



**Gesunde
Lebenswelten**
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

SCHULUNGS- HANDBUCH

für Multiplikator*innen

IM RAHMEN DES PROJEKTS
"PRÄVENTION KREATIV!"

gefördert durch



**Gesunde
Lebenswelten**
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN



IMPRESSUM

Sozialforschungsstelle Dortmund

Wissenschaftliche Einrichtung an der Fakultät für Sozialwissenschaften
der TU Dortmund
Evinger Platz 17
44339 Dortmund
www.sfs.tu-dortmund.de

Autor*innen

Kerstin Guhlemann, Pia-Saskia Berg, Tim Klucken, Alla Machulska, Martin Kreidt, Beáta Nagy, Elke Olbermann

Layout

Celine Dora und Dorian Ludwinski, erstellt mit Canva

Kontakt

kerstin.guhlemann@tu-dortmund.de

Dortmund, Februar 2026

ffg Forschungsgesellschaft
für Gerontologie e.V.



**Mit Menschen.
Für Menschen.**
Caritas Gelsenkirchen



Seniorenzentrum
Helmuth-Kuhlen-Haus



I. HINTERGRÜNDE UND INFOS	1
1.1. Gewalt und Sucht in Einrichtungen stationärer Pflege	3
1.2. Ursachen bekämpfen	4
1.3. Widerstände stärken – das Konzept Resilienz	5
1.4. Aktivierung der Sinne über Methodenbündel	7
 II. BAUSTEINE	 8
2.1. Themenkomplex 1: Seelisch-orientiertes Training	9
2.1.1. Hintergründe und Umsetzung	10
2.1.2. Ressourcen und Voraussetzungen	12
2.1.3. Zielgruppen und mögliche Wirkung	13
2.1.4. Verstetigung im Alltag	14
 2.2. Themenkomplex 2: Sozial-künstlerisches Training	 15
2.2.1. Hintergründe und Umsetzung	16
2.2.2. Ressourcen und Voraussetzungen	18
2.2.3. Zielgruppen und mögliche Wirkung	19
2.2.4. Verstetigung im Alltag	20

III. UMSETZUNG	21
3.1. Erfahrungen aus der Praxis	22
3.2. Stolpersteine	23
3.3. Erfolgsfaktoren	24
3.4. Stimmen der Beteiligten	25
3.5. Wirkmodell gegen Sucht und Gewalt	26
IV. WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN	27
V. DER KONTEXT: DAS PROJEKT PRÄVENTION KREATIV!	28

I. HINTERGRÜNDE UND INFOS

IN DIESEM KAPITEL ERHALTEN SIE EINEN EINBLICK IN DIE HINTERGRÜNDE UND DIE KOMPONENTEN UNSERES ANSATZES GEGEN SUCHT UND GEWALT IN PFLEGEEINRICHTUNGEN.



I. HINTERGRÜNDE

DIE LAGE IN DEUTSCHEN PFLEGEHEIMEN IST VON VIELEN HERAUSFORDERUNGEN GEPRÄGT. STRUKTURELLE SCHWIERIGKEITEN, WIE ETWA ZEIT- UND PERSONALMANGEL, SIND VERANTWORTLICH FÜR HOHE EMOTIONALE BELASTUNGEN FÜR MITARBEITENDE UND BEWOHNER*INNEN. VIELE BEWOHNER*INNEN LEIDEN UNTER SOZIALER ISOLATION, EINSAMKEIT, FEHLENDER SINNSTIFTENDER BESCHÄFTIGUNG, BEWEGUNGSMANGEL UND UNZUREICHENDER KOGNITIVER AKTIVIERUNG. DIESE FAKTOREN KÖNNEN GEWALT- UND SUCHTPROBLEME AUF SEITEN DER BEWOHNER*INNEN BEGÜNSTIGEN.

Sucht- und Gewaltproblematiken kann mit unterschiedlichen Präventionsansätzen begegnet werden. Neben dem Aufbau gesundheitsfördernder Kompetenzen ist es auch wichtig, alternative Verhaltensstrategien und Bewältigungsmechanismen aufzuzeigen, die Ursachen zu bearbeiten und nachhaltige Widerstandsressourcen aufzubauen.

Im Projekt *Prävention Kreativ!* wurde zu diesem Zweck eine Methode entwickelt, die Ansätze aus der Psychologie und der Sozialen Kunst kombiniert, um gezielt Ressourcen zu stärken, Körper und Geist zu aktivieren und alle Sinne zu trainieren.

Auf den folgenden Seiten werden die Methoden im Einzelnen vorgestellt und gezeigt, was man damit erreichen kann und was man zu ihrer Durchführung braucht. Zur Übertragung in die eigene Einrichtung empfehlen wir anschließend unsere Handreichung für Anwender*innen, mit denen dies einfach gelingen sollte.

Für eine optimale Wirkung empfehlen wir, die Methoden zu kombinieren.

Wir wünschen Ihnen bei der Lektüre viel Freude und bei der Umsetzung gutes Gelingen!



Was Sie hier finden:

Hintergrundinformationen und Entscheidungshilfen zur Anwendung der Methode gegen Gewalt- und Suchtproblematiken



Was Sie hier nicht finden:

die konkrete Anleitung zur Umsetzung. Diese gibt es in unserer Handreichung für Anwender*innen

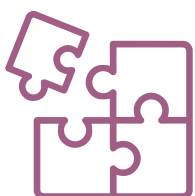
1.1. GEWALT UND SUCHT IN EINRICHTUNGEN STATIONÄRER PFLEGE

AGGRESSION, GEWALT UND SUCHT IN DER STATIONÄREN PFLEGE SIND WICHTIGE, ABER OFT TABUISIERTE THEMEN. DAS MACHT IHRE ANSPRACHE UND BEARBEITUNG HERAUSFORDERND. WIR EMPFEHLEN, DIE PROBLEMATIK INDIREKT ANZUFASSEN UND AN DEN URSACHEN ZU BEKÄMPFEN.

Aggressives Verhalten entsteht aus Ärger – über körperliche und kognitive Einschränkungen, empfundene Bedrohungen oder Enttäuschungen. Wenn Menschen Ärger oder Wut empfinden, neigen sie dazu, aggressiv zu reagieren – oft weil sie sich hilflos fühlen und glauben, keine Handlungsmöglichkeiten zu haben.

Aggression gehört zum menschlichen Verhalten dazu und kann sich auf verschiedene Weise äußern: durch Wutausbrüche als Antwort auf Provokationen oder Einschränkungen sowie durch körperliche oder verbale Aggression gegen andere Personen, sich selbst oder Gegenstände. Aus biologischer Sicht hat aggressive Verhaltensweise einen Überlebenszweck; im Einrichtungsalltag kann sie jedoch eher schädlich wirken.

