



**Abschlussbericht Projekt
MultiplikatorInnenschulung
zum Thema: Definition und Bedeutung von
Einsamkeit und sozialer Teilhabe bei älteren
Menschen**

Autorin

Anna Hirsbrunner
Projektleitung MultiplikatorInnenschulung
Pro Senectute Region Bern
Zwäg ins Alter

Bern, im Mai 2017

Inhaltsverzeichnis

1.	Ausgangslage	4
2.	Beschreibung der Projektumsetzung	5
2.1	Projektorganisation und Beteiligte.....	5
2.2	Vorgehen	6
3.	Projektergebnisse.....	7
3.1	Nutzen der Schulung aus Sicht der Teilnehmenden (TN)	7
3.2	Erkenntnisse und Schlussfolgerungen aus Sicht des Schulungsteams und der Projektleitung	8
3.2.1	Beobachtungen und Erkenntnisse	8
3.2.2	Schlussfolgerungen	8
4.	Wirkungen der MultiplikatorInnenschulung auf den Praxisalltag	10
4.1	Veränderungen der eigenen Wahrnehmung zum Thema Einsamkeit und soziale Teilhabe	11
4.2	Sensibilisierung und Massnahmen im beruflichen Kontext	11
4.3	Vernetzungen auf institutioneller Ebene	11
4.4	Weitervermittlung innerhalb von Organisationen	12
4.4.1.	Sozialarbeiterin, Verantwortliche für den Besuchsdienst der Pro Senectute Region Bern	12
4.4.2.	Leiter Entlastung und Beratung, SRK, Bern-Mittelland.....	12
5.	Fazit.....	13
Anhang	14
1.	Ergebnisse der beiden Weitervermittlungsveranstaltungen	14
2.	Auswertungsbogen für TN der MultiplikatorInnenschulung	16

1. Ausgangslage

Rund 30% der schweizerischen Wohnbevölkerung ist laut einer Gesundheitsbefragung des Bundesamtes für Statistik von Einsamkeit betroffen.

Einsamkeit stellt im höheren Lebensalter einen bedeutenden Risikofaktor für die psychische, aber auch für die physische Gesundheit dar. Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass Einsamkeit zu erhöhter Morbidität und Mortalität führt. Einsamkeit sei laut einer Metaanalyse amerikanischer Forscher so ungesund wie Rauchen oder Übergewicht. In allen Altersgruppen leiden Frauen häufiger unter Einsamkeitsgefühlen als Männer (35% gegenüber 15%). Auch wenn sich Jüngere gegenüber älteren Menschen häufiger einsam fühlen, ist besonders bei den Über-75-Jährigen ein Anstieg der Einsamkeit zu beobachten (Frauen 36%, Männer 21%). Vor allem Frauen ab dem 45. Lebensjahr bedauern das Fehlen einer Vertrauensperson, was sich ab dem 75. Lebensjahr nochmals verstärkt. Einsame ältere Menschen haben nicht nur eine kürzere Lebenserwartung, sie leiden auch öfter unter Bluthochdruck, depressiven Symptomen und Schlafstörungen, sie bewegen sich weniger und sind stressbelasteter. Zudem erkranken sie eher an Demenz oder Alzheimer.¹

In der Gesundheitsförderung im Alter haben die Themen Einsamkeit und soziale Teilhabe bis heute eine unterschätzte Bedeutung. Die negative Wirkung von Einsamkeit auf die Gesundheit von insbesondere älteren Menschen ist jedoch mittlerweile sehr gut belegt. Die Überwindung von Isolation und Einsamkeit aus eigener Kraft ist speziell für höher betagte und/oder in ihrer Mobilität eingeschränkte SeniorInnen ein schwieriges Unterfangen. Unterstützung – vorzugsweise als Förderung und Stärkung der eigenen Ressourcen – ist hier in vielen Fällen unabdingbar.

Eine mögliche Massnahme in diesem Bereich ist die Schulung von MultiplikatorInnen. Eine Informierung und Sensibilisierung der MultiplikatorInnen ist wichtig, damit ungewollte Einsamkeit vermehrt wahrgenommen, richtig eingeschätzt und entsprechend angesprochen werden kann. Durch verschiedene Massnahmen können gefährdete Personen unter Einbezug ihrer Ressourcen allenfalls für eine verstärkte soziale Teilhabe motiviert werden, oder es können andere Lösungen gesucht werden.

