Christine Breyer,
Leitung Marketing,
compassio Gruppe,
presse@compassio.de

Bewegung mit Mehrwert

Die compassio gruppe stärkt mit dem G-WEG Mobilität, Sicherheit und Lebensfreude der Bewohner:innen. Der Trainingsansatz hilft, Mobilität zu fördern, den Pflegealltag effizienter zu gestalten und sturzbedingte Folgeprobleme zu verringern.

Mobilität ist ein Schlüsselfaktor für die Lebensqualität im Alter und stellt zugleich eine der zentralen Herausforderungen im pflegerischen Alltag dar. Immobilität begünstigt nicht nur Stürze, sondern auch kognitive Einbußen, Isolation und einen erhöhten Pflegebedarf. compassio begegnet dieser Entwicklung mit einem evidenzbasierten Trainingsansatz: dem G-WEG. Das Konzept verbindet therapeutisch fundierte Bewegungsförderung mit alltagsnahen Impulsen, wirkt präventiv, ressourcenorientiert und entlastend für Mitarbeitende.

Grundlage des Projekts „die bewegte compassio“ fußt auf einer strategischen Kooperation mit dem Unternehmen G-WEG GmbH. Gemeinsam wird das Programm aktuell in 13 Regionen deutschlandweit pilotiert. Ulla Schlösser und Meggi Wiesemann, die G-WEG-Geschäftsführerinnen, betonen die Relevanz dieses Projekts: „Diese Zusammenarbeit ist ein Meilenstein für unser junges Unternehmen. Gemeinsam mit compassio erreichen wir eine breite Zielgruppe und können unsere Wirkung in der Prävention auf ein neues Level heben.“

So setzen Sie den G-WEG im Pflege- und Betreuungsalltag ein

- Formate: Einzelförderung, Kleingruppen oder größeren Gruppen (Wohnbereiche)
- Dauer pro Einheit: bis zu 45 Minuten; alternativ: 10-Minuten-Aktivierung
- Frequenz: mindestens zweimal wöchentlich
- Durchführung: in der Regel durch zwei Mitarbeitende
- Worauf ist zu achten: Übungen individuell anpassen, Tempo flexibel gestalten, Pausen integrieren, Gespräche fördern und Gruppenatmosphäre stärken

SYSTEMATISCH UND WIRKSAM – DAS SCHULUNGSKONZEPT

Monika Nirschl, COO der compassio-Gruppe, initiierte die Kooperation – mit dem Ziel, die Versorgung der Bewohner:innen zu verbessern und Mitarbeitende wirksam zu entlasten. Ein zentraler Mehrwert liegt im wissenschaftlich fundierten Schulungskonzept. Sie hebt hervor: „Unser Anspruch ist es, moderne Pflegepraxis mit der Befähigung unsere Mitarbeitenden durch wirkungsvolle Methoden zu verbinden. Ziel ist eine optimale Bewohnerversorgung – und dafür brauchen unsere Teams die richtigen Werkzeuge. In den ersten Pilotphasen haben wir erlebt, wie motivierend der G-WEG wirkt: Mitarbeitende fühlen sich gestärkt – und die Zusammenarbeit im Haus profitiert spürbar.“

Das Ziel besteht in einer Kompetenzsteigerung, die es den Mitarbeitenden ermöglicht, die G-WEG-Intervention dauerhaft und fachlich fundiert umzusetzen. In den Fortbildungen werden die Teilnehmenden durch Rollenspiele, Fallbeispiele und moderierte Diskussionen gezielt auf die Arbeit mit dem G-WEG vorbereitet. Dies ermöglicht eine reibungsarme Integration in den Arbeitsalltag.

TRAINING IM ALLTAG – FLEXIBEL UND RESSOURCENORIENTIERT

Das Kernstück des G-WEG stellt eine sechs Meter lange und 1,20 Meter breite Gangmatte dar, die mit 98 methodischen und praktischen Übungskarten ausgestattet ist. Diese sorgen für Abwechslung und lassen sich in fünf Kategorien unterteilen.

- Einzelübungen mit Gerät für alltagsbezogene Doppelkoordinationsaufgaben
- paarweise ohne Gerät zur Schulung von Bewegung und Gedächtnis
- paarweise mit Gerät für alltagsbezogene Doppelkoordinationsaufgaben
- Großgruppenübungen für ein gemeinsames Gang- und Sturzprophylaxe-Trainings

»»

» Die Gangmatte mit 98 Übungskarten bildet das Herzstück des Trainingsprogramms.

» Geschulte Multiplikatoren sorgen für nachhaltige Integration des G-WEGs im Alltag.

» Das Konzept fördert neben Mobilität auch kognitive Fähigkeiten und soziale Teilhabe.

Foto: compassio Gruppe

›› Die Anschaffung einer Gangmatte, inklusive der zugehörigen Übungskarten, erfordert eine Investition von insgesamt 2150 Euro. Kennzeichnend für dieses Modell ist die auffällige Gestaltung des G-WEGs mit einer Rasenfläche und Kantensteinen. Die Felder dienen dazu, Bewohner:innen eine flüssige Gangbewegung zu ermöglichen und Stolpergefahren zu eliminieren. Die Trainingsinhalte sind flexibel skalierbar. Das Programm kombiniert Mobilitätstraining, Gleichgewichtsförderung, Reaktionsschulung sowie duale Aufgaben zur kognitiven Aktivierung. Die Durchführung erfolgt in der Einzelbetreuung, in kleinen Gruppen oder bereichsübergreifend. Die Übungsfrequenz beträgt mindestens zwei Einheiten pro Woche, wobei die Dauer der Einheiten 45 Minuten nicht überschreiten sollte. Alternativ können auch kurze Aktivierungseinheiten von etwa zehn Minuten in bestehende Alltagsroutinen integriert werden.

Die einzelnen Übungen fokussieren sich auf alltagsnahe Szenarien, wie das Servieren eines Tellers oder das Bewältigen von gedachten Hindernissen beim Gehen. So konnte festgestellt werden, dass durch diese Methode funktionelle Bewegung, Orientierung, Merkfähigkeit und Entscheidungsverhalten gleichermaßen gefördert werden. Dieser Prozess wird durch die Integration von spielerischen Aufgaben und Fragen, die das Laufen begleiten, realisiert. „Gleichzeitig entsteht durch die gemeinsame Aktivität ein starkes Gemeinschaftsgefühl. Für die Bewohnerinnen und Bewohner wird der G-WEG so zu einem Erlebnis mit spürbaren Erfolgen und viel Freude“, erklärt Britta Muffert vom Qualitätsmanagement.

Demnach zeigen sich durchschnittlich erste sichtbare Fortschritte bereits nach wenigen Wochen. Diese äußern sich in Form eines stabileren Gangbilds, sichererer Bewegungsabläufe oder wachsender Selbstständigkeit. Der Erfolg hängt maßgeblich von der Regelmäßigkeit, dem Krankheitsbild, der individuellen Anpassung sowie der motivierenden Begleitung durch die Betreuungskräfte ab. Multimodale Trainingsprogramme wie der G-WEG, die zielgruppenspezifisch implementiert werden, fördern Mobilität, Balance und kognitive Leistungsfähigkeit – und reduzieren erwiesenermaßen das Risiko sturzbedingter Folgeprobleme. Aktuelle Studien (siehe auch „Mehr zum Thema“) zeigen signifikante Verbesserungen bei Gehgeschwindigkeit, Balance und Muskelkraft älterer Menschen bereits nach acht Wochen Training.

Die Motivation ist ein zentraler Wirkfaktor. Die Betreuungskräfte fokussieren sich auf die Gestaltung vertrauter Alltagsszenarien und die individuelle Ansprache. Aktivitäten wie das Servieren von Schnittchen oder der Einkauf von Lebensmitteln fördern die Erinnerung, regen den Austausch an und vermitteln ein Gefühl der Selbstwirksamkeit. Anfangs begegnen einzelne Bewohner:innen dem G-WEG zurückhaltend oder skeptisch, vor allem bei körperlichen Einschränkungen. Doch die meisten erleben schnell erste Erfolge, fühlen sich sicherer und entwickeln Freude an der Bewegung. Die regelmäßigen Einheiten stärken auch die soziale Teilhabe und das Gemeinschaftsgefühl.

G-WEG ALS BRÜCKE ZWISCHEN PFLEGE UND BETREUUNG

Die Rückmeldungen aus den Einrichtungen sind eindeutig. Das Programm entfaltet Wirkung bei Bewohner:innen und Mitarbeitenden. Die gestiegene Selbstständigkeit verringert die Mobilisationsbedarfe. Transfers werden leichter, der Pflegeprozess insgesamt effizienter. Die Mitarbeitenden erleben die Entwicklungen als motivierend und stärkend für ihr Arbeitsumfeld. Pflegekräfte berichten von einer spürbaren Entlastung. Aktivere Bewohner:innen benötigen weniger Unterstützung beim Transfer, nutzen den Rollator sicherer und integrieren Bewegungen wieder selbstverständlicher in ihren Alltag.

Sandra Sprenger, Betreuungsfachkraft im Haus am Koppelteich in Kamen (NRW), einem der aktiven Pilothäuser, berichtet aus der Praxis: „Der G-WEG gibt den Bewohnern Sicherheit.

INTERVIEW

„ZURÜCKGEWONNENE BEWEGLICHKEIT STÄRKT SELBSTVERTRAUEN“

BRITTA MUFFERT
QUALITÄTSMANAGERIN BEI COMPASSIO

Altenpflege: Wie reagieren Bewohner:innen auf den G-WEG?
Britta Muffert: Viele freuen sich über die Bewegung und erleben durch den G-WEG spürbare Erfolge. Gerade bei Mobilitätseinschränkungen stärkt die zurückgewonnene Beweglichkeit das Selbstvertrauen und motiviert.

Altenpflege: Wie wird der G-WEG im Alltag umgesetzt?
Muffert: Grundsätzlich können alle Bewohner:innen mitmachen – auch im Rollstuhl. Entscheidend ist, dass die Übungen individuell an Mobilität und kognitive Verfassung angepasst sind. Unsere Mitarbeitenden kennen ihre Bewohner:innen gut, sodass niemand überfordert, sondern gezielt gefördert wird.

Altenpflege: Wie motivieren Sie Bewohner:innen zur Teilnahme?
Muffert: Anfangs laden wir gezielt ein, doch bald kommen viele Bewohner:innen freiwillig. Die Angebote sind fest im Wochenplan des Sozialen Dienstes verankert und werden mit Vorfreude erwartet. Neugier, Bewegungsfreude und die Gruppendynamik motivieren meist stärker als jede Aufforderung. Rund 95 Prozent nehmen gerne teil, ganz ohne dass jemand dazu gezwungen wird.

Foto: compassio Gruppe

Bis Ende 2025 werden alle compassio Einrichtungen mit dem G-WEG ausgestattet und in allen Regionen Multiplikator:innen geschult.

Sie sind deutlich stabiler im Umgang mit dem Rollator und bewegen sich wieder mit mehr Selbstvertrauen. Viele wünschen sich mittlerweile sogar mehr Zeit auf der Matte."

Ebenso beobachtet Andrea Tourneur, Leitung Betreuender Sozialer Dienst in der Seniorenresidenz Ennigerloh nachhaltige Veränderungen: „Die Bewohner gewinnen durch die Wiederholungen Sicherheit. Sie sehen, dass sich auch andere etwas trauen, und gewinnen mehr Vertrauen zu sich selbst und zu uns als Team. Vor allem aber entdecken sie wieder Freude an der Bewegung. Herausforderungen bei der Umsetzung gab es keine, im Gegenteil: Der G-WEG ist ein Gewinn für die ganze Einrichtung!"

PFLEGEWISSENSCHAFTLICHE VERANKERUNG IM VERSORGUNGSPROZESS

Der G-WEG ist nicht nur als Aktivierungsangebot zu verstehen, sondern lässt sich systematisch in den Versorgungsprozess integrieren. Im Strukturmodell zur Entbürokratisierung der Pflegedokumentation (SIS®) kann er als Maßnahme unter dem Fokusfeld „Mobilität und Bewegung" geplant und dokumentiert werden. Die in den Bewegungseinheiten gewonnenen Beobachtungen liefern pflegefachlich relevante Hinweise zu Ressourcen, Unterstützungsbedarfen und Entwicklungsverläufen – etwa bei der Einschätzung von Sturzrisiken oder beim Transfersupport.

Darüber hinaus unterstützt das Konzept die Umsetzung pflegewissenschaftlicher Empfehlungen, etwa aus dem Expertenstandard „Erhaltung und Förderung der Mobilität" (DNQP 2020). Die enge Zusammenarbeit von Pflegefachkräften, Betreuung und Sozialem Dienst stärkt das multiprofessionelle Arbeiten und erhöht die Qualität der individuell ausgerichteten Versorgung.

compassio implementiert das Projekt „die bewegte compassio" seit September 2025 mittelfristig und flächendeckend in allen Einrichtungen. Die Implementierung zielgerichteter Schulungsmaßnahmen sowie eine kontinuierliche Qualitätssicherung bilden die Grundlage für die Entwicklung eines zukunftsfähigen, wissenschaftlich fundierten Modells einer gesundheitsfördernden Pflegepraxis. Dieses zeichnet sich durch einen signifikanten Mehrwert für Bewohner:innen und Mitarbeitende aus. «««

FAZIT

» 1.

Der G-WEG ist ein strukturiertes Trainingsprogramm zur Förderung der Mobilität.

» 2.

Das Konzept verbindet therapeutische Bewegungsförderung mit alltagsnahen Übungen.

» 3.

Das Programm entlastet Pflegekräfte und stärkt die Selbstständigkeit der Bewohner:innen.

MEHR ZUM THEMA

Zum Weiterlesen: Pilotstudie: PubMed 2024; Metaanalyse / Leitlinie: Icks, 2005; Stuckrad-Barre, 2009; Ärztekammer Nordrhein, 2014.

Eine **Literaturliste** gibt die Redaktion oder die Autorin auf Anfrage gerne weiter.

mega com
ein deutscher Hersteller für
Dementen-Schutz-Systeme
kompatibel mit fast allen
Schwesternrufanlagen.
Info unter 04191/9085-0
www.megacom-gmbh.de