Laut der WHO gehören Suchtprobleme weltweit zu den Erkrankungen mit den schwerwiegendsten Folgen für die Lebensqualität – gemessen an „verlorenen Lebensjahren“. Besonders relevant sind hier Nikotinabhängigkeit und der schädliche Gebrauch von Alkohol. In Einrichtungen der stationären Pflege spielen Abhängigkeiten von Medikamenten, insbesondere von Beruhigungs- und Schlafmitteln, die größte Rolle. Tabak- und Alkoholkonsum sind im institutionellen Pflegekontext zwar stark reglementiert, können aber ebenfalls problematisch sein. Da starker Tabakkonsum das ohnehin meist knappe verfügbare Budget der Bewohnenden sehr belastet, kann der Suchtdruck auch zu gewaltvollem Verhalten führen oder dieses verstärken.



Gewalt- und Suchtproblematiken sind eng miteinander verwoben. Die Beschäftigung geht mit Scham und Tabuisierungen einher, die sich gerade im hohen Alter kaum auflösen lassen. Es empfiehlt sich daher ein Ansatz an den Ursachen über die Stärkung von Widerstandsressourcen.

1.2. URSACHEN BEKÄMPFEN

DAS GEFÜGE AUS SUCHT UND GEWALT LIEGT IN EINER MISCHUNG AUS EINER BELASTENDEN SITUATION UND UNGESUNDEN COPING-STRATEGIEN BEGRÜNDET. MIT UNSEREM ANSATZ KANN ES GELINGEN, DIE URSACHEN VON SUCHT UND GEWALT DIREKT ANZUPACKEN, INDEM GENUSSVOLLE MOMENTE IN DEN ALLTAG INTEGRIERT UND BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN TRAINIERT WERDEN.

Gewaltvolles Verhalten von Menschen mit Pflegebedarf entsteht oft aus Gefühlen der Hilflosigkeit und Überforderung und kann damit als Reaktion auf die Herausforderungen der Lebens- und Wohnsituation auch nicht komplett vermieden werden. Es ist also nicht das Ziel der präventiven Maßnahmen, bei den Bewohnenden Einsicht oder Reue hervorzurufen. Vielmehr sollen die hier vorgestellten Maßnahmen dazu beitragen, geeignete Verhaltensalternativen zu entwickeln, die in stressigen und konfliktbeladenen Situationen helfen können. Diese Alternativen sollten im Alltag regelmäßig geübt werden.

Viele der belastenden Situationen, mit denen pflegebedürftige Menschen umgehen müssen, lassen sich nur schwer ändern oder abmildern. Um die Ursachen von Gewalt und Sucht zu bekämpfen, muss also auf der einen Seite daran angesetzt werden, positive Erlebnisse im Alltag zu schaffen und zu etablieren und auf der anderen Seite eine gelingende Verarbeitung von belastenden Situationen und Empfindungen zu fördern. Da im Alter Lernprozesse vielfach nicht mehr rein kognitiv angestoßen werden können, ist hierbei eine Ansprache aller Sinne zu empfehlen.



Was Sie tun sollten:

- positive Erlebnisse im Alltag schaffen
- Verarbeitung belastender Situationen fördern
- alle Sinne ansprechen



Was Sie nicht tun sollten:

- Symptome bekämpfen
- nachträglich Einsicht und Reue für gewaltvolles Verhalten einfordern

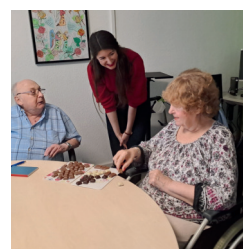
1.3. WIDERSTÄNDE STÄRKEN – DAS KONZEPT RESILIENZ

WIDERSTANDSFÄHIGKEIT GEGEN PUNKTUELLE KRISEN ODER KONTINUIERLICHE BELASTUNGEN WIRD AUCH ALS RESILIENZ BEZEICHNET. DA DIE LEBENSSPANNE ALTER VON EINSCHRÄNKUNGEN ODER VERLUSTEN GEKENNZEICHNET IST, DIE OFT AUCH ALLEIN BEWÄLTIGT WERDEN MÜSSEN, VERDIENT DIESES KONZEPT BESONDERE AUFMERKSAMKEIT.

Resilienz zeigt sich darin, dass Personen auch unter Belastung Stabilität zeigen, also geeignete Verhaltens- und Entwicklungsweisen. Resilienz kann als dynamischer Prozess verstanden werden, der auch durch externe Einflüsse gefördert werden kann. Studien zeigen, dass mit steigendem Alter die externen Ressourcen für eine Förderung von Resilienz immer wichtiger werden, da viel mehr Ressourcen für den Erhalt der Lebensfunktionen gebraucht werden.

Die Phase des Alters bietet aber auch gute Ansatzpunkte für Resilienzförderung: In dieser Phase ist ein reicher Erfahrungsschatz vorhanden, der über gezielte Ansprache aktiviert und für Resilienzprozesse genutzt werden kann. Über geeignete Methoden ist dies auch bei demenziell veränderten Personen möglich.

Resilienz hat für pflegebedürftige Personen also die wesentlichen Funktionen, sich an Veränderungen anzupassen, Krisen zu überstehen und Belastungen zu verarbeiten. Gelingt dies ohne Probleme, müssen Spannungen nicht in gewaltvollem Verhalten abgebaut werden oder mit Hilfe von Suchtmitteln bewältigt werden.



UM EINEN RESILIENZAUFBAU ZU UNTERSTÜTZEN, LASSEN SICH IN DER LEBENSPHASE DER BEWOHNENDEN STATIONÄRER PFLEGEEINRICHTUNGEN VERSCHIEDENE ANSATZPUNKTE FINDEN, U.A.:



Körperliche Aktivierung



Kognitive Aktivierung



Soziale Teilhabe zur Förderung
sozialer Unterstützung



Übung gesunder
Bewältigungsmechanismen



Schaffung positiver Erlebnisse



Stimulierung von Lebensfreude und
Wohlbefinden

1.4. AKTIVIERUNG DER SINNE ÜBER METHODENBÜNDEL

WIR HABEN ZUM AUFBAU VON WIDERSTANDSRESSOURCEN ZWEI STRÄNGE BENANNT: DIE BEWÄLTIGUNG VON BELASTUNGEN UND DIE FÖRDERUNG VON GENUSSSITUATIONEN IM ALLTAG. DAZU EMPFIEHLT SICH DIE KOMBINATION VON ZWEI ANSÄTZEN AUS DEM BEREICH PSYCHOLOGIE UND SOZIALER KUNST.