¹ Schäffler, H., Biedermann, A., Salis Gross, C.: Soziale Teilhabe. Angebote gegen Vereinsamung und Einsamkeit im Alter. Bericht im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz im Rahmen des interkantonalen Projektes «Via – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter». Bern und Lausanne (Gesundheitsförderung Schweiz) 2013, S. 7-16.

2. Beschreibung der Projektumsetzung

2.1 Projektorganisation und Beteiligte

Das Teilprojekt «MultiplikatorInnenschulung» wurde innerhalb des Gesundheitsförderungsprogramms Zwäg ins Alter (ZiA) entwickelt und durchgeführt.

Abteilungsleiterin Gesundheitsförderung: Heidi Schmocker, Zwäg ins Alter, Pro Senectute Kanton Bern

Projektleitung: Anna Hirsbrunner, Koordinatorin Zwäg ins Alter, Pro Senectute Region Bern

An der Erarbeitung am Modell und den Inhalten der MultiplikatorInnenschulung waren folgende Organisationen beteiligt:

Public Health Services (im Auftrag von «Via-Best Practice Gesundheitsförderung im Alter» von Gesundheitsförderung Schweiz und 10 Kantonen»), Caritas Migration und Alter, SPITEX ReBeNo, SPITEX Ostermundigen, Berner Bündnis gegen Depression, Katholische Kirche Dreifaltigkeit, Reformierte Kirche Markus, SRK Kanton Bern und SRK Bern-Mittelland, Pro Senectute-Bereiche Prävention & Gesundheitsförderung, Sozialberatung und Bildung.

Referentinnen und ModeratorInnen der MultiplikatorInnenschulung:

Dr. Hilde Schäffler, Projektleitung «Soziale Teilhabe/Einsamkeit im Alter», Projekt «Via», Gesundheitsförderung Schweiz

Sibylle Vogt, Psychologin FSP

Moderation des ersten Pilotprojekts: Daniel Aegerter, Pro Senectute Kanton Bern, Ausbildungsleiter IAP

Moderation des zweiten Pilotprojekts: Anna Hirsbrunner, Pro Senectute Region Bern, Bereich Zwäg ins Alter, Projektleiterin

2.2 Vorgehen

Das Projekt MultiplikatorInnenschulung startete im Juli 2014 und dauerte bis Dezember 2016.

Nach einer Kick-off-Veranstaltung im Dezember 2014 erarbeiteten 15 Personen aus den bereits genannten Organisationen an mehreren Sitzungen gemeinsam das Modell sowie die Inhalte der MultiplikatorInnenschulung. Entstanden ist

- a) ein Weiterbildungskonzept für "Fachpersonen"² (MultiplikatorInnen) und
- b) ein Tool-Baukasten. Dieser Baukasten sollte den geschulten Fachpersonen (MultiplikatorInnen) zur Weiterbildung und Sensibilisierung von Mitarbeitenden in ihren Organisationen dienen.

Das Weiterbildungskonzept für Fachpersonen wurde im 1. Halbjahr 2016 in zwei Pilotdurchführungen erprobt.

- a) Die erste Pilotdurchführung war für Fachpersonen der am Projekt beteiligten Organisationen (11 Teilnehmende).
- b) Die zweite Pilotdurchführung war für Fachpersonen von Organisationen der Gemeinde Ittigen, in der das ViaPilot-Projekt Soziale Teilhabe durchgeführt wurde. Daneben waren auch Fachpersonen aus der Nachbargemeinde Bolligen eingeladen (9 Teilnehmende).
 - Die beiden Durchführungen bestanden aus je zwei halben Tagen Weiterbildung für die Fachpersonen (MultiplikatorInnen). Die MultiplikatorInnen waren nach der Weiterbildung in der Lage, ihr Wissen mit Hilfe eines Tool-Baukastens an Mitarbeitende in ihrer Organisation, ihrem Verein oder ihrem Projekt weiter zu vermitteln. Bei Fragen bezüglich Umsetzung hatten sie die Möglichkeit, bei der Projektleitung Unterstützung anzufordern.
 - Ein halbes Jahr nach der Weiterbildung erhielten die MultiplikatorInnen die Möglichkeit, sich mittels Erfa-Treffen über gemachte Erfahrungen auszutauschen.
 - Um die Chance einer Implementierung des Themas in den beteiligten Organisationen zu erhöhen, wurde den Institutionen in Form von persönlicher Beratung und dem Formular «Empfehlungen und Anregungen» Unterstützung angeboten.

