

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

GEZIELT STÄRKEN



Das Wohlbefinden pflegebedürftiger Menschen wird maßgeblich von psychosozialen Faktoren beeinflusst. Das **Projekt „Leben in Balance“** blickt auf die psychosoziale Gesundheit von teilstationär betreuten und stationär lebenden älteren Menschen in Niedersachsen. Ziel ist es, die psychosozialen Ressourcen und Fähigkeiten dieser Menschen zu fördern. Handlungsfelder können dabei beispielsweise die Stärkung der Individualität, der Selbstbestimmung und der Selbstwirksamkeit sowie die Gestaltung von sozialen Beziehungen sein. Um diese Bereiche zu durchdringen, können folgende Fragestellungen hilfreich sein:

***„In welchen Situationen fühle ich mich wohl? Kann ich so sein, wie ich bin?
Kann ich Dinge selbst entscheiden und gestalten? Fühle ich mich ernst genommen?
Werde ich darin unterstützt, mir selbst zu vertrauen?“***

Dabei fällt auf, dass sich die Fragen direkt an die pflegebedürftige Menschen richten, da sie selbst am besten wissen, was ihnen guttut. Bei der Gestaltung von Maßnahmen ist es deshalb notwendig, die Bewohnerschaft der Pflegeeinrichtung oder Tagesgäste von Beginn an einzubeziehen und immer wieder zu beteiligen. Neben der Partizipation ist auch die Ansprache von (Klein-)gruppen erforderlich, da soziale Interaktion und Teilhabe einen wichtigen Beitrag zur psychosozialen Gesundheit leisten. Die Gruppenangebote sollten Bestehendes stets erweitern oder ergänzen. Im Sinne der Nachhaltigkeit sind einzelne Aktivitäten oder Maßnahmen in ein Konzept und in den Alltag Ihrer Einrichtungen einzubinden.

IN WELCHEN THEMENBEREICHEN KÖNNEN SIE PROJEKTE UND KONZEPTE ENTWICKELN?

Individuelle Konzeptentwicklung durch gruppen(-spezifische) Angebote

Im Rahmen des Projektes ist es möglich, eigene Vorstellungen und Ideen zur Förderung der psychosozialen Gesundheit mit Bewohner*innen/Tagesgästen zu erschließen. Die oben genannten Handlungsfelder und Fragestellungen können hierfür hilfreich sein. Sie können dabei die gesamten Bewohner*innen oder Tagesgäste in den Blick nehmen, aber auch spezifische Gruppen, wie zum Beispiel Menschen mit Demenz oder immobile Menschen, adressieren.

ANREGUNGEN

Nicht immer ist es einfach eine individuelle Idee für die eigene Einrichtung zu erkennen und in einen partizipativen Prozess umzuwandeln. Als Impuls zur Ideenfindung möchten wir Ihnen deshalb beispielhafte Bereiche vorstellen, in denen Projekte ansetzen können. Die Grenzen dieser Bereiche sind fließend, Sie können auch mehrere Bereiche zusammendenken und/oder neue Themenfelder erschließen. Voraussetzung ist jedoch immer, dass die Themen von Ihrer Bewohnerschaft/Ihren Tagesgästen gewünscht sind, eine Gruppe ansprechen und an die Begebenheiten vor Ort angepasst werden.

Soziale Teilhabe und Austausch mit der Nachbarschaft

Denkbar sind Ansätze, die Zugangsbarrieren von innen nach außen in die Nachbarschaft oder von außen nach innen in die Einrichtungen abbauen und Einrichtungen als Orte der Begegnungen verstehen. Möglich gemacht werden könnte das zum Beispiel durch Veranstaltungen und Aktivitäten in Kooperation mit Kindergärten, Musik-

schulen oder Seniorenzentren. Der Bezug zur Region könnte beispielsweise durch das Fahrradfahren, das Feiern von regionalen Festen sowie generationsübergreifender Gruppen gelingen. Gleichzeitig könnten soziale Beziehungen auf diese Weise gefördert werden. Auch der Einbezug von Angehörigen kann wertvoll sein. Soziale Teilhabe kann und sollte sich natürlich auch innerhalb der Einrichtung abspielen. Gemeinschaftliche Aktivitäten könnten durch neue Impulse/Expertise von außen erweitert werden.