In unserem Projekt haben wir zum Erreichen der oben genannten doppelten Zielsetzung im Resilienzaufbau zwei Methoden kombiniert, die so gestaltet werden können, dass sie in ihrer Wirkung und den Inhalten gut ineinandergreifen.

Seelisch-orientierter Ansatz



Fokus auf emotionale Gesundheit und inneres Wohlbefinden

Bei diesem Baustein steht, basierend auf psychologischer Forschung, die freudvolle Arbeit an der Genussfähigkeit über die gezielte Nutzung aller Sinne im Fokus. Dazu werden die Sinne in kleinen Genussworkshops gezielt trainiert.



Sozialkünstlerischer Ansatz



Kreative Methoden zur Förderung sozialer Interaktion und Ausdruck

In diesem Teil erfolgt die Beschäftigung mit der eigenen Biografie und sowohl freudvollen als auch schwierigen Lebensthemen. Dies wird indirekt über die Auseinandersetzung mit bekannten fiktiven Geschichten wie Märchen erreicht.

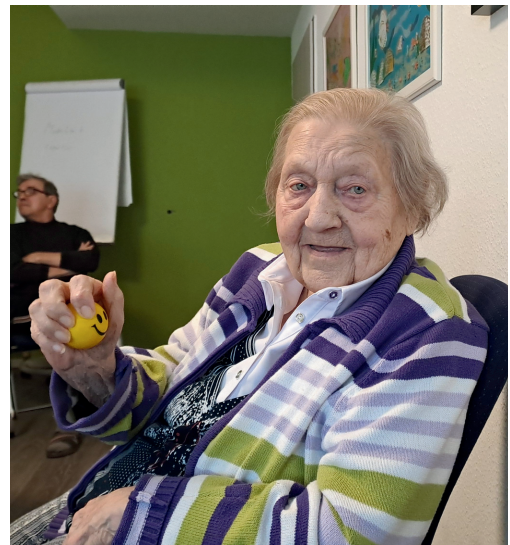
Die Verknüpfung beider Ansätze kann zum einen über die inhaltliche Ebene und zum anderen über die Sinnesebene erfolgen. Wie genau das aussehen kann und was Sie für die Umsetzung brauchen, zeigen wir im nächsten Kapitel.

II. BAUSTEINE

IN DIESEM KAPITEL WERDEN DIE ZWEI ANSÄTZE NÄHER VORGESTELLT. DAZU GEHEN WIR AUF ALLES EIN, DAS SIE WISSEN MÜSSEN, UM EINE UMSETZUNG IN IHRER EINRICHTUNG ZU PLANEN.



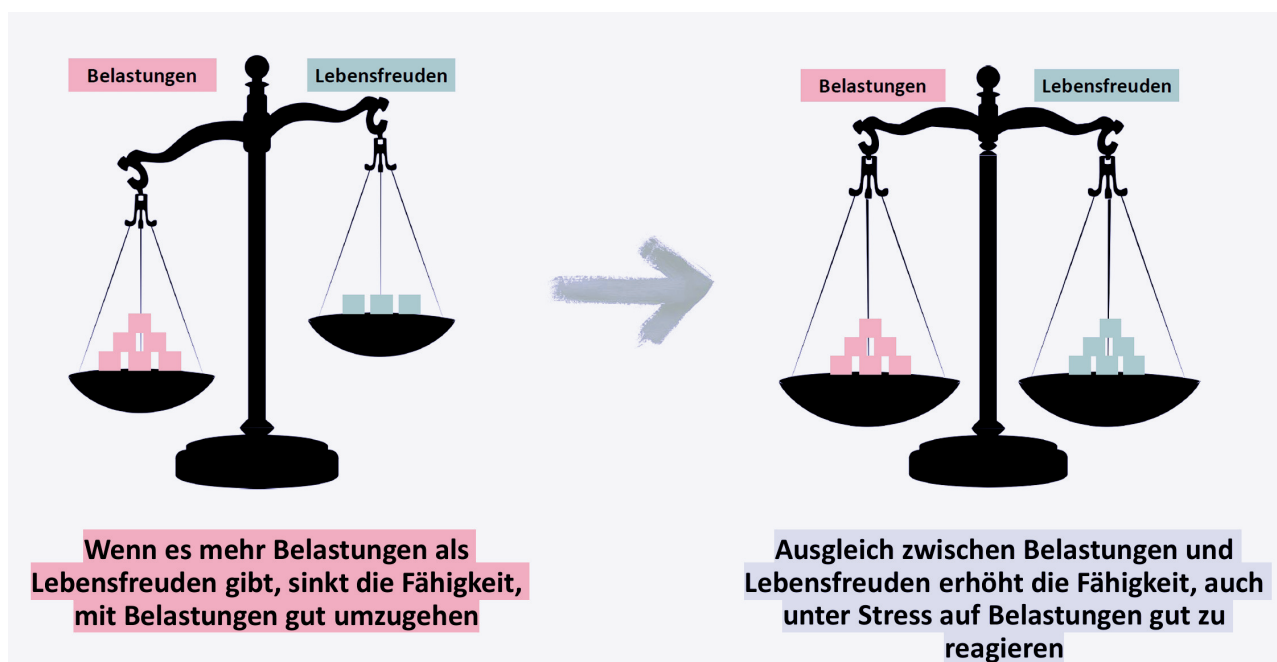
2.1. THEMENKOMPLEX 1: SEELISCH-ORIENTIERTES TRAINING



2.1.1. HINTERGRÜNDE UND UMSETZUNG

Ein wichtiger Baustein für das Wohlbefinden von Menschen mit Pflegebedarf ist die Stärkung ihres seelischen Gleichgewichts. In den hier vorgestellten Gruppenangeboten kann gezielt mit positiven Sinneseindrücken gearbeitet werden. Ziel ist es, präventiv auf Risikofaktoren einzuwirken, die mit Suchtverhalten oder Aggression verbunden sein können.

Durch einfache Übungen zur Konzentration auf freudvolle Sinneseindrücke und zur Entspannung lernen die Teilnehmenden, ihre Aufmerksamkeit auf angenehme Erlebnisse zu richten. Das fördert positive Emotionen und Freude im Alltag. Gleichzeitig werden Fähigkeiten gestärkt, um mit Stress und negativen Gefühlen besser umzugehen. Diese Bewältigungsstrategien tragen dazu bei, belastende Situationen frühzeitig zu erkennen und angemessen zu reagieren – bevor sie zu problematischem Verhalten führen.