Für die Selbstevaluation des Projekts wurde, in Zusammenarbeit mit dem Evaluationsexperte von Gesundheitsförderung Schweiz Günter Ackermann, vorgängig ein Evaluationskonzept erstellt in Anlehnung an das Qualitätssystem quint-essenz der Gesundheitsförderung Schweiz.

² Es sind nicht Fachpersonen im eigentlichen Sinn. Es handelt sich um Personen die in ihren Organisationen Wissen weitergeben können. Dazu gehören also auch engagierte Personen die einen Besuchsdienst in einem Frauenverein organisieren.

3. Projektergebnisse

3.1 Nutzen der Schulung aus Sicht der Teilnehmenden (TN)

Der Nutzen für die TN wurde mittels schriftlichem Auswertungsbogen und mündlichen Rückmeldungen eingeholt.

- Die Auseinandersetzung mit Einsamkeit und sozialer Teilhabe hat den TN geholfen, das im Praxisalltag durchwegs relevante, aber oft schwierige Thema besser verstehen und einordnen zu können. Sie verfügten nun über mehr Handlungskompetenz in Bezug auf Situationen, die mit Einsamkeit assoziiert sind.
- Die Wissensvermittlung wurde als sehr anregend, vielfältig, kreativ und erfrischend empfunden.
- Die Motivation, das Erlernete – Hintergrundwissen und praxisrelevantes Handlungswissen – in ihrer Organisation, resp. im Projekt zu verankern, ist bei den TN gross. Durch die Auseinandersetzung mit dem Thema wurden die TN ihrer eigenen Möglichkeiten und Grenzen innerhalb ihrer Organisation, resp. ihres Projekts bewusst.
- Den abgegebenen Tool-Baukasten für die Weitervermittlung schätzen die TN als hilfreich ein. Nach den Schulungen konnten bereits erste Ergänzungen im Tool-Baukasten vorgenommen werden, was auch in Zukunft bei Bedarf möglich sein soll.
- Der Austausch mit TN aus anderen Organisationen und Bereichen während der Schulung wurde als sehr spannend, interessant und lehrreich empfunden. Die Kenntnisse von regionalen Angeboten wurde durch die Schulung erweitert, die Vernetzung und Zusammenarbeit intensiviert.
- Dass im Kursleitungsteam drei Personen mit unterschiedlichem Bildungs- und Erfahrungshintergrund vertreten waren, wurde von den TN geschätzt und als wertvoll eingestuft. Die Rhythmisierung des Kurses und die verschiedenen Persönlichkeiten machten die Schulung lebendig und tiefgründig. Es konnten individuelle Anliegen berücksichtigt werden, die die TN im Anschluss an die Weiterbildung an die Kursleitung richteten.

Fragebogen inkl. Auswertung siehe Anhang.

3.2 Erkenntnisse und Schlussfolgerungen aus Sicht des Schulungsteams und der Projektleitung

Dieser Abschnitt wurde mit Hilfe des Projektjournals erstellt. Alle relevanten Erfahrungen wurden darin festgehalten und können so hier in die Evaluation mit einbezogen werden.

3.2.1 Beobachtungen und Erkenntnisse

- Bei der ersten Pilotdurchführung wurden am ersten Tag die Schulungsziele nicht kommuniziert. Die TN waren dadurch zu stark auf ihr eigenes Berufsfeld und ihre Erfahrungen fokussiert und dachten kaum mehr an die Weitervermittlung des Wissens an andere.

