

# Projekt «EmpowerAssist»

## Zusammenfassung der Zwischenergebnisse

### Fragestellung

1. Welches sind typische herausfordernde Arbeitssituationen in der Begleitung von Menschen mit Behinderungen in +/- selbstständigen Wohnformen?
2. Welche (zwischenmenschliche) Struktur liegt diesen Situationen zugrunde?
3. Welches sind die idealen «EmpowerAssist-Kompetenzen», um souverän mit diesen Herausforderungen umzugehen?
4. In welchen Bildungs- und Entwicklungsformaten kann man sich diese Kompetenzen am effektivsten entwickeln?

### Zusammenfassung

Die Ergebnisse zeigen eindeutig, dass allen Arbeitssituationen ein zwischenmenschliches Muster zugrunde liegt, und dass die Selbst- und die Sozialkompetenz den Kern der EmpowerAssist-Kompetenzen ausmachen. Dies wiederum führt dazu, dass die Empfehlungen für passende Bildungs- und Personalentwicklungsformate den erfahrungs- und praxisorientierten Charakter unterstreichen.

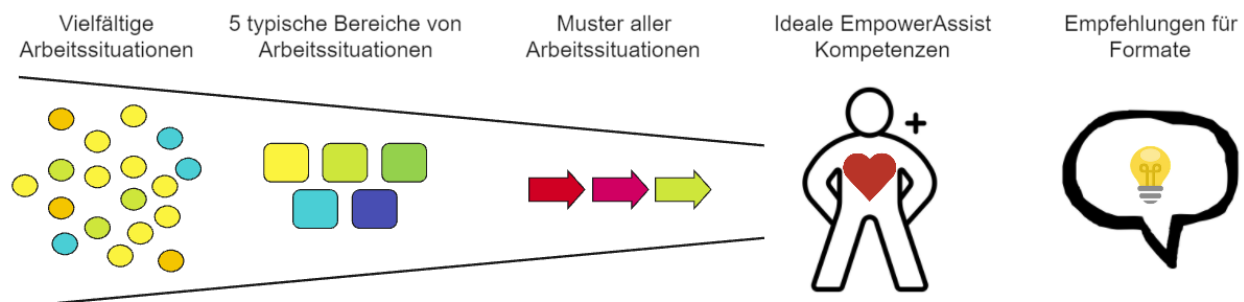


Abbildung 1: Aufbau des Leitfadens und zentrale Erkenntnisse

## Muster aller Arbeitssituationen

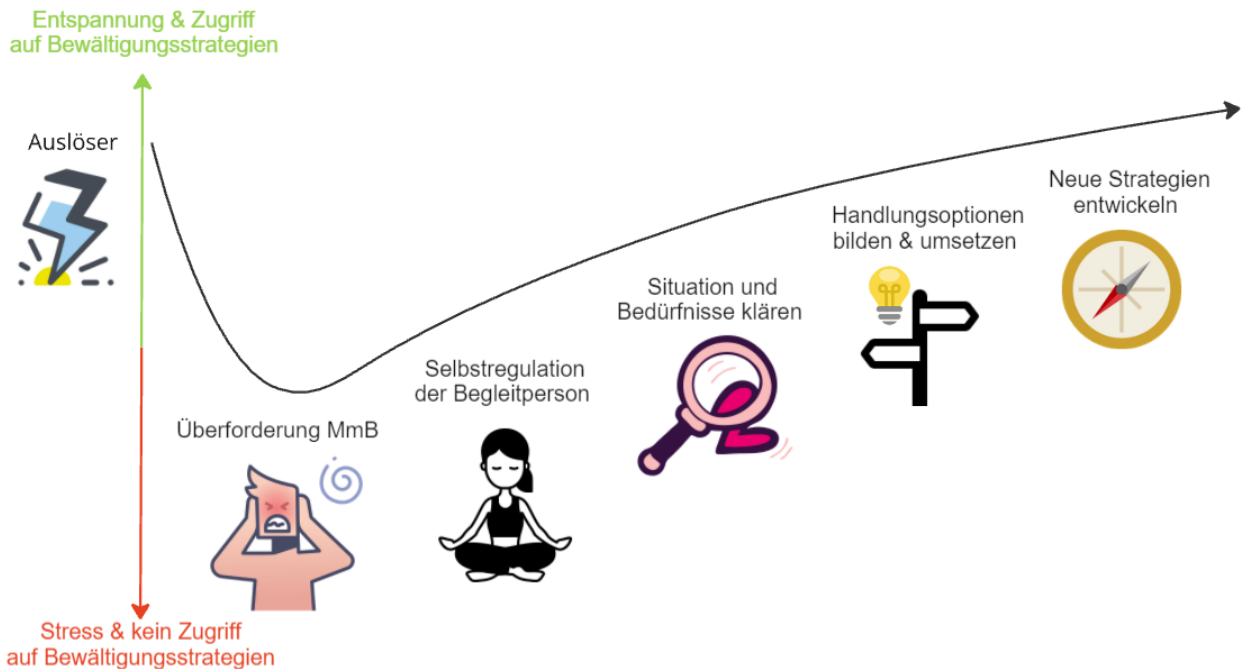


Abbildung 2: Muster in fünf Phasen

Die Analyse zeigt, dass der Verlauf aller Arbeitssituationen einem typischen Muster in fünf Phasen folgt: Vom Auslöser über die Selbstregulation der Betreuungsperson und die Kommunikation der eigenen Bedürfnisse der Menschen mit Behinderungen bis zur Entwicklung von Handlungsoptionen und neuen Strategien für die Zukunft. Gerade für Bildungsanbieter und Personalentwickler vereinfacht das Wissen um diese Muster die Ausgestaltung der Angebote.

Für das bessere Verständnis dieses Musters ist ein psychologischer Exkurs zum Thema **«Stressbewältigung aus neuronaler Perspektive»** hilfreich: Sofern sich unser Gehirn in einem entspannten und wachen Zustand befindet («Homöostase»), funktioniert der präfrontale Cortex einwandfrei und die Person hat Zugriff auf die ihre Bewältigungsstrategien von Herausforderungen. Erfährt die Person eine Situation, die sie als leicht bis stark überfordernd wahrnimmt, reduziert das Gehirn die Funktion des präfrontalen Cortex und aktiviert den «Kampf- oder Flucht-Modus» (limbisches System), wodurch die persönlichen Bewältigungsstrategien stark eingeschränkt werden. Die Person fühlt sich noch mehr überfordert. In einer solchen Situation ist es nicht zielführend direkt Lösungen und Handlungsoptionen zu entwickeln, sondern erst dafür zu sorgen, dass das Gehirn wieder in seinen Zustand der Entspannung geführt werden kann. Erst dann ist die Entwicklung von Handlungsoptionen zur Bewältigung der Situation zielführend.

In einem Satz: **Entspannung anstatt voreiliger Lösungen.**

| Phase   | Beschreibung  |
|---|---|
