



Pressemitteilung

Landesvertretung
Bremen

**Presse: Christiane Rings
Birgit Tillmann**

Verband der Ersatzkassen e. V.
Martinistraße 34
28195 Bremen
Tel.: 04 21 / 1 65 65 – 6
Fax: 04 21 / 1 65 65 – 99
christiane.rings@vdek.com
birgit.tillmann@vdek.com
www.vdek.com,  @vdek_HB

16. Dezember 2021

Resilienz-Projekt in der Tagespflege gestartet Innere Stärke trainieren



Bremen, 16.12.2021. Warum können

einige Menschen besser mit Einschränkungen, chronischen Schmerzen und Pflegebedürftigkeit umgehen als andere? Ein Faktor ist die Resilienz, die seelische Widerstandsfähigkeit. Diese zu stärken ist das Ziel eines neuen Präventionsprojektes, das jetzt in der vacancies Tagespflege Lesum in Bremen gestartet ist.

Dabei werden neue Trainingsangebote entwickelt und erprobt, die die Resilienz der Gäste, Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sowie pflegenden Angehörigen stärken sollen. Das innovative Projekt „Innere Stärke – Resilienz-Training in der Tagespflege“ wird vom Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) im Rahmen der Gesundheitsförderung und Prävention gemäß § 20a SGB V gefördert. Besonders Menschen mit chronischen Schmerzen, Demenzerkrankungen oder geringer gesellschaftlicher Teilhabe sollen davon profitieren. Auf diese Weise sollen bei ihnen wichtige Schutzfaktoren zur Bewältigung von Krankheiten und den Umgang mit chronischen Erkrankungen gestärkt werden. Aus den Ergebnissen des Projektes sollen

Handlungsempfehlungen für andere Einrichtungen der offenen Seniorenarbeit und stationären Pflege entstehen.

Innere Anspannung führt zu körperlicher Versteifung

Wer Wege kennt, sich selbst zu helfen und etwas Gutes zu tun, ist zuversichtlicher und erlebt weniger Stress. Viele Menschen reagieren jedoch auf Konflikte, Druck, Stress oder unvorhergesehene Situationen mit einer großen inneren Anspannung, die auch zu körperlichen Versteifungen führen kann. Bei den überwiegend älteren Besucherinnen und Besucher der Tagespflege kann dies besonders zu Passivität, Hilflosigkeitsgefühlen und Resignation führen – mit negativen Effekten auf die Resilienz.

In dem Projekt werden bekannte, z.B. musikalische Angebote zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit, auf die spezifische Zielgruppe „Gäste der Tagespflege“ angepasst und erprobt. Dadurch soll ein übertragbares Trainings-Konzept mit leicht verständlichen Handlungsempfehlungen für andere Einrichtungen entstehen. In einem ergänzenden Projektbaustein wird das Konzept auch auf pflegende Angehörige übertragen und weiterentwickelt, die die Ideen auch für sich selbst nutzen können.

Projekt wirkt über Tagespflege hinaus

Die vacances Mobiler Sozial- und Pflegedienst GmbH freut sich sehr über die dreijährige Förderung des Verbands der Ersatzkassen e. V. (vdek), die dieses Projekt erst möglich macht. „Gäste unserer Tagespflege sind häufig Belastungen durch verschiedene Diagnosen, Schmerzen, Pflegebedürftigkeit, Verlust von Nahestehenden oder Nachkriegserlebnisse ausgesetzt“, berichtet Einrichtungsleiter Jürgen Weemeyer. „Da fällt es nicht leicht, optimistisch zu bleiben und jede Situation leicht zu bewältigen.“

Auch Dr. Svenja Jacobs von der vdek-Landesvertretung Bremen, die das Projekt in einem Steuergremium begleitet, betont: „Man weiß: Die Erfahrung, dass ich mir selbst helfen kann, fördert die körperliche und seelische Gesunderhaltung. Aber wie können ältere, körperlich eingeschränkte oder demente Gäste in der Tagespflege von klassischen

Resilienz-Übungen profitieren? Das wird das Projekt, auch über die vacances Tagespflege in Lesum, hinaus zeigen.“

Für Fragen und weitere Auskünfte zum Projekt steht Jürgen Weemeyer, vacances Mobiler Sozial- und Pflegedienst GmbH, j.wemeyer@vacances.de zur Verfügung.



Der Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) ist Interessenvertretung und Dienstleistungsunternehmen aller sechs Ersatzkassen, die zusammen knapp 250.000 Menschen in Bremen versichern und damit landesweit größte Kassenart sind.

- Techniker Krankenkasse (TK)
- BARMER
- DAK-Gesundheit
- KKH Kaufmännische Krankenkasse
- hkk – Handelskrankenkasse
- HEK – Hanseatische Krankenkasse