



## Pressemitteilung

Landesvertretung  
Sachsen

**Presse: Dr. Claudia Beutmann**  
Verband der Ersatzkassen e. V.  
Glacisstraße 4  
01099 Dresden  
Tel.: 03 51 / 8 76 55 – 37  
Fax: 03 51 / 8 76 55 – 43  
claudia.beutmann@vdek.com  
www.vdek.com

20. August 2021

### **"BEWUSST GESUND" – erfolgreiches Präventionsprojekt liefert Praxisleitfaden**

Menschen mit Behinderungen stehen im Alltag oft vor größeren Herausforderungen als ihre Mitmenschen. Der Zugang zu einer gesunden Ernährung und ausreichend Bewegung sollte dennoch auch für sie gegeben sein. Diesem Anliegen widmete sich „BEWUSST GESUND“: An dem Vorhaben der Gesundheitsförderung im ländlichen Raum waren neben den Ersatzkassen zwei Werkstätten des Deutschen Roten Kreuz (DRK) in Sachsen beteiligt. Nun präsentiert ein Praxisleitfaden Einsichten und Erfahrungswerte des Modellprojekts – und somit auch Anknüpfungspunkte für weitere Präventionsvorhaben.

#### **Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderungen**

Das vdek-Präventionsprojekt aus der Initiative „Gesunde Lebenswelten“ wollte Menschen mit Behinderungen in den DRK-Werkstätten Geithain und Meißen dabei helfen, gesünder zu leben. Neben der reinen Wissensvermittlung stand auch der stärkere Einbezug der Gesundheitsförderung in die alltäglichen Routinen bei „BEWUSST GESUND“ im Vordergrund: Dabei spielte sowohl das Arbeitsumfeld mit Pausenzeiten und Mittagsversorgung in den Werkstätten als auch das Freizeitverhalten eine zentrale Rolle. Wie lassen sich Bewegung und gesunde Ernährung in den Arbeitsalltag einbauen? Welche Sportart passt zu mir? Welche Lebensmittel sind gesund, schmecken und halten mich lange satt?

### **Pandemiebedingungen als Herausforderung für das Modellvorhaben**

Menschen mit Behinderungen, für die eine Teilnahme an Freizeit- und Sportangeboten häufig nicht barrierefrei möglich ist, wurden angeleitet, ihre alltäglichen – privaten und beruflichen – Lebenswelten selbstständig gesundheitsförderlich zu gestalten. Die Pandemie mit den nur eingeschränkten Möglichkeiten des Zusammenkommens hat das gesellschaftliche Leben insgesamt verändert und auch den Projektverantwortlichen die Präventionsarbeit vor Ort erschwert: Um Kontakte zu minimieren, mussten Arbeitsteams neu organisiert werden. Die Teilnehmer am Modellprojekt verteilten sich über mehrere Gruppen, hatten unterschiedliche Pausenzeiten. Gleichzeitig miteinander Sport zu treiben oder gemeinsam Salat zuzubereiten, ging nur noch begrenzt. Vermehrt kamen deshalb, ergänzend zu eigentlich in Präsenz geplanten Angeboten, auch digitale und multimediale Angebote, wie z. B. selbst produzierte Videoclips zu Bewegung und Ernährung, zum Einsatz.

### **Praxisleitfaden liefert Einblick in Projekterfahrungen**

Die nun vorliegende Handreichung zu „BEWUSST GESUND“ berichtet von den Erfahrungen bei der Durchführung des Modellprojekts, stellt die daraus resultierenden Erkenntnisse übersichtlich dar und liefert zahlreiche Beispiele aus der Praxis: Wie lassen sich Selbstwirksamkeit, Körperbewusstsein und Motivation stärken? Welche Möglichkeiten bestehen, Menschen mit Behinderung an sportliche Aktivitäten heranzuführen sowie allgemein ihre motorische Leistungsfähigkeit zu verbessern? Welche Rolle können Multiplikatoren aus dem direkten Umfeld spielen? „Gerade der konsequente Anwendungsbezug macht die Publikation zu einem sehr lesenswerten und im Präventionsalltag nutzbaren Leitfaden“, erklärt Bianca Stephan, Projektmanagerin bei der vdek-Landesvertretung Sachsen. Speziell die Abschnitte zum Ausbau der individuellen Kompetenzen sowie der gesundheitsfördernden Strukturen in den Einrichtungen zeigen viele Möglichkeiten, aber eben auch derzeitige Hürden auf. „Damit kann die Broschüre einen Einstieg und erste Anknüpfungspunkte für gesundheitsfördernde Maßnahmen liefern und weitere Einrichtungen ermutigen, sich mit dem Thema Prävention auseinanderzusetzen“, so Stephan weiter.

### **Hintergrund zum Projekt**

Das auf zwei Jahre angelegte Projekt „BEWUSST GESUND“ war ein gemeinsames Präventionsvorhaben der Ersatzkassen (TK, BARMER, DAK-

Gesundheit, KKH, hkk und HEK) und des DRK-Landesverbandes Sachsen. Es lief im Zeitraum von November 2018 bis Oktober 2020 und wurde als Teil der Initiative „Gesunde Lebenswelten“ gefördert. Die im August 2021 veröffentlichte Projektbroschüre liefert Einblicke in die Umsetzung von Präventionsmaßnahmen in den DRK-Werkstätten. Projektteilnehmende der Werkstätten berichten gemeinsam mit Experten, wie sie die Angebote für mehr Bewegung und gesunde Ernährung erleben, bewerten und umsetzen.

**Verfügbar** ist die Broschüre ab sofort unter: <https://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/bewusst-gesund-30/>

Der Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) ist Interessenvertretung und Dienstleister aller sechs Ersatzkassen: Techniker Krankenkasse (TK), BARMER, DAK-Gesundheit, KKH Kaufmännische Krankenkasse, hkk –Handelskrankenkasse, HEK – Hanseatische Krankenkasse. Sie versichern zusammen nahezu 28 Millionen Menschen in Deutschland, davon 790.000 Menschen in Sachsen.