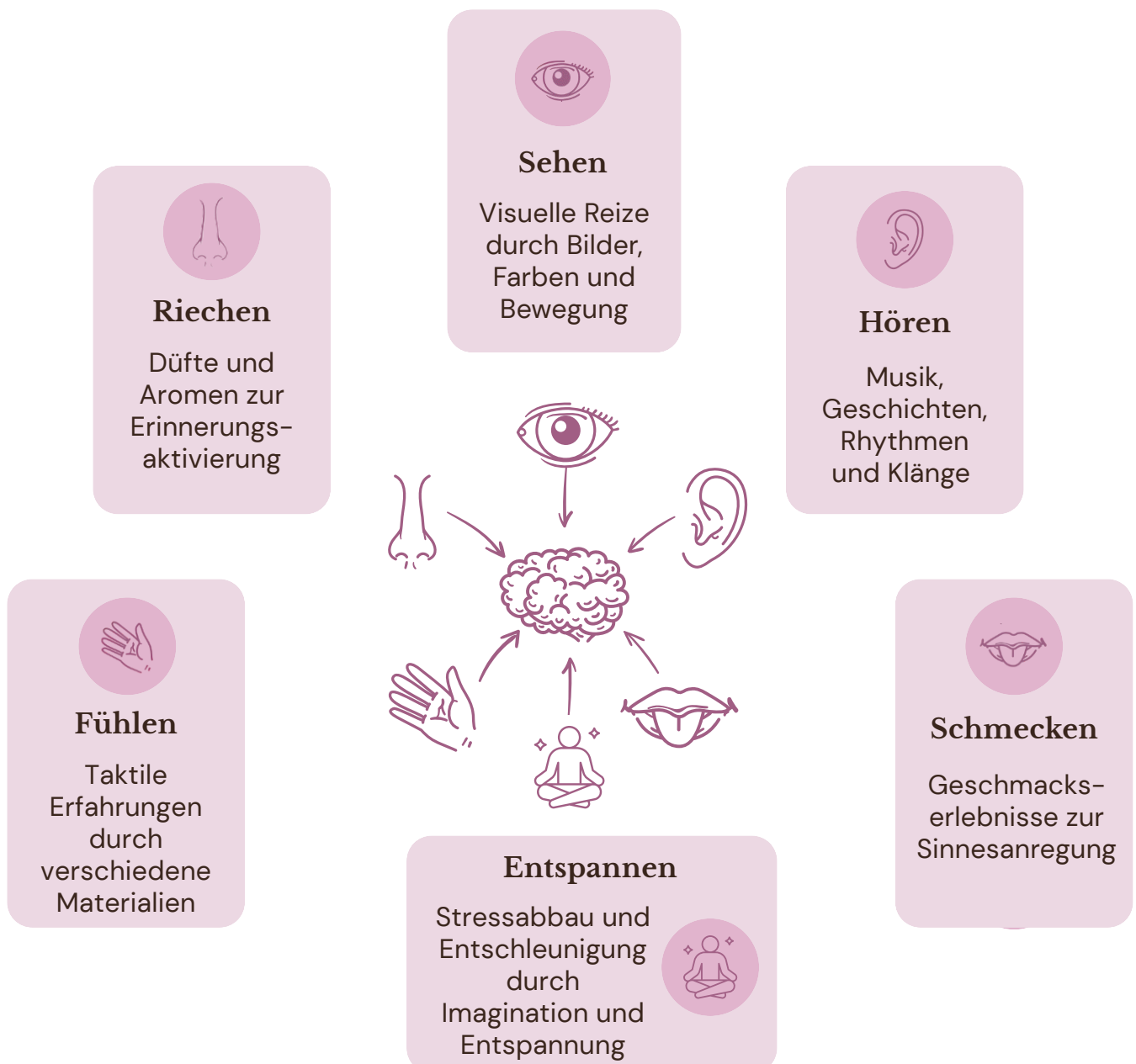


Kern des Angebots

Genussworkshops zum Training von bewusstem Wahrnehmen positiver Sinneseindrücke und der Fähigkeit zu entspannen

UMSETZUNG IN DER EINRICHTUNG

In den Workshops werden erst generelle Regeln des Genießens vermittelt und dann nacheinander verschiedene Sinne gezielt angesprochen. Mit Alltagsmaterialien und bekannten Elementen des täglichen Lebens werden die Sinne gezielt geschärft, um die Bewohner*innen zu befähigen, schöne Erlebnisse im Alltag zu entdecken.



2.1.2. RESSOURCEN UND VORAUSSETZUNGEN

FÜR DIE UMSETZUNG IN IHRER EINRICHTUNG BRAUCHEN SIE...

-  einen ruhigen Raum mit Sitzplätzen und Tischen
-  einen festen wöchentlichen Zeit-Slot von ca. einer Stunde
-  5 bis 15 teilnehmende Bewohner*innen
-  1-2 durchführende Kräfte
-  Alltagsmaterialien wie Seife, Knautschbälle, Schokolade, Parfum, Stoffe
-  Kleine Erinnerungsgaben für die Teilnehmenden
-  Anleitungskarten für die Durchführenden
-  Informationen für Pflegepersonal zur Integration des "Wochensinns" in den Alltag (s. Verstetigung)



Eine ausführliche Anleitung der einzelnen Einheiten und benötigten Materialien sowie Anleitungskarten zur Durchführung finden Sie in unserer Handreichung für Anwender*innen

2.1.3. ZIELGRUPPEN UND MÖGLICHE WIRKUNG

VON EINEM TRAINING DER SINNE KÖNNEN ALLE GRUPPEN PFLEGEBEDÜRFTIGER PERSONEN PROFITIEREN – BEI GEZIELTEM EINSATZ KANN ES AUCH DABEI HELFEN, VERSCHIEDENE BEWOHNENDE MITEINANDER IN KONTAKT ZU BRINGEN UND DAS SOZIALE MITEINANDER IN DER EINRICHTUNG ZU VERBESSERN.

Bewohnende mit geringen kognitiven Einschränkungen können von der bewussten Schulung der Wahrnehmung von Sinneseindrücken und dem Austausch darüber besonders profitieren. Das Genussstraining kann hier zur Stressreduktion, Stärkung der Selbstfürsorge und zur Förderung sozialer Kontakte beitragen.

Bewohnende mit körperlichen Einschränkungen sind nicht von der Teilnahme ausgeschlossen, da das Training auch sitzend oder liegend durchgeführt werden kann. Positive Sinnesreize können hier besonders bei der Verarbeitung körperlicher Einschränkungen helfen und die Widerstandsfähigkeit gegen körperliche Belastungen stärken.

Das Training setzt bewusst an angenehmen, positiven Erfahrungen an und kann helfen, den Fokus von Defiziten zu Ressourcen zu verschieben. Kleine Genussmomente fördern Motivation, Aktivität, emotionale Stabilisierung und den sozialen Austausch.