In der Vorbereitung auf die Weiterbildung im zweiten Pilotprojekt passte das Schulungsteam deshalb einiges an. Es wurde nun stark darauf geachtet, die beiden Ebenen der Schulung – Erwerb eigenen Wissens und Weitervermittlung an andere – immer wieder zu betonen (siehe Grafik unter 3.3.2.).

- Der Austausch während der Schulung stellte für die TN eine Bereicherung dar. Sie erhielten dadurch Einblick in andere Dienstleistungen, auf welche sie nun gezielter verweisen können.
- Die Vielfalt der TN gestaltete die Weiterbildung gewinnbringend. Z.B. kam im ersten Pilotprojekt auch die Sichtweise einer im Migrationsbereich tätigen Fachperson zum Tragen, was die Schulung bereicherte.
- Es besteht die Gefahr, dass die einen beim Wissenszuwachs mehr auf ihre Rechnung kommen als andere, weil das Erlernete nicht in jedem Fall gleich relevant ist für den Praxisalltag. Das hatte nebst anderem auch damit zu tun, dass einigen TN der Zweck und das Ziel der MultiplikatorInnenschulung vor der Schulung zu wenig bekannt war.
- Die Bereitschaft, etwas in ihrem Betrieb, resp. Projekt zu planen und umzusetzen, war bei den TN relativ gross. Die Art und Weise, ob und wie sie dies umsetzen würden, konnte nach der Schulung nicht mehr beeinflusst werden, da jeder Betrieb selber entscheidet, wie das geschehen soll. Man kann die Organisationen nicht dazu verpflichten.

3.2.2 Schlussfolgerungen

- **Zweck der Schulung gut kommunizieren**
Sowohl in der Vorbereitung wie auch während der Durchführung der Schulung muss immer wieder darauf hingewiesen werden, dass der Zweck der Schulung darin besteht, den TN das Wissen und Rüstzeug mitzugeben, das sie befähigt, als MultiplikatorInnen zu wirken.

Das bedeutet: Die TN erhalten einen Wissenszuwachs und gleichzeitig methodisch-didaktische Anregungen, um in ihren Organisationen Mitarbeitende zu sensibilisieren und zu befähigen.

Wissenszuwachs zum Thema	Methodisch-didaktische Anregungen zur Weitervermittlung der Inhalte im Betrieb/in der Organisation
Grundlagenwissen erwerben	Wissen mit Hilfe des Tool-Baukastens an andere weiter vermitteln können
Warnzeichen für Einsamkeit erkennen, ansprechen	Kennen der eigenen Rolle, der eigenen Grenzen
Ressourcenstärkende Massnahmen einleiten können	Erleben von verschiedenen Methoden aus dem Tool-Baukasten
eigener Praxisbezug zum Thema herstellen	

- **Vielfältige Gruppenzusammensetzung ist sinnvoll**
Eine Durchmischung der Berufsgruppen ist sinnvoll, stellt aber gleichzeitig eine Herausforderung dar, da die TN unterschiedliche Voraussetzungen bezüglich Wissen und Umsetzung in der Praxis mitbringen. Es hat sich gezeigt, dass es sinnvoll und notwendig ist, dass Nicht-Fachpersonen (siehe Fussnote 2) miteinbezogen werden, da sonst viele wichtige Multiplikatorinnen wie Frauenvereine etc. nicht am Bord sind.
- **Indirekte Kosten sind eine Hürde**
Die recht hohen indirekten, nicht verrechenbaren Kosten (Arbeitszeit der TN, Umsetzung in den eigenen Organisationen, Entwicklungsaufwand einer internen Weiterbildung) stellen eine Hürde dar. Heute sind Betriebe oft unter Druck, möglichst viele verrechenbare Aufgaben wahrzunehmen. Es braucht deshalb aufwendige Überzeugungsarbeit, um den Betrieben aufzuzeigen, wo der Profit für sie liegt.
- **Schlüsselperson für TN-Rekrutierung einsetzen**
Zwischen der ersten und der zweiten Durchführung gab es einen relevanten

Unterschied. Durch die vorgängige Mitarbeit bei der Konzeptionierung waren die Organisationen motivierter, TN für die erste Durchführung zu schicken, als es bei der zweiten Durchführung der Fall war. Die Voraussetzungen der zweiten Durchführung entsprachen den üblichen Praxisbedingungen. Bei der zweiten Durchführung war es wichtig, eine Schlüsselperson (den Sozialvorsteher der Gemeinde Ittigen) zu gewinnen. Eine gewisse Gemeindegrösse ist von Vorteil, damit sich genügend TN anmelden. Das heisst: Je nach Gemeindegrösse wäre eine Schulung regional anzubieten und zu bewerben.