Tiergestützte Arbeit

Es ist bekannt, dass der Kontakt zu Tieren einen wertvollen Beitrag zur psychischen Gesundheit von Menschen leisten kann. Die Ruhe, die Tiere ausstrahlen, die Interaktion mit einem Lebewesen und der fürsorgliche Charakter, sich um jemanden kümmern zu können, sind gute Möglichkeiten pflegebedürftige Menschen zu erreichen und in Interaktionen mit dem Tier aber auch anderen Menschen als Gruppenaktivität zu bringen.

Sinnesreize durch Natur und Umwelt

Über die Vielfalt der Natur, die frische Luft, den Genuss, das Sonnenlicht/Tageslicht, das Freiheitsgefühl, das Erleben von Jahreszeiten, Vogelgezwitscher, vielen Farben, Düften und die Verbundenheit zur Natur können zum Beispiel innere Unruhezustände, Bewegungsdrang und aggressives Verhalten abgebaut werden. Viele Bewohner*innen/Tagesgäste hatten im Laufe ihres Lebens einen Garten oder Balkon und vermissen das Gärtnern und Verweilen im Grünen. Nutzen Sie also falls vorhanden gerne Ihre Außenanlagen und bieten dort Gruppenangebote an, gestalten Sie gemeinsam und füllen den Raum mit Leben.

Leichtigkeit, Kunst und Kultur in den Alltag bringen

Die Ansprache über kulturelle, künstlerische und gestalterische Angebote und Humor kann sehr gut genutzt werden, um zum Beispiel eher zurückhaltende Menschen, Menschen mit fortgeschrittener Demenz oder Depressionen in Gruppen zu erreichen. Denkbar sind auch Gruppenangebote, die unterschiedliche Bewohnergruppen adressieren, um die Integrität zu fördern.

Wahrnehmung der Individualität und des Selbst

Häufig wird erlebt, dass man als älterer Mensch, mit Einzug in eine Pflegeeinrichtung oder mit Eintritt eines Unterstützungsbedarfes, die eigene Individualität ein Stückweit oder ganz abgibt. Die Wertschätzung anderer für das selbst Geschaffene, das „Gemocht-werden“ um seiner selbst und das „Gesehen-werden“ in seiner Vielfalt und Einzigartigkeit ist für jeden Menschen von besonderer Bedeutung für das psychosoziale Wohlbefinden. Auch hier können Gruppenaktivitäten gezielt ansetzen.

Förderung der Sinnstiftung

Der Eintritt in eine Pflegebedürftigkeit und das Angewiesen-Sein auf andere Personen und neue Strukturen führen häufig dazu, dass der Sinn, der vorher im Alltag durch Hobbies, Haustiere, Freundschaften und Aktivitäten erlebt wurde, verloren geht. Die Begebenheiten vor Ort halten nicht immer die richtigen und ansprechenden Gruppenangebote für die*den Einzelne*n bereit. Gehen Sie ins Gespräch, beobachten Sie und fragen Sie nach, was sich gewünscht wird und suchen Sie gemeinsam mit der Person nach für sie schönen Aktivitäten, die in kleinen Gruppen auch anderen zugänglich gemacht werden können.

*Sie haben eine erste Idee oder Fragen und möchten diese mit uns besprechen?
Dann rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie eine E-Mail, wir beraten Sie gerne!*

Ansprechpersonen für das Projekt

Johanna Diedrich

Telefon: 0511 / 388 11 89 - 203

E-Mail: johanna.diedrich@gesundheit-nds.de

Theresa Vanheiden

Telefon: 0511 / 388 11 89 - 206

E-Mail: theresa.vanheiden@gesundheit-nds.de