Auch bei **Bewohnenden mit demenziellen Veränderungen** ist die Methode gut einsetzbar, da Sinnesreize lange zugänglich bleiben und mit Erinnerungen verknüpft sind. So lassen sich über Düfte, Musik, Geschmack und taktile Erfahrungen Erinnerungsräume öffnen, Sicherheiten vermitteln und emotionale Zugänge kreieren.

Für **Bewohnende mit Antriebsminderung oder depressiver Symptomatik** ist ein Training positiver Sinneswahrnehmungen besonders wichtig, da die gezielte Fokussierung auf Genussmomente für das benötigte Gegengewicht sorgen kann.

2.1.4. VERSTETIGUNG IM ALLTAG

DIE MASSNAHME ENTFALTET DIE BESTE WIRKUNG, WENN SIE IN DEN ALLTAG DER TEILNEHMENDEN INTEGRIERT UND MIT DEM SOZIALKÜNSTLERISCHEN TRAINING VERKNÜPFT WIRD. DAZU KÖNNEN VERSCHIEDENE STRATEGIEN BEITRAGEN.



2.2. THEMENKOMPLEX 2: SOZIALKÜNSTLERISCHES TRAINING

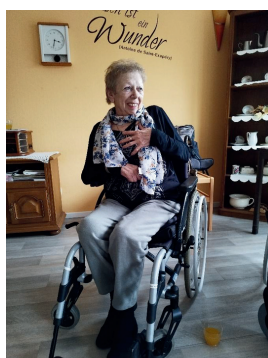


2.2.1. HINTERGRÜNDE UND UMSETZUNG

Das sozialkünstlerische Training bedient sich der Methoden und Inhalte aus der Theaterpädagogik und zielt darauf ab, Veränderungsprozesse anzustoßen. Durch Rollen, Geschichten, Begegnung und Bewegung wird ein ganzheitlicher Perspektivwechsel ermöglicht, der alle Sinne einbezieht. Ziel ist es, Bewohnende zu aktivieren und zu ermutigen, den Blick stärker auf ihre eigenen Ressourcen zu richten – etwa persönliche Stärken, vorhandene Fähigkeiten, unterstützende Strukturen in der Einrichtung oder soziale Kontakte – und nicht ausschließlich auf bestehende Einschränkungen.

Im geschützten Raum der künstlerischen Arbeit erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, eingefahrene, belastende Muster zu unterbrechen und neue, lebensbejahendere Erfahrungen zu machen. Die performative Arbeit schafft dabei einen lebendigen, spielerischen Prozess, der Talente sichtbar macht, Freude fördert und Selbstwirksamkeit erlebbar werden lässt. Defizite und Schwächen können sich im kreativen Tun in neue Ausdrucksformen und Stärken verwandeln.

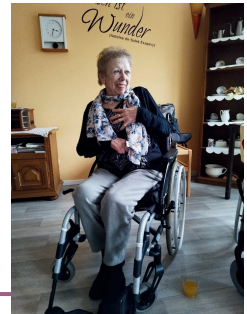
Dabei geht es ausdrücklich nicht darum, vorhandene Einschränkungen oder Belastungen zu verdrängen oder zu verharmlosen. Vielmehr verfolgt die Theaterarbeit das Ziel, konstruktive Wege im Umgang mit ihnen aufzuzeigen und die Teilnehmenden darin zu unterstützen, trotz – oder mit – ihren individuellen Grenzen handlungsfähig und aktiv zu bleiben.



Kern des Angebots

Sozialkünstlerische Einheiten zum Training von Perspektivwechseln und Aufarbeitung von Belastungen über Biografiearbeit am fiktiven Material

UMSETZUNG IN DER EINRICHTUNG



IN DEN WORKSHOPS WERDEN BEKANNTE ERZÄHLUNGEN WIE MÄRCHEN ODER ANDERE GESCHICHTEN MIT PERFORMATIVEN ELEMENTEN, REQUISITEN, MUSIK, KOSTÜMEN UND BILDERN ZUM LEBEN ERWECKT. ÜBER DAS TIEFERE EINTAUCHEN IN DIE SINNWELTEN DER GESCHICHTEN WERDEN BIOGRAFISCHE UND AKTUELLE LEBENSTHEMEN IM GESCHÜTZTEN RAUM DER FIKTIVEN WELT VERTIEFT UND AUFGELÖST.

Die Ansprache aller Sinne erfolgt beim sozialkünstlerischen Ansatz über ein Thema aus dem Bereich Literatur oder Theater. Am besten funktionieren bekannte Inhalte wie Märchen oder Geschichten von Wilhelm Busch.

Die Geschichten bieten eine gewisse Vertrautheit und schaffen eine Atmosphäre, in der sich die Teilnehmenden öffnen können.

Über die vielschichtigen Elemente in den Geschichten kann eine zweite Ebene geöffnet werden: Durch das Besprechen der Lebensereignisse der fiktiven Figuren können private und persönliche Themen quasi nebenbei erschlossen werden.

Zugang über:



Geschichten



Reime



Musikstücke



Requisiten

Beispiele für geeignete Inhalte:

- Märchen der Gebrüder Grimm
- Geschichten von Wilhelm Busch (Max und Moritz)
- Bekannte Volkslieder
- Traditionelle Gedichte und Reime

2.2.2. RESSOURCEN UND VORAUSSETZUNGEN

FÜR DIE UMSETZUNG IN IHRER EINRICHTUNG BRAUCHEN SIE...

-  einen offenen Sitzkreis mit Platz für Bewegungen in einem ruhigen, geschlossenen Raum
-  einen festen wöchentlichen Zeit-Slot von ca. einer Stunde
-  5 bis 15 teilnehmende Bewohner*innen
-  1-2 immer gleiche durchführende Kräfte
-  Vorbereitungszeit für Vertiefungsinhalte aus den Geschichten
-  Thematische Requisiten, Musik, Körperaktivierungsübungen
-  Anleitungskarten für die Durchführenden
-  Informationen für Pflegepersonal zur Integration des Themas in den Alltag (s. Verstetigung)



Eine ausführliche Anleitung der einzelnen Einheiten und benötigten Materialien sowie Anleitungskarten zur Durchführung finden Sie in unserer Handreichung für Anwender*innen

2.2.3. ZIELGRUPPEN UND MÖGLICHE WIRKUNG

AUCH EIN SOZIALKÜNSTLERISCHES TRAINING KANN EINEN DEUTLICHEN MEHRWERT FÜR VERSCHIEDENSTE ZIELGRUPPEN IN DER EINRICHTUNG BIETEN. DURCH DIE VIELFALT DER METHODEN IN DEN WORKSHOPS KANN DAS TRAINING SOWOHL AUF ZIELGRUPPEN MIT BESTIMMTEN FÄHIGKEITEN UND EINSCHRÄNKUNGEN ZUGESCHNITTEN, ABER AUCH FÜR GEMISCHTE GRUPPEN EINGESETZT WERDEN.

