



# Gesundheitsfördernde Maßnahmen in der stationären Pflege – Resilienzaufbau gegen Sucht und Gewalt in heterogenen Bewohnendengruppen

21.11.2025 – Kerstin Guhlemann, Elke Olbermann, Pia-Saskia Berg

## Prävention *Kreativ!*

Komplementäre sozialkünstlerische  
und seelisch-orientierte  
gesundheitsfördernde  
Gruppeninteraktionen zur Sucht- und  
Gewaltprävention in der stationären  
Pflege

- Dauer: 3,5 Jahre - 07/22-12/25
- Leitfaden Prävention des GKV Spitzenverbandes
- Förderung und Programm: vdek Gesunde Lebenswelten #regionalstark
- <https://dns1.vdek.com/LVen/NRW/fokus/praevention/ersatzkassenexklusive-projekte.html>



## Die Projektpartner

**FFG** Forschungsgesellschaft  
für Gerontologie e.V.  
Institut für Gerontologie an der TU Dortmund

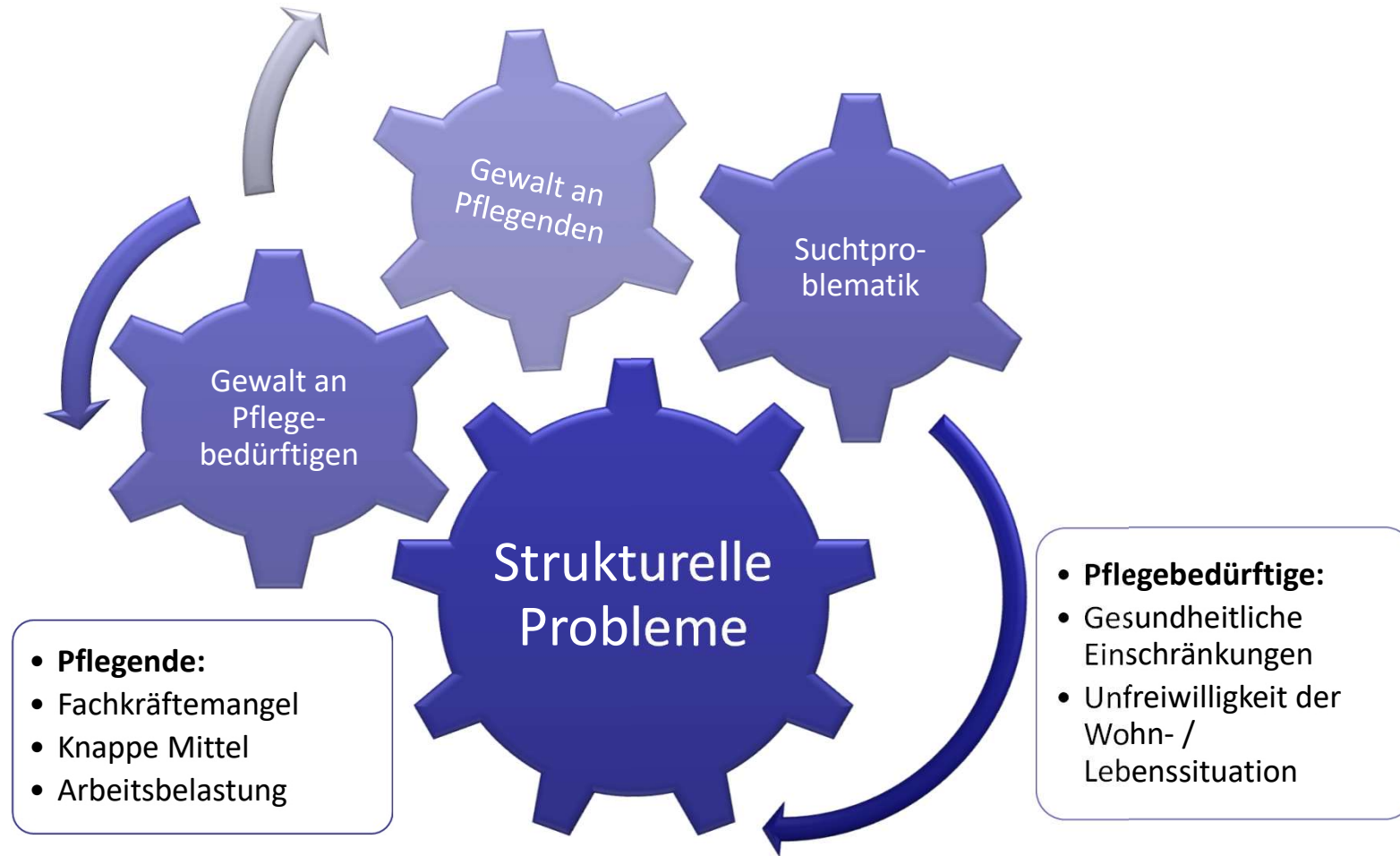
**sowi** Fakultät  
Sozialwissenschaften  
**sfs** Sozialforschungsstelle  
Dortmund

