

## 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  
X@vdek\_SAC

31. Juli 2024

Präventionsprojekte sind #regionalstark  
**Ersatzkassen stärken gemeinsam die sächsische Gesundheit**

(Dresden, 31.07.2024) Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen und ist doch so stark von individuellen und gesellschaftlichen Lebensbedingungen abhängig. Nachweislich hat der soziale Status dabei großen Einfluss auf den individuellen Allgemeinzustand und bringt ungleich verteilte Gesundheitschancen mit sich. Prävention kann hierbei der Schlüssel für ein gesundes Leben sein, besonders wenn der Grundstein dafür bereits früh gelegt wird.

Mit Blick auf den in wenigen Tagen bevorstehenden Schulstart in Sachsen, wo wieder zahlreiche Kinder in einen neuen Lebensabschnitt übergehen, sind es erfahrungsgemäß die gesundheitlichen Voraussetzungen der Kinder, die eine erfolgreiche Schulzeit ausmachen. Eine Untersuchung des Sächsischen Staatsministeriums für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt zeigt, dass mit zunehmendem Alter der Anteil an Übergewicht und Adipositas steigt: So erhöhte sich im Schuleingangsjahr 2022/2023 der Wert der Schuleingangsuntersuchung von 9,3 Prozent bis zu den Untersuchungen in der 6. Klasse auf 22,6 Prozent im betrachteten Schuljahr – der höchste Wert seit zehn Jahren bei steigender Tendenz.<sup>1</sup> Dies ist insbesondere für Kinder aus sozial benachteiligten Familien herausfordernd. Die Ersatzkassen in Sachsen wissen schon lange, dass Sozialstatus und Gesundheit oft miteinander

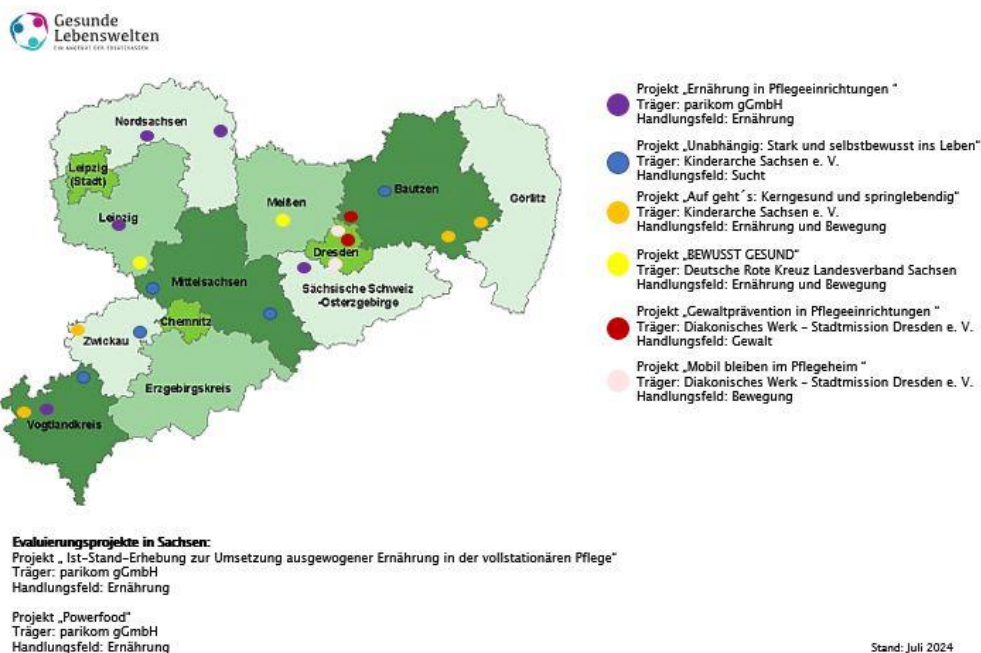
---

<sup>1</sup> Quelle: SMS: Schulaufnahmeuntersuchung (2024)

korrelieren und engagieren sich deswegen schon seit Jahren für sog. vulnerable Zielgruppen im Land mit Präventionsprojekten und für gesundheitliche Chancengleichheit.

