



Pressemitteilung



Landesvertretung
Bremen

**Presse: Christiane Rings
Birgit Tillmann**

Verband der Ersatzkassen e. V.
Martinistraße 34
28195 Bremen
Tel.: 04 21 / 1 65 65 – 6
Fax: 04 21 / 1 65 65 – 99
christiane.rings@vdek.com
birgit.tillmann@vdek.com
www.vdek.com, X@vdek_HB

2. Dezember 2024

Projektabschluss „Innere Stärke – Resilienz für pflegebedürftige Menschen mit und ohne Demenz“: Buchpremiere mit konkreten Beispielen für mehr Optimismus im Alltag

Bremen. „Es gibt auch in schwierigen Situationen Gesundheitspotenziale, die man stärken kann. Genau das ist bei diesem Projekt ganz besonders gut gelungen.“ Das sagte Dr. Svenja Jacobs auf der Buchpräsentation von „Innere Stärke – Resilienz für pflegebedürftige Menschen mit und ohne Demenz“, am 20. November 2024. In der Stadtteilbibliothek Vahr wurde hier der Abschluss und das Ergebnis eines dreijährigen Präventionsprojektes gewürdigt, das der Verband der Ersatzkassen im Namen und im Auftrag der Ersatzkassen gefördert hat.

Selbstfürsorge ist auch im Alter erlernbar

Wenn eine Person alt wird, immer mehr Einschränkungen an sich erlebt, gar dementiell erkrankt, ist es für sie oft schwer, diese Veränderungen zu akzeptieren und trotzdem Zuversicht zu spüren. Wer aber mit seinem Schicksal hadert, dem hilft kein „Wird schon!“ Diese Erfahrung hatte auch Jürgen Weemeyer, Geschäftsführer der vacances Mobiler Sozial- und Pflegedienst GmbH, gemacht. Er überlegte, wie die Mitarbeiter:innen besser unterstützen können und damit auch die innere Stärke der alten Menschen fördern können.

Im Gegensatz zu vielen üblichen Angeboten in der Pflege ging es hier weniger darum, Abbauprozesse aufzuhalten, sondern Mut, Kraft und Hilfe zu geben, mit diesen Abbauprozessen und dem daraus folgenden

Leiden besser umzugehen. „Mit unseren Angeboten fördern wir Optimismus, Selbstfürsorge, Entspannung und Bewegung“, definiert Projektmitarbeiterin Ann-Kathrin Godt die verschiedenen Bereiche, in denen die Angebote unterteilt sind.



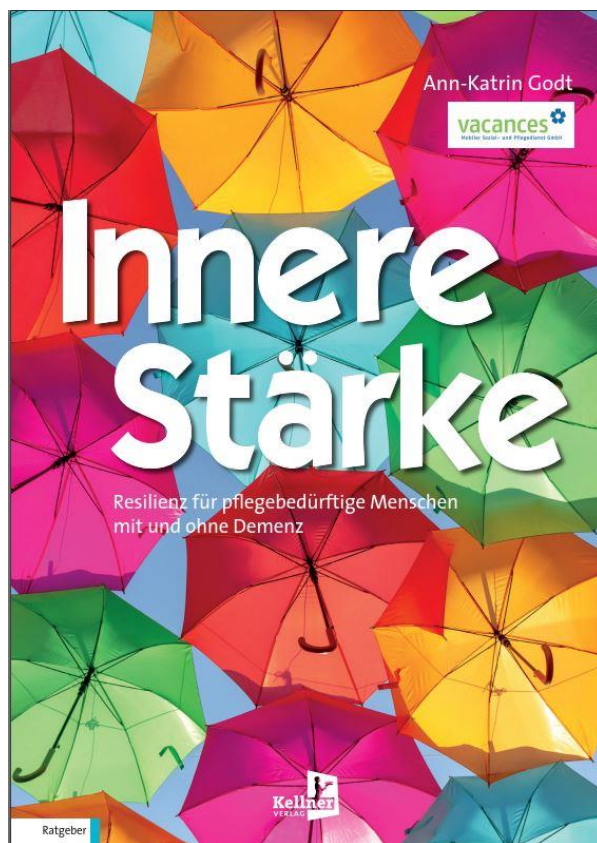
Teilnehmende an dem Projekt „Innere Stärke“ bei der vacances Tagespflege Lesum stellen das Buch vor. Foto: Tillmann/vdek

Typische Übungen für spezielle Zielgruppen

Für das liebevoll bebilderte Buch, das nun vorgestellt wurde, hat die Entspannungspädagogin typische Übungen aus verschiedenen Resilienzmethoden auf die sehr heterogene Zielgruppe heruntergebrochen und in jeweils in drei Schwierigkeitsstufen unterteilt. Auch Elemente der Biografiearbeit werden verwendet. „Das ist auch bei beginnender Demenz möglich“, erläuterte Godt. „Wenn die eigene Lebensgeschichte neu interpretiert wird, kann sich die demente Person vielleicht hinterher nicht mehr an die konkrete Erinnerung erinnern, aber die positive Grundstimmung bleibt.“

Im Laufe des Projektes wurden alle Angebote sowohl in der Tagespflege als auch in der stationären Pflege und der offenen Seniorenarbeit ausprobiert, sind daher auch für alle Bereiche der Pflege möglich. Zudem hat Godt in dem Buch zahlreiche Tipps gesammelt, wie bestimmte Übungen zum Beispiel auch in der heimischen Umgebung umgesetzt werden können.

Webseite als Ergänzung mit Zusatzmaterialien



An diesem Punkt setzt auch die Webseite an, die ab Dezember parallel zum Buch zur Verfügung steht. Unter dem Link <https://www.innere-staerke-resilienz-fuer-pflegebeduerftige-menschen.de/> finden sich alle Inhalte des Buches in leicht klickbaren Unterteilungen sowie zahlreiche Zusatzmaterialien wie Kartensets und Anleitungsbilder zu den Bewegungsangeboten sowie eine Playlist mit zahlreichen Musikstücken, die den jeweiligen Übungen zugeordnet sind.

Das Buch kann kostenlos über den KellnerVerlag

(<https://www.kellnerverlag.de/innere-staerke.html>) angefordert werden. Durch die Ringbindung sind einzelne Seiten für den praktischen Einsatz leicht kopierbar. Zudem stehen ein E-Book (ISBN 978-3-95651-467-8) zur Verfügung, das über alle Online-Buchhandlungen erworben werden kann. Autorin Godt, Projektleiter Weemeyer und Dr. Svenja Jacobs für die Ersatzkassen freuen sich, wenn Buch und Zusatzangebote auch in anderen Pflegeeinrichtungen und von pflegenden Angehörigen eingesetzt werden.

Hintergrund: Unter der Dachmarke Gesunde Lebenswelten bündeln die Ersatzkassen ihr Engagement zur Stärkung der gesundheitlichen Chancengleichheit und vereinen verschiedene Aktivitäten mit dem Fokus auf Zielgruppen mit besonderem Gesundheits- und Präventionsförderungsbedarf.