



Pressemitteilung

Landesvertretung
Berlin/Brandenburg

Presse: Volker Berg
Verband der Ersatzkassen e. V.
Stresemannstraße 91
10963 Berlin
Tel.: 0 30 / 25 37 74 – 16
Fax: 0 30 / 25 37 74 – 19
volker.berg@vdek.com
www.vdek.com
X@vdek_BER_BRA

25. Januar 2024

Fit und in Bewegung in Brandenburg: Präventionsprojekt der Ersatzkassen erfolgreich implementiert

In sechs Brandenburger Einrichtungen der Gemeinnützigen Gesellschaft zur Förderung Brandenburger Kinder und Jugendlicher mbh (GFB) wurde in den vergangenen 36 Monaten geturnt, gechillt, gekocht, gebacken und auch mal das Handy ausgeschaltet. Durch das Präventionsprojekt *gemeinsam fit und in Bewegung* konnte den teilnehmenden Kindern und Jugendlichen frühzeitig ein Bewusstsein für ihre Gesundheit vermittelt und damit die gesunde Entwicklung gefördert werden.

Die zunehmenden gesundheitlichen Belastungen gerade bei Kindern und Jugendlichen zeigen, wie wichtig körperliches und seelisches Wohlbefinden bei Heranwachsenden für die Gesundheit sind. Die Landesvertretung Berlin/Brandenburg des Verbandes der Ersatzkassen hat vor diesem Hintergrund gemeinsam mit der Gemeinnützigen Gesellschaft zur Förderung Brandenburger Kinder und Jugendlicher mbh und symbioun e.V. das Präventionsprojekt *gemeinsam fit und in Bewegung* entwickelt, das die gesundheitlichen Bedarfe dieser besonderen Zielgruppe in den Blick nimmt und partizipativ mit einbindet.

Im Rahmen des Projektes sollen vor allem die körperliche Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit sowie ein gesundes Ernährungsverhalten nachhaltig gestärkt werden. Projektstart war Anfang 2021 in sechs Brandenburger Einrichtungen.

Nach erfolgreicher Implementierung der Maßnahmen zu den vier Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Entspannung und Stressmanagement sowie Konflikt und Suchtprävention konnten neue Verhaltensmuster und Organisationsabläufe erfolgreich etabliert werden.

„Regelmäßige Bewegung hält fit, verbessert die Lebensqualität und steigert das Wohlbefinden. Gerade in herausfordernden Zeiten ist es wichtig, zu lernen wie man sich gesundheitsbewusst verhält. Das kann das Immunsystem genauso stärken, wie die psychische Belastbarkeit – das gilt vor allem auch für Kinder und Jugendliche“, so Rebecca Zeljar, stellvertretende Leiterin des vdek Berlin/Brandenburg über den Fokus des nun beendeten Projektes.

Durch begleitende Qualifizierungsmaßnahmen der Mitarbeitenden konnten neben deren Stärkung und Förderung der individuellen Gesundheitsressourcen zudem auch nachhaltige gesundheitsförderliche Organisationsstrukturen innerhalb der Einrichtungen geschaffen werden. So durchliefen viele Mitarbeitende die ebenfalls im Projekt angebotene Qualifizierung zum zertifizierten „Gesundheitsexperten“.

Der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) ist Interessenvertretung und Dienstleistungsunternehmen aller sechs Ersatzkassen, die zusammen rund 28 Millionen Menschen in Deutschland versichern. In Berlin und Brandenburg versichern sie mehr als 3 Millionen Menschen und sind damit in beiden Bundesländern größte Kassenart.

- Techniker Krankenkasse (TK), Twitter: @DieTechniker
- BARMER, Twitter: @BARMER_Presse
- DAK-Gesundheit, Twitter: @DAKGesundheit
- KKH Kaufmännische Krankenkasse, Twitter: @KKH_Politik
- hkk - Handelskrankenkasse, Twitter: @hkk_Presse
- HEK - Hanseatische Krankenkasse, Twitter: @HEKonline