Bewohnende mit geringen kognitiven Einschränkungen können sich im Training als selbstwirksam erleben, geistig gefordert und in ihrer Kreativität gestärkt werden. Für diese Gruppe sind Abwechslung und kognitive Anregung besonders wichtig.

Bewohnende mit körperlichen Einschränkungen können in das Training gut integriert werden. Hier können kleine körperliche Aktivitäten, die auch mit Einschränkungen gut durchführbar und mit Musik und dem aktuellen Thema verbunden sind, die Freude am Bewegen zurückbringen.

Im Training können auch problematische Themen spielerisch bearbeitet und in sicherer Umgebung gelöst werden. Gleichzeitig werden Imagination, Koordination und Konzentration gefördert. Das Training eignet sich damit zur emotionalen und kognitiven Stabilisierung und fördert den sozialen Austausch, indem es gemeinsame Themen erschließt und die Wahrnehmung für die Anderen schärft.

Bei **Bewohnenden mit demenziellen Veränderungen** hat sich die Methode als gut einsetzbar und sehr wirksam erwiesen, wenn sie an diese Zielgruppe angepasst wird. Für diese Gruppe sind häufige Wiederholungen von bekannten Inhalten besonders geeignet. Für die bestmögliche Wirkung empfiehlt es sich daher, mit dieser Zielgruppe getrennt zu arbeiten.

Bewohnende mit Antriebsminderung oder depressiver Symptomatik können vom Training auf mehreren Ebenen profitieren: Zum einen kann die Beschäftigung mit biografischen und aktuellen Belastungen geschehen, zum anderen werden spielerische Aktivierung mit freudvollen Momenten und sozialem Miteinander verknüpft, was in Summe das Wohlbefinden wesentlich steigern kann.

2.2.4. VERSTETIGUNG IM ALLTAG

DIE SOZIALKÜNSTLERISCHEN MASSNAHMEN KÖNNEN AUFGRUND IHRER THEMATISCHEN VIELFALT BESONDERS GUT IM EINRICHTUNGSALLTAG AUFGEGRIFFEN WERDEN.



III. UMSETZUNG

IN DIESEM KAPITEL ERWARTET SIE EINE ZUSAMMENFASSUNG UNSERER ERFAHRUNGEN MIT DER DURCHFÜHRUNG DER VORGESTELLTEN MASSNAHMEN IN PFLEGEEINRICHTUNGEN.



3.1. ERFAHRUNGEN AUS DER PRAXIS

IN UNSEREM PROJEKT *“PRÄVENTION KREATIV!”* HABEN WIR DIE HIER VORGESTELLTEN METHODEN IN 2 WELLEN IN 4 PFLEGEEINRICHTUNGEN FÜR SENIOR*INNEN AUSPROBIERT.



Das seelisch-orientierte Training wurde in 4 aufeinander folgenden, einstündigen wöchentlichen Workshops durchgeführt. Nach einer kurzen Einführung in die *“Regeln des Genießens”* bekamen die Teilnehmenden ausführlich Gelegenheit, angeleitet ihren eigenen Weg in den Genuss zu finden. Hierbei wurden aktivierende Einheiten wie Tasten und Riechen mit entspannenden Einheiten wie geleiteten Muskelrelaxation und Traumreisen abgewechselt. Dass die Methode von Psycholog*innen entwickelt wurde, wirkte bei den Teilnehmenden besonders motivierend.

Das sozialkünstlerische Training fand direkt im Anschluss an das seelisch-orientierte statt. Um tief in verschiedene Geschichten einzutauchen, wurde hier ein deutlich längerer Zeitraum von je 20 Wochen gewählt, in dem mit den Teilnehmenden verschiedene Märchen und Geschichten von Wilhelm Busch zum Leben erweckt wurden. Die einhellige Meinung war, dass dieser Teil in ein regelmäßiges Programm überführt werden sollte. Besonders die Mischung aus bekannten Inhalten und einem gänzlich neuen Blickwinkel machte dieses Format für alle Zielgruppen zugänglich und interessant.



3.2. STOLPERSTEINE

STATIONÄRE ALTENHILFE IST EIN SETTING MIT GANZ EIGENEN BEDINGUNGEN – EIN ENG GETAKTETER ALLTAG, SEHR UNTERSCHIEDLICHE BEWOHNENDENGRUPPEN UND TAGESFORMEN SOWIE HÄUFIG BEGRENZTE PERSONELLE RESSOURCEN. UM DIE KNAPPEN RESSOURCEN GEZIELT EINZUSETZEN, SOLLTEN FEHLER BEI DER UMSETZUNG IM VORFELD VERMIEDEN WERDEN.



Es gilt: Maßnahmen müssen immer an die Einrichtung und die Gruppe angepasst werden, damit sie wirklich „passen“ und gut umsetzbar sind. Dabei sind die folgenden Stolpersteine zu beachten:

zu vermeiden



**fehlende
Kontinuität**

keine regelmäßigen Intervalle, häufige Ausfälle oder stark wechselnde Inhalte



**störanfällige /
ungeeignete Räume**

keine Unterbrechungen, schlechte Akustik, unbehagliches Raumklima, laute Umgebungen



zu große Gruppen

keine individuelle Ansprache und Förderung der Kommunikation in der Gruppe



**Über- oder
Unterforderung**

zu hohe kognitive und körperliche Heterogenität der Teilnehmenden



**gestörte
Informationsflüsse**

Weitergabe von Materialien und Erinnerungsstücken ohne Absprache mit dem Pflegepersonal und Sozialem Dienst

3.3. ERFOLGSFAKTOREN

FÜR DEN ERFOLG DER MASSNAHMEN IST EINE KONSEQUENTE UND KONTINUIERLICHE ANPASSUNG AN EINRICHTUNG, GRUPPE UND TAGESFORM ZENTRAL. HIERBEI SIND Z. B. KOGNITIVE/PHYSISCHE VORAUSSETZUNGEN, GRUPPENGROSSE, RÄUMLICHE BEDINGUNGEN UND UNTERSTÜTZUNGSBEDARFE ZU BEACHTEN. DANEBEN GIBT ES FOLGENDE ÜBERGREIFENDE LEITLINIEN ZU BEACHTEN:

ERFOLGSFAKTOREN

☐	motivierende, wertschätzende und zielgruppengerechte Ansprache
☒	Verknüpfung der Inhalte mit biografischen Ereignissen
☐	eine klare Struktur mit wiederkehrenden Elementen
☒	begrenzte Gruppengrößen von 5–15 Personen
☐	Give-aways; Bilder, Foto o.ä. als Transferbrücken
☒	individuelle und gruppenbezogene Erfolgserlebnisse
☐	thematische Rahmung bei gleichzeitiger Modularität der Einheiten

3.4. STIMMEN DER BETEILIGTEN



Highlights waren u.a. niedrigschwellige Spiele sowie themen- und sinnesbezogene Übungen.