| Auslöser & Überforderung des Menschen mit Behinderungen | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Eine Situation führt zu subjektiv empfundener Überforderung des betroffenen Menschen mit Behinderungen, worauf der eigene Organismus mit Stress (Kampf oder Flucht) reagiert.</li> <li>– Die Person ist nicht mehr fähig, ihre Bewältigungsstrategien zu mobilisieren, über die sie in entspanntem Zustand verfügen würde.</li> </ul>  |
| Selbstregulation der Begleitperson                      | <p>Die Stressreaktion (Kampf: verbal aggressiv, oder Flucht: innerer Rückzug) löst in der Regel auch beim Gegenüber, in diesem Fall der Betreuungsperson, Stress aus. Der souveräne Umgang mit dem eigenen Stress ist zentral für den weiteren Verlauf der Dynamik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Erkennen der Situation (etwas führt zu Überforderung) oder der unterschiedlichen Wertvorstellungen des Menschen mit Behinderungen und der Betreuungsperson, die Stress auslösen</li> <li>– Aushalten der eigenen, oft unangenehmen Gefühle, und allenfalls Distanz nehmen zu eigenen Wertvorstellungen, ohne voreilige Lösungen anzubieten</li> <li>– Für die eigene Entspannung sorgen, wodurch auch die Betreuungsperson optimal handlungsfähig bleibt und sich anschliessend um den Menschen mit Behinderungen kümmern kann.</li> </ul> |
| Situation wahrnehmen und Bedürfnisse klären             | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Betreuungsperson kommuniziert, dass sie die Situation wahrnimmt. Sie reagiert nicht mit verfrühten Lösungsangeboten, welche oft eine verschleierte Form sind, eine unangenehme Situation möglichst rasch loswerden zu wollen.</li> <li>– Die Betreuungsperson unterstützt den Menschen mit Behinderungen mit für ihn passenden – idealerweise vorgängig entwickelten – Entspannungsübungen. Das können auch einfache Interventionen wie «lass uns kurz an die frische Luft gehen» sein.</li> <li>– Die Betreuungsperson hilft, die Situation und die Bedürfnisse des Menschen mit Behinderungen zu klären.</li> </ul>  |
| Handlungsoptionen bilden & umsetzen                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Betreuungsperson hilft dem Menschen mit Behinderungen verschiedene Handlungsoptionen zu entwickeln. Sie überprüft mit dem Menschen mit Behinderungen, ob diese seinen Bedürfnissen entsprechen.</li> <li>– Sie hilft, die beste Option zu planen und nach Möglichkeit gleich umzusetzen.</li> <li>– Sie fragt nach, wie es dem Menschen mit Behinderungen nun geht.</li> <li>– Bemerkung: Die Betreuungsperson muss situativ abwägen, wie viel Eigenverantwortung sie dem Menschen mit Behinderungen zutrauen kann, respektive situativ intervenieren und «übernehmen» muss. Gerade in extremeren Situationen, in der Selbstverletzungen stattfinden könnten, ist eine Intervention angezeigt.</li> </ul>  |
| Neue Strategien entwickeln                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Betreuungsperson entwickelt mit dem Menschen mit Behinderungen neue und zur Persönlichkeit passende Strategien, wie er in Zukunft mit Heraus- und Überforderungen umgehen kann.</li> </ul>   |

|  |   |
|--|---|
|  | – Nach einer gewissen Zeit fragt sie beim Menschen mit Behinderungen nach, ob und wie diese neuen Strategien funktionieren. |
|--|---|

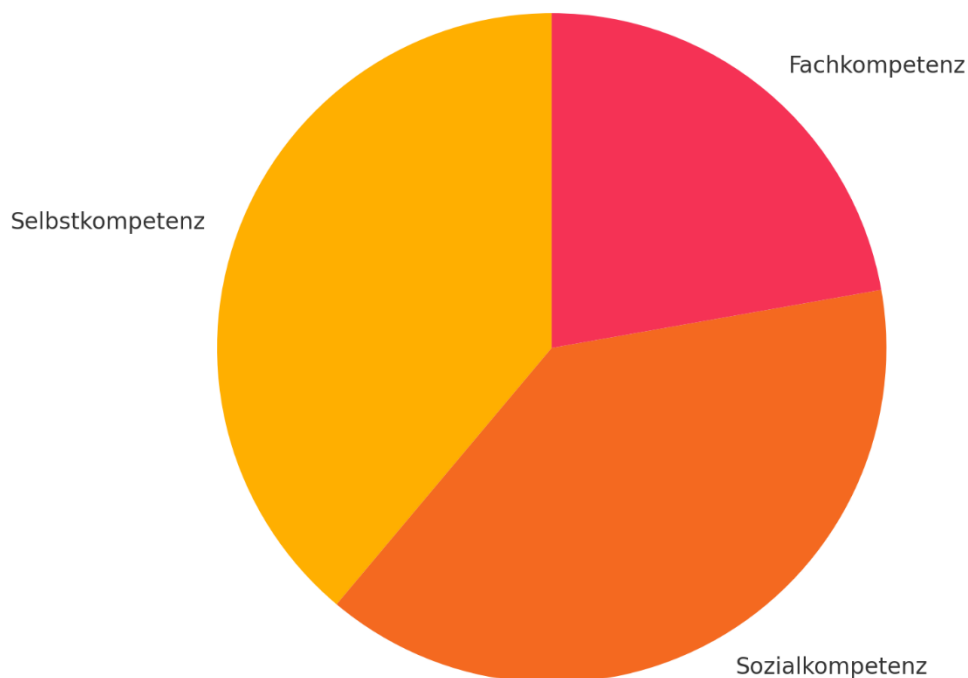
Hinweis: In Bezug auf die beschriebenen Wesenszüge kann zudem vereinfacht gesagt werden, dass die souveräne Bewältigung der Stresssituation umso herausfordernder ist,

1. je ausgeprägter die Beeinträchtigung der kognitiven Fähigkeiten und der psychischen Gesundheit ist,
2. je anspruchsvoller und wenig unterstützend das soziale Umfeld ist und
3. je grösser der kulturelle Unterschied zwischen der Betreuungsperson und dem Menschen mit Behinderungen ist.

## Beschreibung der idealen EmpowerAssist-Kompetenzen

Zur Erinnerung: Alle Kompetenzen haben zum Ziel, die Selbstbestimmung und die soziale Teilhabe der Menschen mit Behinderungen zu fördern.

Die erfolgreiche Begleitung von Menschen mit Behinderungen hängt von den zwischenmenschlichen Kompetenzen, also Selbst- und Sozialkompetenzen, ab. Wer sich souverän regulieren und empathisch kommunizieren kann, ist in diesem Job am richtigen Ort.



## **Selbstkompetenz & Selbstregulation**

Selbstkompetenz bezeichnet die Fähigkeit, die eigenen Werte, Emotionen, Gedanken und Handlungen zu erkennen und angemessen zu steuern. Sie umfasst das Bewusstsein über eigene Stärken und Schwächen sowie die Fähigkeit zur Selbstreflexion. Selbstregulation ist ein Teil der Selbstkompetenz und bedeutet, seine Impulse zu kontrollieren, sich zu beruhigen, sich zu motivieren und zielgerichtet zu handeln, auch in stressigen oder schwierigen Situationen. Beide Fähigkeiten helfen dabei, effektiv und ausgeglichen im persönlichen und beruflichen Alltag zu agieren und sind die Grundlage für eine offene und ehrliche Kommunikation mit dem Gegenüber auf Augenhöhe.

Folgende spezifischen Kompetenzen wurden in den Workshops und den Interviews mehrfach genannt:

- seine persönlichen Werte, Muster und Stressoren kennen und mit innerer Distanz, Humor und Gelassenheit damit umgehen können
- Self-screening (Wie geht es mir gerade? Was passiert gerade?)
- Kräfte-Management: Kräfte einteilen, sein Energielevel spüren und adäquat handeln (inkl. Abgrenzung und Hilfe holen bei Überforderungen)
- fähig sein, gelassen auf anspruchsvolle Situationen zu reagieren und sich selbst zu beruhigen
- fähig sein, zu beobachten und Situationen mit Offenheit zu begegnen
- fähig sein, auch in anspruchsvollen Situationen Entscheidungen zu treffen
- fähig sein, bei Anforderungen oder Überforderungen, Hilfe zu holen

## **Sozialkompetenz & empathische Kommunikation**

Sozialkompetenz ist die Fähigkeit, erfolgreich mit anderen Menschen zu interagieren und Beziehungen aufzubauen. Sie umfasst das Verständnis für soziale Regeln, Teamfähigkeit und respektvolles Verhalten. Empathische Kommunikation ist ein Teil der Sozialkompetenz und bedeutet, sich in die Gefühle und Perspektiven anderer hineinzusetzen und diese zu berücksichtigen, um einfühlsam und klar zu kommunizieren. Diese Fähigkeiten fördern ein kooperatives Miteinander.

Folgende spezifischen Kompetenzen wurden in den Workshops und den Interviews mehrfach genannt:

- die Bedürfnisse des Menschen mit Behinderungen erkennen und die Person wahr- und ernst nehmen
- offen und ehrlich und auf Augenhöhe kommunizieren (Gewaltfreie Kommunikation)
- Humor, Lockerheit gepaart mit professioneller Klarheit
- Vertrauen und Verlässlichkeit
- gemeinsam mit dem Menschen mit Behinderungen Ziele vereinbaren und kollegial überprüfen
- die Fähigkeit abschätzen zu können und die Balance finden, wie viel man dem Menschen mit Behinderungen zutrauen kann und ihn selbst handeln lassen kann, respektive man intervenieren muss
- die Fähigkeit in einem vielseitigen und interdisziplinären Team zu arbeiten

## **Fachkompetenz**

Unter Fachkompetenz werden alle Kompetenzen verstanden, die über die zwischenmenschlichen Kompetenzen hinausgehen und mit denen Betreuungspersonen Menschen mit Behinderungen unterstützen können. Das sind:

1. Psychologische Kenntnisse: Behinderungsformen, Lebensphasen, Gesprächsführung und Kommunikation in leichter Sprache

2. Organisation: Die Fähigkeit sich zu informieren, zu planen, zu priorisieren und Vereinbarungen einzuhalten.
3. Netzwerk: Angebote und regionale Netzwerke und Sozialraum kennen.
4. Digitale Kompetenz: Umgang mit den gängigen PC-Anwendungen.