➤ **Vorinformationen sind eine wichtige Investition**

Eine persönliche, mündliche und schriftliche Information der Organisationen ist von grosser Bedeutung, damit Sinn und Zweck der MultiplikatorInnenschulung verstanden wird und die systematische Wissensvermittlung an andere gelingen kann. Individuelle Klärungsgespräche sind dabei meist notwendig. Die Vorinformation, um Organisationen für die MultiplikatorInnenschulung zu gewinnen und Sinn und Zweck zu vermitteln, ist zeitintensiv und darf nicht unterschätzt werden.

➤ **Vernetzung der Angebote**

Ein positiver Nebeneffekt der Schulung ist, dass sich Organisationen über ihre Angebote ausgetauscht und dabei bemerkt haben, dass sie zum Teil wenig voneinander wissen. Die Vernetzung wurde durch die Schulung intensiviert.

4. Wirkungen der MultiplikatorInnenschulung auf den Praxisalltag

Die Bereitschaft, das Erlernete im Betrieb, resp. im Projekt weiter zu vermitteln, war bei den TN relativ gross, kann aber kaum beeinflusst werden. Die Nachhaltigkeit der MultiplikatorInnenschulung kann deshalb nur zum Teil eingeschätzt werden.

Die intendierten Wirkungen der MultiplikatorInnenschulung wurden aus schriftlichen Rückmeldungen der TN per Mail und aufgrund von mündlichen Rückmeldungen an einem ersten Erfahrungsaustausch im November 2016 mit 7 TN gesammelt. Nicht alle TN haben seit Abschluss der MultiplikatorInnenschulung zur weiteren Umsetzung eine Rückmeldung an die Projektleitung übermittelt. Deshalb ist dieser Teil des Berichts nicht komplett und nicht abschliessend. Mit den vorliegenden Rückmeldungen können aber doch einige wichtige Effekte nachgewiesen werden.

4.1 Veränderungen der eigenen Wahrnehmung zum Thema Einsamkeit und soziale Teilhabe

- Die TN haben sensiblere Antennen, sind hellhöriger im Bezug auf das Thema und sind sich bewusster, dass es viel Geduld braucht, bis ältere Menschen erste Schritte machen können.
- Bei Erstgesprächen mit möglichen Freiwilligen fällt auf, dass bei der Frage nach der Motivation oft die Suche nach neuen Kontakten erwähnt wird. Oft bestehen diesbezüglich hohe Erwartungen. Das bestärkt Freiwillige, sich weiterhin mit dem Thema auseinanderzusetzen.
- Das Interesse an den Angeboten in der Gemeinde ist gewachsen.
- Einsamkeit wird oft mit eigenem Versagen in Verbindung gebracht. Verantwortung übernehmen und Einfluss nehmen, um Moral- und Wertvorstellungen in der Gesellschaft auszugleichen (z.B. in Diskussionen und im Austausch mit anderen).

4.2 Sensibilisierung und Massnahmen im beruflichen Kontext

- Bewusster: Nur zuhören – Angebote machen, keine Ratschläge geben – und Eigenverantwortung aushalten.
- Andere im Team unterstützen, Schuldgefühle reduzieren, Hilfslosigkeit kommunizieren dürfen.
- Begrifflichkeiten differenzieren, im Team benennen, auch eigene Grenzen akzeptieren, gemeinsames Verständnis entwickeln.
- Einsamkeit durch Freiwillige definieren lassen, Grenzen thematisieren.

4.3 Vernetzungen auf institutioneller Ebene

- In Bolligen hat sich die Spitex mit dem Sozialdiakon der reformierten Kirche und mit dem Altersausschuss vernetzt.
- Eine TN hat sich über das Projekt Nachbarschaftshilfe/Socius in Ittigen informiert, um zu überlegen, ob es auch in Bolligen umsetzbar wäre.
- Eine TN aus dem Frauenverein Bolligen hat sich mit der Spitex vernetzt. Sie hat in der Folge einen Besuch bei einer Klientin gemacht – mit vollem Erfolg! Sie will solche Besuche gerne in Zusammenarbeit mit der Spitex weiterführen.