„Wenn wir wollen, können wir alles!“

„Es geht noch!“

Auch die soziale Verbundenheit wurde gestärkt:

„Ja, also wir hatten alle so ein Gemeinschaftsgefühl. Es schuf Verbindung, das Ganze.“



Bewegungseinheiten mit Musik kamen ebenfalls sehr gut an

„Das tat gut!“

„Jetzt bin ich aber aus der Puste.“

„Ja, aber dann, da wird man lebendig.

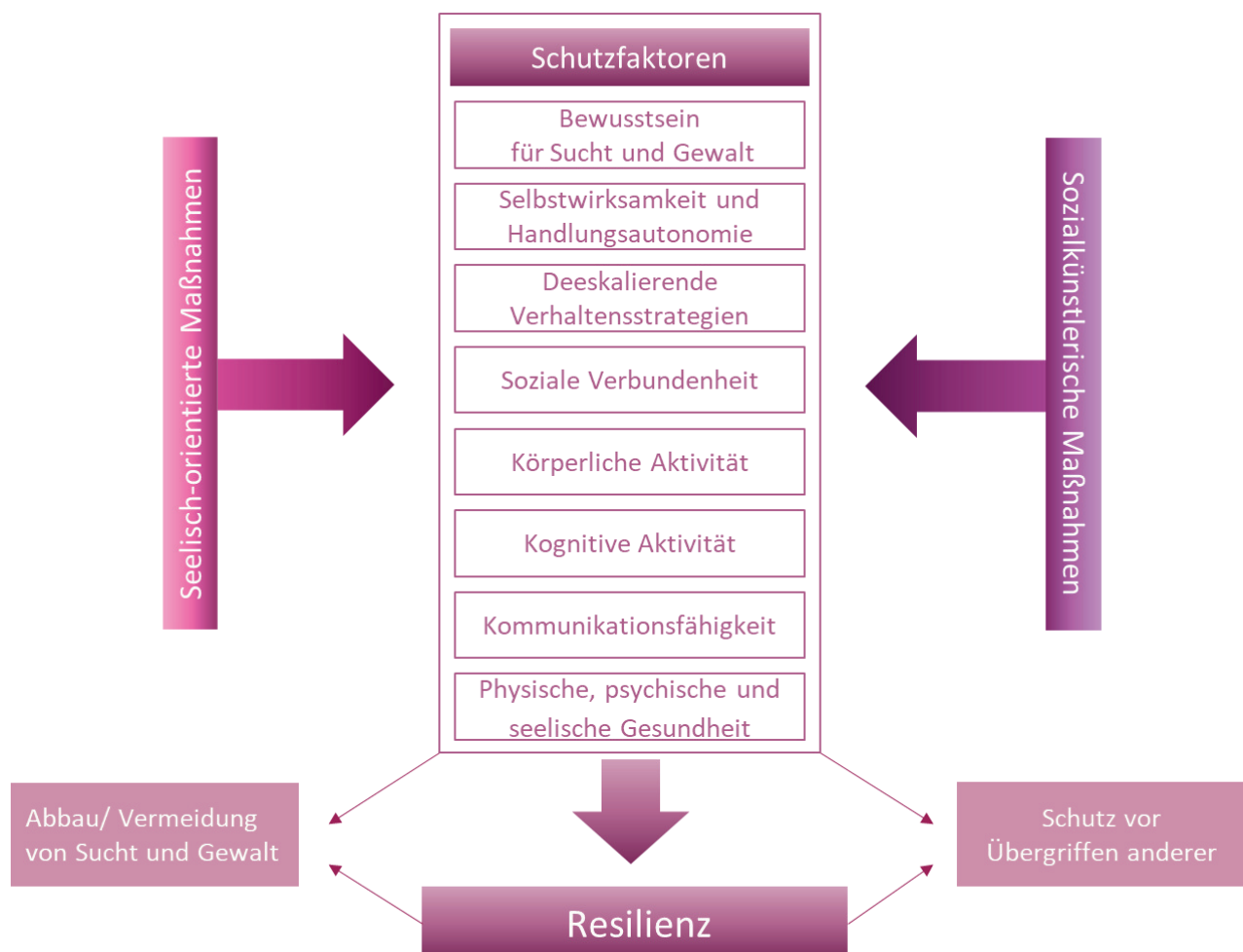
Ja, und die Beine gehen von alleine.“

„Der Kopf wurde gebraucht, das Herz wurde gebraucht, der ganze Mensch.“

3.5. WIRKMODELL GEGEN SUCHT UND GEWALT

IN DER BEWERTUNG DER MASSNAHMEN ZEIGTE SICH, DASS DAS ANGEBOT EINE VIELZAHL VON POSITIVEN EFFEKTEN HERVORRUFT, DIE JE NACH MASSNAHME UNTERSCHIEDLICH AUSGEPRÄGT SIND UND SICH GEGENSEITIG ERGÄNZEN.

Insgesamt treten positive Effekte zur Förderung des psychischen, sozialen und körperlichen Wohlbefindens der Bewohnenden auf, die mehrdimensional zur Stärkung von Ressourcen und Resilienz beitragen können..



IV. WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

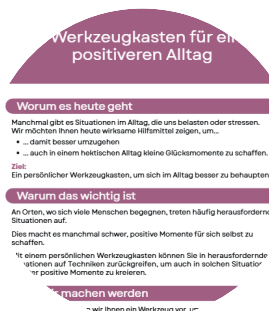
NEUGIERIG GEWORDEN?

**ZUR ERLEICHTERUNG DER UMSETZUNG STEHEN IHNEN WEITERFÜHRENDE
MATERIALIEN ZUR VERFÜGUNG.**



AUSFÜHRLICHE HANDREICHUNG ZUR DURCHFÜHRUNG DER MASSNAHMEN

Die Handreichung richtet sich an Ihre Mitarbeiter*innen. Diese bekommen hier Informationen zu Hintergründen, benötigten Materialien und Vorbereitungen und eine ausführliche Anleitung zur Umsetzung der Trainingseinheiten.