### Ersatzkassen engagieren sich bei Prävention & Gesundheitsförderung

„Bei der Gestaltung und Umsetzung von Präventionsprojekten in Sachsen versuchen wir Ersatzkassen, immer wieder neue Maßstäbe zu setzen. Wir haben nachhaltige und qualitätsgesicherte Strukturen und Netzwerke geschaffen, sodass wir genau dort aktiv unterstützen, wo sich Menschen mit besonderen Präventions- und Gesundheitsförderungsbedarf täglich aufhalten. Unsere regional breit aufgestellten Kooperationspartner ermöglichen es, dass die präventiven Maßnahmen sachsenweit, insbesondere in ländlichen Gebieten, greifen können. Das zeichnet uns aus und ist #regionalstark“, reflektiert Silke Heinke, Leiterin der vdek-Landesvertretung Sachsen. Die Projekte verteilen sich dabei auf das ganze Bundesland:



In Sachsen wurden durch die Ersatzkassen bislang acht Leuchtturmprojekte für sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche, für Menschen mit Behinderung in Werkstätten sowie für Bewohnerinnen und

Bewohner in stationären Pflegeeinrichtungen mit rund 1,5 Mio. Euro gefördert. Das nachfolgende Präventionsprojekt in stationären Pflegeeinrichtungen läuft aktuell noch geplant bis Ende 2024.

*Ernährung in Pflegeeinrichtungen – Beratung und Begleitung von vollstationären Pflegeeinrichtungen zur ausgewogenen Ernährung der Bewohner\*innen (seit März 2023)*

---

Was ist der Schlüssel für eine ausgewogene Ernährung? Dieser Fragestellung widmen sich derzeit Küchen- und Heimleitungen, Hauswirtschafts-, Service- und Logistikpersonal, Pflege- und Betreuungspersonal, Diätassistenzen und ärztliches Fachpersonal in fünf sächsischen Pflegeeinrichtungen. Es werden Lösungsansätze für Kommunikation gesucht, das Speisenangebot optimiert, Weiterbildungen und Fachveranstaltungen angeboten sowie die Verpflegungsbudgets unter die Lupe genommen. Dieses Projekt wird gemeinsam mit der parikom – Paritätisches Kompetenzzentrum für soziale Innovation gGmbH durchgeführt und ist das Nachfolgeprojekt von „Ist-Stand-Erhebung zur Umsetzung ausgewogener Ernährung in der vollstationären Pflege in Sachsen“.

**Bereits erfolgreich beendet**

Zurückblicken können die Ersatzkassen und der vdek auf folgende erfolgreich abgeschlossene Präventionsprojekte:

*Unabhängig: Stark und selbstbewusst ins Leben (November 2021 bis April 2024)*

---

Ziel des Präventionsvorhabens war es, Suchtprobleme bei jungen Menschen der Kinder- und Jugendhilfe im ländlichen Raum zu vermeiden bzw. zu reduzieren. Gemeinsam mit der Kinderarche Sachsen e. V. konnten an fünf Standorten gemeinsam mit den Gruppen zunächst das Verhalten und die Verhältnisse vor Ort erfasst und dann anschließend passende Angebote für die Kinder und Jugendlichen abgeleitet werden. Und das mit Erfolg, denn: 45 Prozent reduzierten den Alkoholkonsum, 35 Prozent nutzten weniger digitale Medien, 22 Prozent verringerten den Energydrink-Konsum und 6 Prozent rauchten weniger. Neben Materialien wie Reflexionskarten und Rauschbrillenkoffer wurde ebenso ein Fachstandard „Suchtprävention“ zur Verstetigung in den Einrichtungen implementiert.

*Powerfood – Ernährung in Jugendhilfeeinrichtungen  
Gesunde altersgerechte und kostenbewusste Ernährung von Kindern und Jugendlichen in teilstationären und stationären Jugendhilfeeinrichtungen in Sachsen (November 2017 bis Dezember 2022)*

---

Im Projekt zur gesunden Ernährung von Kindern und Jugendlichen in teilstationären und stationären Jugendhilfeeinrichtungen nahmen die parikom – Paritätisches Kompetenzzentrum für soziale Innovation gGmbH und der vdek sachsenweit die Verpflegungssituationen in den Blick. Die gewonnenen Erkenntnisse wurden anschließend mit altersbezogenen Ernährungsempfehlungen abgeglichen. Das Projekt konnte erstmals Qualitätsstandards zur gesunden Verpflegung in Jugendhilfeeinrichtungen definieren. Im Ergebnis entstand zum einen die [Arbeitshilfe](#) „Damit gute Ernährung in der Jugendhilfe gelingt“, welche neben altersangepassten und mahlzeitenorientierten Warenkörben auch Rahmenkriterien für die Umsetzung ausgewogener Ernährung beschreibt. Zum anderen wurde ein Weiterbildungscurriculum entwickelt. Damit können seither gesundheitsfördernde und nachhaltige Verhaltens- und Verhältnisanpassungen in den Jugendhilfeeinrichtungen angeregt werden.