4.4 Weitervermittlung innerhalb von Organisationen

Seit der Weiterbildung für Fachpersonen haben zwei TN Schulungen zum Thema in ihren Organisationen durchgeführt. Sie stellten am Erfahrungsaustausch im November 2016 ihre Erkenntnisse vor (siehe hierzu auch Anhang, 6.1).

Settings und Durchführung:

4.4.1. Sozialarbeiterin, Verantwortliche für den Besuchsdienst der Pro Senectute Region Bern

Zielgruppe der Schulung: Vor allem weibliche Freiwillige des Besuchsdienstes, 25- bis 80-jährig, aus alle Bildungsschichten. Die meisten besuchen einmal pro Woche jemanden zu Hause.

Setting: Zwei- bis viermal pro Jahr findet ein Erfahrungsaustausch zwischen den Freiwilligen statt, zunehmend thematisch, nicht nur freier Austausch.

Ausschreibung: Die Einladung wird bewusst so formuliert, dass die Herausforderungen und Rollen der Freiwilligen angesprochen werden. Der Text der ersten Ausschreibung lautete: «Einsamkeit im Alter – sozial eingebettet sein; eine Herausforderung für uns alle. Informationen und Austausch zum Thema.»

Durchführung: Es nahmen 15 Personen teil, was für einen Erfahrungsaustausch ein Erfolg bedeutet. Die Stimmung danach: Alle sind davon betroffen, niemand steht über dem Thema.

4.4.2. Leiter Entlastung und Beratung, SRK, Bern-Mittelland

Zielgruppe der Schulung: Freiwillige des Besuchs- und Begleitdienstes des SRK.

Setting: Erfahrungs-Treff.

Ausschreibung: Einsamkeit (Thema offen gelegt).

Durchführung: Es nahmen ca. 30 Personen teil. Der Erfa-Treff kam gut an bei den TN.

5. Fazit

Die Konzeptionierung der MultiplikatorInnenschulung war aufwendig, sie hat aber innerhalb der Projektgruppe viel bewirkt.

Die Rekrutierung der TN wird auch in Zukunft zeitaufwendig sein. Sie erfordert eine gute schriftliche und mündliche Information. Diese Vorarbeiten dürfen nicht unterschätzt werden.

Die Formen der Weitervermittlung orientieren sich an den jeweiligen Voraussetzungen der Organisationen. Es kann nicht eruiert werden, welche Effekte damit ausgelöst worden sind. Es kann aber davon ausgegangen werden, dass eine erhöhte Sensibilität gegenüber dem Thema erreicht worden ist und dementsprechend früher gehandelt wird.

Der Nebeneffekt, dass die Schulung die Vernetzung und Zusammenarbeit zwischen den Organisationen innerhalb einer Gemeinde begünstigt, ist sinnvoll und wünschenswert.

Im Kanton Bern soll die MultiplikatorInnenschulung in weiteren Regionen durchgeführt werden. Der Aufwand wird sich dabei erfahrungsgemäss reduzieren.

Anhang

Dokumentiert werden hier die zusammengetragenen Ergebnisse der beiden Weitervermittlungsveranstaltungen innerhalb von Organisationen (vgl. 4.4) sowie die Auswertungsbogen für TN der MultiplikatorInnenschulung.

1. Ergebnisse der beiden Weitervermittlungsveranstaltungen

Was an den beiden Schulungen gut gelungen ist:

- Bei Einsamkeit erst später von persönlichen Erfahrungen sprechen. Biographische Arbeit im Hintergrund. (Distanz zur eigenen Geschichte wahren.)
- Wichtiger Hinweis: eigene Grenzen akzeptieren, sich selber setzen, kein schlechtes Gewissen haben, wenn etwas nicht klappt.
- Sich als Kursleitung/Teamleitung intensiv mit dem Thema auseinandersetzen. Thema und Fragen verinnerlichen, davon überzeugt sein.
- Ausschreibungstext gut wählen. Ein ansprechender Titel der Veranstaltung ist relevant. Die Ausschreibung möglichst nicht so wählen, dass die TN «Angst» haben, sich outen zu müssen. Bei persönlichen Themen zu abstrahieren versuchen. Die Freiwilligen erscheinen bei praktischen Themen zahlreicher.
- Genügend Zeit einplanen für die Einladung, ihre Formulierung und den Einstieg ins Thema.
- Anhand von Fotos ins Thema einsteigen, intensive Moderation, um alle TN einzubinden und anzuregen.
- «Wie äussert sich Einsamkeit?» als Einstiegsfrage. Daraus schliessen, wie Freiwillige/Mitarbeitende auf bestimmte Verhaltensweisen reagieren könnten. Bsp.: Eine Person redet unendlich viel – könnte Einsamkeit die Ursache sein? Kann die Freiwillige/Mitarbeitende mit dieser Erkenntnis besser umgehen/darauf reagieren?
- In Kleingruppen vertiefen/austauschen, wenn es um den persönlichen Zugang zur und den Umgang mit der Einsamkeit geht.
- In Fallbesprechungen das Thema aufgreifen. Das eignet sich gut, v.a. in Spitex-Organisationen.
- Von den Freiwilligen und Mitarbeitenden den Druck wegnehmen, Geduld propagieren und so einem Aktivismus vorbeugen.
- Artikel zum Thema Einsamkeit und soziale Teilhabe auflegen.
- Im Rahmen eines Erfa-Treffens des Besuchsdiensts die Themen «Hören» und «Einsamkeit» kombinieren (z.B. Input eines Hörgeräteakustikers mit einer Auseinandersetzung mit dem Thema Einsamkeit).
- Bestehende Informationsgefässe der Organisation nutzen, um das Thema theoretisch aufzubereiten und zu präsentieren.

- Eine TN weist auf zwei Filme hin, die man in Gruppen zeigen und diskutieren könnte:
 - «La femme et le TGV» (Timo von Gunten, 2016): Kurzfilm von 30 Min. Mit anschliessender Diskussion zum Thema: Was/wer macht glücklich?
 - «Herr Goldstein» (Micha Lewinsky, 2005): Kurzfilm von 17 Min. Der 93jährige Herr Goldstein bekommt einen Brief von seiner Jugendliebe. Doch erst dank der liebevollen Unterstützung seiner Pflegerin traut er sich schliesslich, zurückzuschreiben...

Stolpersteine

- Keinen biographischen/persönlichen Einstieg wählen → Es wurde einmal eine negative Erfahrung damit gemacht.
- Abgrenzung kann schwierig sein, unbedingt beachten: Rolle der Freiwilligen!
- Thema Rollen/Grenzen gut vorbereiten und methodisch aufbereiten. Das benötigt viel Zeit. Im Plenum ist es zum Teil schwierig, über Grenzen, Ängste und dem Umgang damit zu reden.
- Spitex oder Team Sozialarbeit: Im Team ist wenig Bereitschaft vorhanden, sich zum Thema Einsamkeit neues Wissen anzueignen. Das Thema ist zum Teil schon «zerredet» und die Bereitschaft, sich näher damit zu befassen ist eher klein («Nein, nicht schon wieder...»). Andere Themen stehen für die Mitarbeitenden im Vordergrund. Fallbesprechungen eignen sich daher gut, um sich auch mit dem Thema Einsamkeit auseinanderzusetzen.
- Nicht zu stark/eng moderieren. Das Thema bei den TN «arbeiten» lassen. Das Thema löst viel aus, genügend Zeit einbauen für die «Verdauung», für die persönlichen Überlegungen der TN.

Weitere Weitervermittlungsbemühungen innerhalb der Organisationen

Eine Pflegefachfrau der Spitex Bolligen hat das Thema in die Fallbesprechungen eingebracht. Es ging darin um eine Sensibilisierung für das Thema und ein Aufzeigen von eigenen Grenzen innerhalb der Betreuung.

Eine Sozialdiakonin und ein Pfarrer der reformierten Kirche Markus in Bern wollen in der ersten Jahreshälfte 2017 in drei Kirchgemeinden im Nordquartier für Profis und Freiwillige Weiterbildungen zum Thema durchführen.

Eine Koordinatorin für Freiwillige und Projekte SRK Bern-Mittelland plant im Veranstaltungsprogramm 2017 für die Freiwilligen ein Modul zum Thema «Einsamkeit».

Der Geschäftsführer der Spitex Ittigen möchte das Thema «Einsamkeit» mit der Teamentwicklung verknüpfen.

Eine Sozialarbeiterin in Ittigen plant zum Thema im Sozialdienst einen kurzen Input.

Der Sozialdiakon der reformierten Kirche Ittigen plant im Frühling 2017 im Besuchsdienst eine Weiterbildung zum Thema.

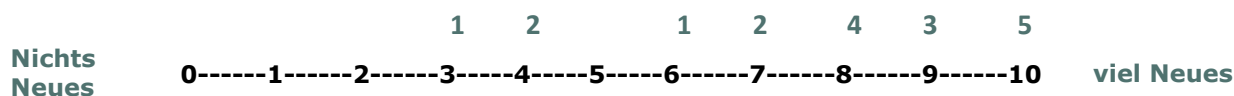
Eine Mitarbeiterin des stadtbernischen Alters- und Versicherungsamts hat als Koordinatorin der GiZ-Tische (Gemeinsam in die Zukunft) bei einem Intervisionstreffen mit den Moderatorinnen die Migrantinnen auf das städtische Projekt «Nachbarschaftshilfe im Quartier» hingewiesen: MigrantInnen meinen oft, städtische Projekte seien nur für SchweizerInnen. Sie will diese Art der Information im nächsten Jahr weiterführen. Als Leiterin der SeniorenInfo Stettlen will die gleiche Mitarbeiterin 2017 mit den bisherigen und neuen Freiwilligen des Besucherdiensts das Thema Einsamkeit und soziale Teilhabe angehen.

2. Auswertungsbogen für TN der MultiplikatorInnenschulung

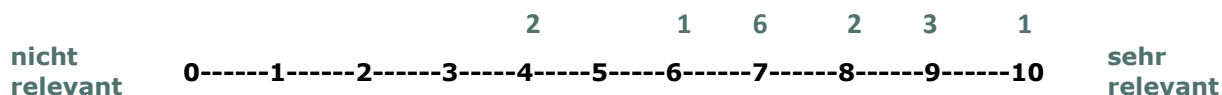
Fortbildung MultiplikatorInnenschulung

Zusammenzug Auswertung für Weiterbildung Fachpersonen beider Schulungen

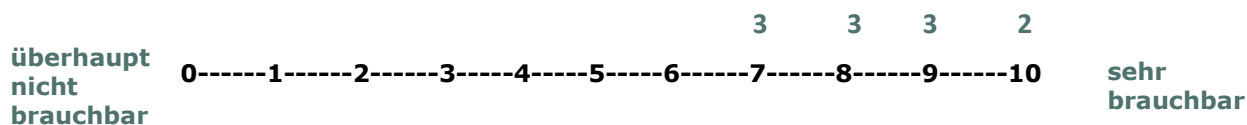
1. Wieviel an Wissenszuwachs haben Sie an den zwei Halbtagen WB gewonnen?



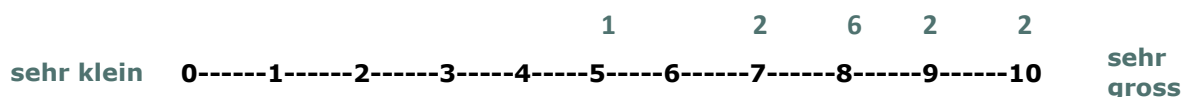
2. Ist das Erlernete für Ihren Praxisalltag relevant?



3. Als wie brauchbar schätzen Sie den Tool-Baukasten für die Weitervermittlung der Inhalte ein?



4. Wie gross ist Ihre Bereitschaft/Motivation, das Erlernete im Betrieb resp. Projekt zu verankern?



5. Wie gut hat Ihnen die Art und Weise, wie die WB durchgeführt wurde, gefallen?

