

## Projekt 2009/2010: *“aktiv gesund“ Bethesda bewegt sich*

### Konzeption und Zielsetzung des Projektes:

Die Zahl der übergewichtigen und der an Diabetes Typ II erkrankten Menschen, die sich gleichzeitig wegen einer psychischen Behinderung bei uns in Betreuung befinden, steigt kontinuierlich. Dies zeigen unsere Erfahrungen in den Einrichtungen und Diensten in den vergangenen Jahren.

Ursachen hierfür können nicht nur in der Ernährung vermutet werden; mangelnde Bewegung und der nicht angepasste Umgang mit Medikamenten können Auslöser für die steigende Zahl körperlicher Erkrankungen sein.

Wie neuere wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, leistet regelmäßige Bewegung einen wichtigen Beitrag zur körperlichen Gesundheit und zur psychischen Stabilität. Auch vor dem Hintergrund der Risiken und Nebenwirkungen der Pharmakotherapie mit Neuroleptika (vgl. Aderhold, 2008) wird es in der Betreuung psychisch kranker Menschen immer wichtiger, auf eine möglichst gesunde Lebensführung hinzuwirken und Bewegungs- und Entspannungsangebote noch mehr als bisher in die psychosoziale Betreuung zu integrieren.

Die Bethesda-St.Martin ist in den einzelnen Einrichtungen seit Jahren bemüht, die von ihr betreuten Menschen durch adäquate und differenzierte Angebote zu körperlicher Bewegung und gesunder Lebensführung zu motivieren.

Mit dem einrichtungsübergreifenden Projekt: „**Aktiv-gesund-Bethesda bewegt sich**“ sollen diese Bemühungen unterstützt, besser koordiniert und vernetzt, durch neue Impulse und Ideen bereichert und im Gesundheitsjahr 2009/2010 besonders in den Focus unserer Betreuungsarbeit gerückt werden.

Ziel des Jahresprojekts ist es, nach dem Prinzip der Hilfe zur Selbsthilfe mit unseren KlientInnen die eigene Lebensweise und den Umgang mit ihrer Gesundheit zu reflektieren, Veränderungen zu initiieren und zu begleiten. Wir möchten die von uns betreuten Menschen dabei unterstützen, Verantwortung für Körper und Gesundheit zu übernehmen, die Körperwahrnehmung zu schulen und somit einen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität leisten.

### Durchführung des Projektes

In den Einrichtungen soll ein ausgewogenes Gesundheitsprogramm erarbeitet und angeboten werden, das die verschiedenen Aspekte gesunder Lebensführung berücksichtigt (Bewegung, Ernährung, Medikation, Suchtprävention, Entspannung, Wellness etc). Das Angebot richtet sich an alle KlientInnen, die stationär oder ambulant durch die Bethesda-St.Martin regelmäßig im Alltag begleitet werden und an die Besucher der Kontakt -und Informationsstellen. Die Angebote können in Gruppen umgesetzt werden, aber auch die Einzelarbeit mit einer allmählichen Heranführung an Gruppenaktivitäten ist denkbar.

Die regionalen Angebote der Einrichtungen können sich gegenseitig ergänzen und die Vielfalt der Möglichkeiten erweitern. Die KlientInnen sollen noch mehr als bisher die Möglichkeit erhalten, je nach ihren Interessen und Neigungen die Angebote unterschiedlicher Einrichtungen der Bethesda-St. Martin zu nutzen. Dadurch wird den von uns betreuten Menschen auch die Möglichkeit gegeben, neue Kontakte herzustellen und das eigene soziale Umfeld zu erweitern.

Zur besseren Koordinierung der verschiedenen Angebote wird die Stabsstelle "Öffentlichkeitsarbeit" eine für alle zur Verfügung stehende sogenannte "Info-Börse" einrichten. Hier sind die Angebote sichtbar, besondere Aktionen können hier öffentlich gemacht werden. An dieser Stelle wird in regelmäßigen Abständen über die Aktivitäten während des Gesundheitsjahres informiert.

Vorschläge und Anregungen für Angebote in den Einrichtungen und eine Übersicht über bisher geplante einrichtungsübergreifende Aktivitäten entnehmen Sie bitte den beigefügten Anhängen. Weitere Vorschläge nimmt die Arbeitsgruppe gerne entgegen.

Die MitarbeiterInnen übernehmen bei der Umsetzung des Projekts Vorbildfunktion und können je nach ihren individuellen Fähigkeiten und Interessen Angebote aus den verschiedenen Bereichen einer gesunden Lebensführung in die Projektarbeit einbringen. Jede MitarbeiterIn hat die Möglichkeit, in ihrem Rahmen zum Gesundheitsprojekt und zur Motivation der KlientInnen beizutragen. Sie belebt das Projekt mit eigener Aktivität und leistet einen wichtigen Beitrag bei der Umsetzung der Ziele.

### **Rahmenbedingungen des Projektes:**

Das Projekt ist zunächst auf ein Jahr befristet; eine Eröffnungs- und Abschlussveranstaltung grenzen das Projekt ein. Auftakt ist am 04. Juni 2009, an diesem Tag beginnt in jeder Einrichtung das Gesundheitsjahr mit einer gemeinsamen Tagesveranstaltung, z.B. einer gemeinsamen Wanderung mit einem gesunden Picknick.

Jede Einrichtung benennt einen Verantwortlichen für das Projekt. Dieser "Gesundheitsbeauftragte" ist Ansprechpartner bei Planung, Organisation, Durchführung und Dokumentation der verschiedenen Aktivitäten. Er bindet die Hauswirtschaft und die KlientInnen mit in die Planung ein.

Jeder Einrichtung wird ein Planungskalender zur Verfügung gestellt, in dem alle Aktivitäten erfasst werden. Es können auch Fachvorträge zu bestimmten Themen wie Ernährung, Entspannung oder sportliche Aktivitäten unterstützend mit einfließen.

Das entwickelte Logo soll in allen Einrichtungen sichtbar sein. Es kann als Plakat in den Häusern aufgehängt werden oder z.B. bei Wettkämpfen, Turnieren oder auf T-Shirts, Plakaten, Buttons, Aufklebern, Einkaufstaschen erscheinen.

Die Arbeitsgruppe plant zentrale Highlights als Anreiz für die aktive Teilnahme der KlientInnen, z.B. ein gemeinsames Sportfest ("Bethesda-Olympiade") oder ein Tischtennis-Turnier.

Die Aktivität der einzelnen KlientInnen soll durch eine Teilnehmerkarte mit Punktesammelsystem verstärkt werden. In dieser wird die Teilnahme an Aktivitäten festgehalten.

Der Arbeitskreis Gesundheitsprojekt dokumentiert und evaluiert das Projekt und erstellt nach einem halben Jahr eine Zwischenauswertung. Gerne stehen wir für Fragen und Anregungen, die die Projektplanung betreffen, zur Verfügung.

Wir wünschen bei der Durchführung viel Spaß und ein aktives gesundes Jahr 2009/2010.

**Der Arbeitskreis Gesundheitsprojekt 2009/2010**

8. Mai 2009

Anne Böhm (Boppard)  
Ute Ey (Cochem)  
Maria Thomas (Koblenz)