**UNIVERSITÄT  
SIEGEN**



- **Caritasverband der Stadt Gelsenkirchen Haus St. Anna**
- **Diakonie in Dortmund und Lünen Ev. Altenzentrum Lünen**
- **AWO Niederrhein Seniorenzentrum Helmuth-Kuhlen-Haus, Mönchengladbach**
- **SZB Wassenberg Altenpflegeheim GmbH**

## Projekthintergrund: Gewalt und Sucht in stationärer Pflege als Problemgefüge



## Ansatz im Projekt



### Seelisch orientierter Ansatz

Fokus auf emotionale Gesundheit und inneres Wohlbefinden



### Sozialkünstlerischer Ansatz

Kreative Methoden zur Förderung sozialer Interaktion und Ausdruck

## Alle Sinne ansprechen

Der Kern unseres Ansatzes ist die Ansprache aller Sinne, um die Verarbeitung positiver Gefühle zu trainieren. Wir schaffen Genussmomente, fördern positives Verhalten und steigern das Wohlbefinden.



### Sehen

Visuelle Reize  
durch Bilder,  
Farben und  
Bewegung



### Hören

Musik,  
Geschichten,  
Rhythmen und  
Klänge



### Riechen

Düfte und Aromen  
zur  
Erinnerungsaktivierung



### Schmecken

Geschmackserlebnisse  
zur  
Sinnesanregung



### Fühlen

Taktile  
Erfahrungen durch  
verschiedene  
Materialien

## Alle Zielgruppen mitnehmen

Die sensorischen und kognitiven Fähigkeiten nehmen im Alter unterschiedlich ab. Unser Ansatz berücksichtigt verschiedene Einschränkungen:

### **i** Bei kognitiven Einschränkungen

Wiederholungen wirken besonders aktivierend, z.B. immer derselbe Streich von Max und Moritz.

*"Vertraute Strukturen und wiederkehrende Elemente schaffen Sicherheit und erleichtern die Teilnahme."*

### **i** Bei orientierten Bewohnenden

Abwechslungsreiche, aber thematisch gerahmte Inhalte wirken am besten, z.B. verschiedene Märchen der Gebrüder Grimm.

*"Thematische Vielfalt innerhalb eines vertrauten Rahmens fördert Engagement und Interesse."*

# Prävention mit Sozialer Kunst

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 eröffnet 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

## Prävention mit seelisch orientiertem Genusstraining

In jedem Workshop steht ein anderer Sinn im Fokus des Trainings. Auch hier schafft der Rückgriff auf Bekanntes Sicherheit und ermöglicht es den Teilnehmenden sich zu öffnen.

Über die Sensibilisierung für Genussmomente und das Training von Genussfähigkeit kann das Wohlbefinden gesteigert, Resilienz aufgebaut und alternative Copingstrategien erschlossen werden.


Durch das gemeinsame Erleben bekannter Genussmomente wurde die Interaktion gefördert.

### Zugang über:

 Geschmack

 Entspannung

 Geruch

 Taktilität

### Beispiele für geeignete Inhalte:

- Traumreise / PMR
- Geschmackstraining mit Schokoladensorten
- Geruchstraining mit bekannten und neuen Gerüchen
- Haptisches Training mit verschiedenen Tast-Proben

## Verankerung im Einrichtungs- alltag

### **Dekoration**

Thematisch passende Dekorationselemente im Wohnbereich

### **Kleine Materialien**

Riechsäckchen, Postkarten oder Bilder zum Thema

### **Passendes Essen**


Thematisch abgestimmte Mahlzeiten oder Snacks

### **Reime und Sprüche**

Wiederkehrende Reime oder Sprüche zum gemeinsamen Aufsagen

### **Thematische Anmerkungen**

Wiederkehrende Fragen wie „Haben Sie geschlafen wie Dornröschen?“

-  *Die Verankerung im Alltag verstärkt die Wirkung der Gruppenangebote und schafft Kontinuität. Durch wiederkehrende Elemente werden positive Assoziationen gefördert und die Teilnehmenden können sich besser auf die Inhalte einlassen.*

## Wirkungen

### **Aktivierung**

Deutliche körperliche und geistige Aktivierung der Teilnehmenden

### **Entspannung**

Gleichzeitig Entspannung und innere Ruhe auslösen

### **Soziale Interaktion**

Die Interaktion mit anderen Bewohnenden wird angeregt

### **Wohlbefinden**

Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens

### **Bearbeitung problematischer Themen**

Problematische Themen können spielerisch bearbeitet und in sicherer Umgebung gelöst werden. Durch die indirekte Ansprache über fiktive Figuren und Geschichten können persönliche Themen leichter zugänglich gemacht werden.

## Erfolgsfaktoren

1

### Regelmäßigkeit

Schaffen Sie einen festen Rhythmus für Ihre Angebote, um Vertrauen und Routine aufzubauen.