ANLEITUNGSKARTEN FÜR DIE KITTELTASCHE

Die speziell im Kitteltaschenformat erstellten Anleitungskärtchen können ihre Beschäftigten als Vorbereitungs- und Moderationshilfen bei der Durchführung der Maßnahmen unterstützen.



ANLEITUNGSVIDEOS

In den Anleitungsvideos erklären Psycholog*innen der Uni Siegen die Wirkungsweise und Durchführung der seelisch-orientierten Maßnahmen Schritt für Schritt zum Nachmachen in Ihrer Einrichtung.

V. DER KONTEXT: DAS PROJEKT PRÄVENTION KREATIV!



Die Projektidee in Kürze

Die Gesundheit von Menschen in Pflegeeinrichtungen mit neuen Ansätzen der Sucht- und Gewaltprävention zu stärken – darum ging es im Projekt „**Prävention Kreativ!**“.

Mithilfe partizipativer Gruppenangebote für pflegebedürftigen und durch Schulungen von Beschäftigten sollte gesundheitsgefährdendes Verhalten der Bewohnenden sich selbst und anderen Menschen gegenüber reduziert und präventiv verhindert werden.

Bis Anfang 2026 wurden im Projekt verschiedene Maßnahmen entwickelt und in vier stationären Pflegeeinrichtungen erprobt. Die wissenschaftliche Begleitung fand durch die Forschungsgesellschaft für Gerontologie e.V. aus Dortmund, die Sozialforschungsstelle der TU Dortmund und die Universität Siegen statt. Gefördert wurde das Projekt vom Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) in NRW.

Kooperationspartner im Projekt

 **Forschungsgesellschaft für Gerontologie e.V.**

 **Sozialforschungsstelle, Fakultät Sozialwissenschaften, Technische Universität Dortmund**

 **Projektfabrik Witten gGmbH**

 **Universität Siegen, Institut für Psychologie und Psychotherapeutische Hochschulambulanz**

 **Caritasverband für die Stadt Gelsenkirchen e.V., Haus St. Anna**

 **Diakonisches Werk Dortmund und Lünen gGmbH, Ev. Altenzentrum Lünen**

 **AWO Bezirksverband Niederrhein e.V., Seniorenzentrum Helmuth-Kuhlen-Haus, Mönchengladbach**

 **SZB Wassenberg Altenpflegeheim GmbH**



Der Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) ist Interessenvertretung und Dienstleistungsunternehmen aller sechs Ersatzkassen, die zusammen rund 6,2 Millionen Menschen in Nordrhein-Westfalen versichern und damit landesweit die größte Kassenart sind.

- Techniker Krankenkasse (TK)
- BARMER
- DAK-Gesundheit
- KKH Kaufmännische Krankenkasse
- hkk – Handelskrankenkasse
- HEK – Hanseatische Krankenkasse

INFOBLÄTTER FÜR IHRE EINRICHTUNG

FÜR DIE UMSETZUNG IN IHRER EINRICHTUNG FINDEN SIE HIER VORBEREITETE INFORMATIONSBLÄTTER FÜR BESCHÄFTIGTE UND PFLEGEBEDÜRFTIGE ZUM AUSDRUCKEN – MIT PLATZ ZUM EINTRAGEN DER TERMINE DER DURCHFÜHRUNG.



Erleben und Genießen mit allen Sinnen

Wir bieten unter dem Namen "Im Reich der Sinne" eine zweiteilige Angebotsreihe an, um eine Entdeckungsreise in die Welt des Erlebens und Wahrnehmens zu ermöglichen. In der Angebotsreihe steht die Steigerung des Wohlbefindens der Teilnehmenden im Mittelpunkt. Das Angebot soll positive Emotionen und Erfahrungen fördern und ist damit auch zur Prävention von gewaltvollem Verhalten und Suchtneigungen geeignet. Das Wichtigste ist aber: Es soll Freude machen!

Um eine rege Beteiligung zu gewährleisten, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Bitte geben Sie die untenstehenden Informationen an die Bewohnenden und ihre Angehörigen weiter und machen Sie gerne etwas Werbung für das Angebot. Zusätzlich freuen wir uns auch über Ihre Anwesenheit und Beteiligung während der Maßnahmen.

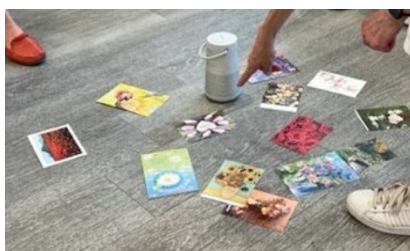
Teil 1: Sinne trainieren

In diesem seelisch-orientierten Teil steht jede Woche ein anderer Sinn im Vordergrund. Genießen lernen, bewusst riechen und tasten, entspannen und erleben – das erwartet die Teilnehmenden in den ersten 4 Wochen der Angebotsreihe.

Teil 2: Geschichten erleben

In diesem sozialkünstlerischen Teil können die Teilnehmenden bekannte Geschichten noch einmal ganz neu erleben – oder neue kennenlernen. Mit Kostümen, Requisiten, Musik und Erzählung lädt das Programm zum Zuhören und Mitmachen ein.

Das Angebot wurde auf Basis des Leitfadens Prävention vom Verband der Ersatzkassen e.V. entwickelt und im Rahmen des Projektes Prävention *Kreativ!* durchgeführt.



Im Reich der Sinne



Erleben und Genießen mit allen Sinnen

Gehen Sie mit uns auf eine Entdeckungsreise! Es gibt Gelegenheit für neue Sinneseindrücke, schöne Erlebnisse, zum Aktivieren von Geist und Körper und zum Entspannen.

Das Wichtigste: Es soll Freude machen! Wir laden Sie herzlich ein!

Teil 1: Sinne trainieren

In diesem Teil erwecken wir die Sinne zum Leben. Jede Woche steht ein anderer Sinn im Vordergrund. Genießen lernen, bewusst riechen und tasten, entspannen und erleben – All das erwartet Sie in den ersten 4 Wochen der Angebotsreihe.

Teil 2: Geschichten erleben

In diesem Teil können Sie bekannte Geschichten noch einmal ganz neu erleben – oder neue Geschichten kennenlernen. Mit Kostümen, Requisiten, Musik und Erzählung lädt das Programm zum Zuhören und Mitmachen ein.



Das Angebot wurde auf Basis des Leitfadens Prävention vom Verband der Ersatzkassen e.V. entwickelt und im Rahmen des Projektes Prävention *Kreativ!* durchgeführt.

FRAGEN?
KONTAKTIEREN
SIE UNS.

Kerstin Guhlemann
kerstin.guhlemann@tu-dortmund.de



**Gesunde
Lebenswelten**
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN