

Gemeinsame Pressemitteilung

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) – Landesvertretung Sachsen
Deutsches Rotes Kreuz, Landesverband Sachsen e. V.

Corona-Pandemie: Gesundheitsprogramm für Menschen mit Behinderungen auch als Videoclips

Geithain, 4.11.2020 – Kontaktbeschränkungen durch Corona verändern die Gesundheitsförderung. Zu klassischen Formaten, die auf die Präsenz der Teilnehmer setzen, kommen neue: Das gemeinsame Präventionsvorhaben der Ersatzkassen (TK, BARMER, DAK-Gesundheit, KKH, hkk und HEK) und des DRK Sachsen für Menschen mit Behinderungen bietet jetzt auch digitale Angebote. Bewegungsübungen und Tipps zur gesunden Ernährung laden als Videoclips im Internet zum Nachahmen ein.

Modellprojekt mit Werkstätten für Menschen mit Behinderungen

Das vor zwei Jahren gestartete Modellprojekt will Menschen mit Behinderungen helfen, gesünder zu leben. Beteiligt sind DRK Werkstätten in Geithain und Meißen. Bei dem Vorhaben sollen Gesundheitsförderung und Prävention stärker in den alltagsbezogenen Abläufen einbezogen werden, wobei beispielsweise den Pausenzeiten in den Werkstätten wie auch dem Freizeitverhalten eine zentrale Rolle zukommt. Die Pandemie macht dieses Ziel zur großen Herausforderung.

Eingeschränkte Möglichkeiten des Zusammenkommens

Um Kontakte zu minimieren, mussten Arbeitsteams neu organisiert werden. Die Teilnehmer am Modellprojekt verteilen sich jetzt über mehrere Gruppen und haben unterschiedliche Pausenzeiten. Daneben sind die Möglichkeiten des Zusammenkommens in der Freizeit eingeschränkt. Gleichzeitig miteinander Sport zu treiben, bestimmte Übungen zu machen oder gemeinsam Salat zu schnippeln geht nur noch begrenzt.

Bad wird zum Fitnessraum

Angesichts dieser Herausforderungen entstand während des ersten Lockdowns die Idee, zusätzlich die Kommunikation über das Internet zu erproben und Videos zu produzieren. „Wir haben Drehorte gewählt, die einen engen Bezug zur eigenen Umgebung haben. Eben zu dem Zimmer einer besonderen Wohnform oder zum unmittelbaren Gelände um die Unterkunft“, erklärt DRK-Projektleiterin Carola Melchior. „Alltägliche Situationen wie das morgendliche Aufstehen, den Kühlschrank zu füllen oder das Ankleiden im Bad wurden mit sportlicher Betätigung und gesunder Ernährung verknüpft.“

Übungen mit Haushaltsutensilien

Entstanden sind zehn Filme zum Thema Bewegung, die in der Regel zwei Minuten gehen. Darin sind viele Übungen mit haushaltsüblichen Materialien. Sie zeigen, wie Stühle, Schränke oder Wasserflaschen für die Fitness genutzt werden können. Ein längeres Video erklärt anhand kleiner Geschichten, welche Lebensmittel gesund halten, wie sie am besten verarbeitet und optimal im Kühlschrank gelagert werden können.

Jeder kann mitmachen

Bianca Stephan, Projektmanagerin bei der vdek-Landesvertretung Sachsen: „Mit den ersten Videos hatten wir unmittelbar die Teilnehmer unseres Modellprojekts im Blick und wollten die Kommunikation aufrechterhalten: Wir denken an euch, denkt ihr an eure Gesundheit! Doch Corona wird uns noch eine Weile begleiten. Wir erleben gerade, wie erneut Kontaktbeschränkungen ausgesprochen werden. Deshalb wollen wir das digitale Angebot auch anderen Menschen mit Behinderungen bekannt machen.“

Interessierte finden die Videos auf YouTube sowie auf den Facebook-Seiten des DRK Sachsen und des DRK Kreisverbandes Geithain.

Ansprechpartner

DRK Landesverband Sachsen e. V.
Dr. Kai Kranich
Telefon: 0351 / 4678 104
Mail: k.kranich@drksachsen.de

Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek)
Landesvertretung Sachsen
Dirk Bunzel
Telefon: 0351 /876 55 37
Mail: dirk.bunzel@vdek.com