2

### Vertraute Inhalte

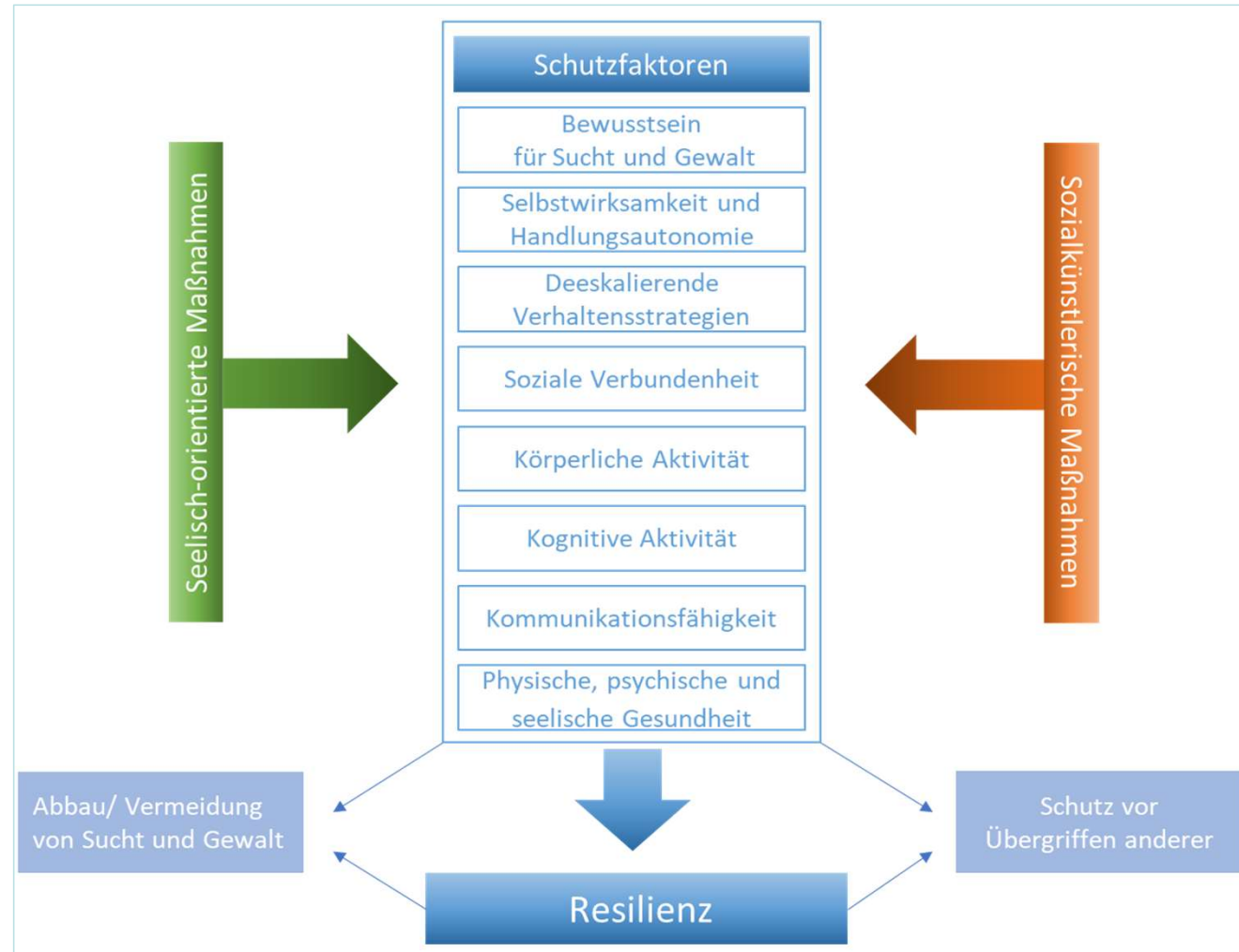
Nutzen Sie bekannte Geschichten und Lieder, die positive Erinnerungen wecken können.

3

### Multisensorisch

Sprechen Sie möglichst viele Sinne an, um verschiedene Zugänge zu ermöglichen.

# Wirkungsmodell gegen Sucht und Gewalt



**Sie sind in einem ähnlichen Feld tätig, interessieren sich für unseren Ansatz oder möchten mehr über unser Projekt erfahren?**

**Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!**

### Projektseiten

[www.bit.ly/vdekpraeventionkreativ](http://www.bit.ly/vdekpraeventionkreativ)

[www.bit.ly/sfspraeventionkreativ](http://www.bit.ly/sfspraeventionkreativ)

[www.bit.ly/ffgpraeventionkreativ](http://www.bit.ly/ffgpraeventionkreativ)

Dr. Elke Olbermann, FfG  
[elke.olbermann@tu-dortmund.de](mailto:elke.olbermann@tu-dortmund.de)

Kerstin Guhlemann, sfs  
[kerstin.guhlemann@tu-dortmund.de](mailto:kerstin.guhlemann@tu-dortmund.de)

Ringo Schoepke, vdek  
[ringo.schoepke@vdek.com](mailto:ringo.schoepke@vdek.com)



**Gesunde Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

**Prävention Kreativ!**  
Sozialkünstlerische und seelisch-orientierte gesundheitsfördernde Gruppeninteraktionen zur Sucht- und Gewaltprävention in der stationären Pflege

**PRÄVENTION KREATIV**