*Ist-Stand-Erhebung zur Umsetzung ausgewogener Ernährung in der vollstationären Pflege in Sachsen (März 2020 bis Februar 2022)*

---

Sachsenweit evaluierte die parikom – Paritätisches Kompetenzzentrum für soziale Innovation gGmbH gemeinsam mit dem vdek die Umsetzung von Qualitätsstandards bzw. Leitlinien zur ausgewogenen Ernährung sowie die Vielfältigkeit der Speisen in stationäre Pflegeeinrichtungen. Nach der detaillierten Ist-Stand-Erhebung wurden unter Einbeziehung von Einrichtungsleitungen sowie Bewohnerinnen und Bewohnern die Speisepläne analysiert, um darauf aufbauend Empfehlungen für eine ausgewogene und dem Alter entsprechende Ernährungsempfehlung auszusprechen. Das Folgeprojekt „Ernährung in Pflegeeinrichtungen – Beratung und Begleitung von vollstationären Pflegeeinrichtungen zur ausgewogenen Ernährung der Bewohner\*innen“ wurde daraufhin initiiert.

*BEWUSST GESUND (November 2018 bis Oktober 2020)*

---

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. Deshalb startete der Deutsche Rote Kreuz

Landesverband Sachsen e. V. gemeinsam mit dem vdek in zwei Werkstätten im ländlichen Raum das Projekt „BEWUSST GESUND“. Zu Beginn wurden die Werkstätten einer Analyse unterzogen, um vorhandene gesundheitsfördernde bzw. –hemmende Strukturen und Angebote zu identifizieren. So konnte der bestehende Gesundheitszirkel in das Projekt mit einbezogen werden. Des Weiteren wurden teilnehmende Menschen mit Behinderungen als Multiplikatoren qualifiziert, um gesundheitsfördernde Verhaltensweisen bei ihren Kolleginnen und Kollegen besonders nachhaltig zu stärken (sog. „Peer-Ansatz“). Am Ende des Projektes entstanden außerdem gesundheitsfördernde [Mitmachvideos](#).

#### *Auf geht's: Kerngesund und springlebendig (Mai 2018 bis Juni 2020)*

„Welche Rezepte sind gesund und gleichzeitig im Tagesverlauf schnell und einfach zuzubereiten?“ „Wie gelingt ein Mehr an Bewegung im Alltag?“ – diese und mehr Fragen versuchte die Kinderarche Sachsen e. V. gemeinsam mit dem vdek im Projekt „Auf geht's: Kerngesund und springlebendig“ mit Kindern, Jugendlichen, Müttern und Vätern, welche in gemeinsamen Wohnformen und Hilfen zur Erziehung leben, zu beantworten. Zu Beginn des Projekts wurden vorhandene gesundheitsbezogene Abläufe und Gewohnheiten in den Gruppen unter die Lupe genommen und gemeinsam Veränderungspotential identifiziert. Zentrales Anliegen des Projektes war es daher, die Kinder und Jugendlichen bei der Überwindung von Bewegungsmangel durch sportliche Aktivität zu unterstützen und die vielfältigen Möglichkeiten in Bezug auf eine gesunde Ernährung und ein gesundheitsförderliches Bewegungsverhalten aufzuzeigen. Begleitet wurde das Projekt von erfahrenen Bewegungs- und Ernährungsfachkräften.

#### *Gewaltprävention in Pflegeeinrichtungen (Dezember 2017 bis Juni 2020)*

Gewalt in der Pflege ist in weiten Teilen immer noch ein gesellschaftliches Tabuthemen, über das wenig gesprochen wird. Es ist häufig schwierig, Gewalt als solche aufzudecken, da die meisten Betroffenen sich schämen, ausgeliefert fühlen oder Angst haben. Um hier die notwendige Sensibilität zu stärken, entwickelte Diakonisches Werk – Stadtmission Dresden e. V. gemeinsam mit dem vdek in zwei Pflegeheimen in Dresden ein Konzept zur Gewaltprävention. Im Ergebnis wurde ein neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff „Personzentrierte Pflege“ definiert, was wiederum dazu führte, dass institutionelle (Teambuilding-Maßnahmen, Einführung Mitarbeiterfrühstück) und organisatorische

(Umstrukturierung der Sozialen Betreuung, Dienstplangestaltung, Einführung von Fallbesprechungen) Aspekte verbessert bzw. eingeführt wurden.

### *Mobil bleiben im Pflegeheim (Oktober 2017 bis März 2020)*

---

Im Projekt „Mobil bleiben im Pflegeheim“ – durchgeführt von Diakonisches Werk – Stadtmission Dresden e. V. und vdek – wurden in zwei stationären Pflegeeinrichtungen in Dresden über die standardmäßige aktivierende Pflege hinausgehende Mobilitätsförderungen im pflegerischen Alltag integriert. Mit Erfolg: Einerseits fand bereits während des Projektes eine Haltungsveränderung der Beschäftigten statt – weg vom Dienstleistungs- und Servicegedanken hin zu einer individuellen alltags- und bewegungsbezogenen Sichtweise. Ebenso wurde die Pflegeplanung in den Einrichtungen angepasst. Andererseits verstetigten die in das übergreifende Qualitätsmanagementsystem beim Diakonischen Werk aufgenommenen Multiplikatorenschulungen das Projekt.

### **Auch künftig nachhaltige Projektförderung**

„In all unseren Projekten legen wir den Fokus auf eine komplementäre Strategie, d. h. wir kombinieren in einer verhältnisorientierten und nachhaltigen Projektausrichtung Maßnahmen zur Reduzierung gesundheitlicher Risiken (primäre Prävention) mit Maßnahmen zur Steigerung gesundheitlicher Ressourcen (Gesundheitsförderung). Wir sind der Meinung, dass sich Verhaltensänderungen nur bewirken lassen, wenn die Strukturen dafür geschaffen sind. Im Ergebnis unserer Präventionsprojekte implementieren wir zum Beispiel Fachstandards und Leitfäden in den Einrichtungen oder entwickeln Weiterbildungscurricula im Sinne des Peer-to-Peer-Ansatzes. So geht Nachhaltigkeit“, erklärt Anke Weber, Projektreferentin Gesundheitsförderung und Prävention der vdek-Landesvertretung Sachsen.

Auch in Zukunft werden sich die Ersatzkassen in Sachsen – TK, BARMER, DAK-Gesundheit, KKH, hkk und HEK – sowie der vdek gemeinsam für Prävention, Gesundheitsförderung und gesundheitliche Chancengleichheit vulnerabler Zielgruppen im Land stark machen. So laufen derzeit Gespräche zu einem erstmalig gedachten generationsübergreifenden Projektvorhaben im Bereich Bewegung. Aber auch das Handlungsfeld psychische Gesundheit wird mit einem

bundeslandübergreifenden Träger der Kinder- und Jugendhilfe in den Blick genommen.

### **Hintergrund**

Mit dem Inkrafttreten des Präventionsgesetzes im Jahr 2015 sollen sozial bedingte Ungleichheiten von Gesundheitschancen vermindert werden. Im Rahmen dieses Gesetzes sind die Krankenkassen dazu aufgefordert, gezielt und qualitätsgesichert die Gesundheit von Personen mit speziellem Präventionsbedarf zu fördern. Dies geschieht insbesondere in sogenannten Lebenswelten, wobei ein besonderes Augenmerk auf vulnerablen Gruppen liegt. Unter der Initiative „Gesunde Lebenswelten“ setzt sich der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) im Namen und Auftrag der Ersatzkassen dafür ein, Menschen mit einem besonderen Präventions- und Gesundheitsförderungsbedarf in den Fokus der gemeinsamen Aktivitäten zu rücken und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen als Selbstverständnis zu entwickeln bzw. zu stärken.

Der Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) ist Interessenvertretung und Dienstleister aller sechs Ersatzkassen: Techniker Krankenkasse (TK), BARMER, DAK-Gesundheit, KKH Kaufmännische Krankenkasse, hkk Krankenkasse, HEK – Hanseatische Krankenkasse. Sie versichern zusammen rund 28 Millionen Menschen in Deutschland, davon 769.000 Menschen in Sachsen.