

VDEK-PRÄVENTIONSKONZEPT NEWSLETTER

2. Ausgabe / November 2024 / Land Bremen

Lessons learned - Tipps für kommende Projekte

Wir sind noch nicht so weit

Eigentlich war das Thema Sucht und Drogenkonsum schon früher im Projekt geplant. Bereits zu Beginn des Projektes zeigte sich, dass die Kinder und Jugendlichen mit ganz anderen Fragen und Themen kämpfen. Zuerst war es wichtig, die Resilienz zu stärken, Selbstbewusstsein aufzubauen und einen Grundstein zu schaffen, um sich mit dem komplexen Thema Sucht auseinandersetzen zu können.

Interkulturelle Kompetenzen führen zum Erfolg

In der Vahr leben Familien, die aus verschiedensten Ländern kommen. In solchen Stadtteilen ist es sehr wichtig, Mitarbeiter:innen zu haben, die interkulturell kompetent sind, um mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturen respektvoll kommunizieren zu können.

VAHRSCHULE DES LEBENS - LET'S TAKE THE NEXT STEP

Für das Resilienzprojekt “VAHRSchule des Lebens” im Stadtteil Vahr geht es weiter: Alte Bekannte und neue spannende Themen

Seit dem 01.12.2021 läuft das Projekt “VAHRSchule des Lebens” mit dem Bürgerzentrum Neue Vahr e.V.. Ende November wäre die Förderung des Projektes ausgelaufen und die VAHRSchule offiziell beendet. Spoiler: Es wird weitergehen!

Doch was ist die VAHRSchule des Lebens eigentlich? Die VAHRSchule des Lebens ist ein Projekt zur Resilienzförderung für Kinder und Jugendliche der 6. bis 9. Klasse an der Oberschule Kurt-Schumacher-Allee (KSA) im Stadtteil Vahr. Über drei Jahre hinweg wurde ein Jahrgang durch ein interdisziplinäres Team aus Psychologin/Psychologische Psychotherapeutin, Kinderärztin/Kinderpsychotherapeutin, Medien-, Theater-, Musik-, Tanzpädagog:innen und Lehrer:innen begleitet. Wöchentlich wurden Schulstunden für das Projekt zur Verfügung gestellt.

Anhand der folgenden Leitfragen und -motive wurde ein Konzept entwickelt, um die Suchtprävention und Resilienz in den Familien zu verbessern:

- Was ist physisch und psychisch gesund?
- Wie kann ich mich stärken und bewusst und gesund mit mir und meiner Umwelt umgehen?
- Wozu, wann und wie sage ich „Ja“ und „Nein“?
- Wie kann ich mich einbringen und meine Erfahrungen weitergeben?

Aus der VAHRSchule des Lebens wird nun die VAHRSchule des Lebens - Next Step. Ein weiteres Schuljahr werden sich die Jugendlichen mit dem Thema Cannabis auseinandersetzen. Durch die Legalisierung von Cannabis sind die Barrieren niedriger geworden. Die Gefahren für eine Suchterkrankung oder Folgestörungen sind jedoch dieselben geblieben.

Im ersten Schritt sollen Informationsworkshops über das Thema Cannabis aufklären. Cannabis-Geschichte, Gesetzliche Rahmenbedingungen und gesundheitliche Aspekte werden gemeinsam erarbeitet. Im zweiten Schritt werden die Jugendlichen selbst aktiv. Mithilfe theaterpädagogischer Mittel wird durch Rollenspiele die Widerstandskraft gefördert, die Jugendlichen führen Gespräche mit Expert:innen und Betroffenen und entwickeln eine Medienkampagne.



Wir sagen Danke, auf Wiedersehen VAHRSchule des Lebens und herzlich Willkommen zum “Next Step”!

VDEK-PRÄVENTIONSKONZEPT NEWSLETTER



2. Ausgabe / November 2024 / Land Bremen

INNERE STÄRKE - RESILIENZTRAINING IN DER TAGESPFLEGE

Erfolgreiches Projektende wird mit Buchpräsentation gefeiert

Drei Jahre lang hat der vdek das Projekt „Innere Stärke – Resilienztraining in der Tagespflege“ gefördert, das von vacances Mobiler Sozial- und Pflegedienst GmbH konzipiert und umgesetzt wurde.



Welche Ressourcen können bei Menschen mit dementiellen Veränderungen, chronischen Schmerzen und Pflegebedürftigkeit gestärkt werden? Wie wichtig ist eine optimistische Haltung im Alter? Wie kann das Themenfeld Resilienz niedrigschwellig in den Alltag einer Tagespflege eingebaut werden?

Dies waren drei der Fragen, mit denen sich Projektleiter Jürgen Weemeyer und sein Team befassten.

Zu Beginn des Projektes wurden etablierte Resilienz-Übungen auf die besonderen Bedarfe der Gäst:innen einer Tagespflege adaptiert. Dafür kamen die Resilienz-Trainerin Anne-Kathrin Godt und der Musikpädagoge Daniel Mütze zweimal in der Woche in die vacances Tagespflege Lesum. Mit dabei waren von Beginn an auch immer die Mitarbeiter:innen der Tagespflege. Im Laufe des Projektes übernahmen diese immer mehr die Leitung der Angebote, um zu testen, ob diese auch im Alltag ohne externe Begleitung funktionieren. Dabei ließen die Mitarbeiter:innen viele eigene kreative Ideen in die Umsetzung und Gestaltung einfließen. Im Rahmen der Steuerungsgruppensitzungen wurden Änderungen und Anpassungen regelmäßig besprochen.

Im Laufe des Projektes wurden auch andere Einrichtungen einbezogen, um die Übertragbarkeit zu überprüfen. Neben Tagespflegen wurde die Anwendbarkeit in der stationären Pflege ebenso geprüft, wie in der aufsuchenden Seniorenarbeit.

Die aus dem Projekt entwickelten Übungen wurden zum Abschluss in einem Buch zusammengefasst: „Innere Stärke - Resilienz für pflegebedürftige Menschen mit und ohne Demenz“. Genutzt werden können die praxisnahen Anleitungen von allen Menschen, die die Resilienz pflegebedürftiger Menschen stärken möchten. Egal ob einzeln oder in der Gruppe und mit verschiedenen Hilfsbedarfen. So kann ein breites Publikum erreicht werden. Vorgestellt wird das Buch am 20.11.2024 in der Stadtteilbibliothek Vahr.

! Lessons learned - Tipps für kommende Projekte

Partizipation der Mitarbeiter:innen
Ohne die Mitarbeiter:innen vor Ort geht es nicht. Mag die Skepsis am Anfang auch noch so groß sein, nur durch die aktive Beteiligung der Mitarbeiter:innen kann ein Projekt so umgesetzt werden, dass es in der Praxis funktioniert und langfristig verankert werden kann. Denn keine:r kennt den Pflegealltag und die Gäst:innen besser als die Menschen, die täglich mit ihnen arbeiten.

Wiederholung ist die Mutter des Lernens

Damit die Übungen auch im Gedächtnis bleiben, ist eine regelmäßige Wiederholung von großer Bedeutung. Kurze 5-Minuten-Aktivierungen im Alltag sorgen dafür, dass das Erlernte tief verankert werden kann.

WISSENSWERTES



Kiffen ist legal - Was bedeutet das für die Gesundheitsförderung und Prävention?

Am 01.04.2024 ist das Cannabis-Gesetz in Kraft getreten. Das bedeutet, der Konsum von Cannabis ist seitdem unter bestimmten Voraussetzungen für Erwachsene legal. Für Personen unter 18 bleibt der Konsum von Cannabis weiterhin illegal. Nichtsdestotrotz wird der Zugang zu Cannabis wahrscheinlich auch für Jugendliche einfacher. Insbesondere bei Personen unter 16 Jahren ist häufiger Cannabiskonsum jedoch mit gesundheitlichen Risiken verbunden, da Körper und Gehirn nicht vollständig entwickelt sind. Viele Ärzt:innen warnen vor den möglichen Risiken für die Gesundheit der Konsument:innen und den Folgen für die medizinische Versorgung. Gesundheitsförderung und Prävention kann bereits im Kindes- und Jugendalter eine spätere Suchtabhängigkeit und damit einhergehende psychische Auffälligkeiten verhindern.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) informiert auf ihrer Website über die aktuellen und wichtigen Regelungen zum Thema Cannabis. Zudem sind Verhaltenstipps und gesundheitliche Aspekte zielgruppengerecht aufbereitet.

Weitere Infos auf: <https://www.cannabispraevention.de/>

VERANSTALTUNGEN IN BREMEN UND UMZU

BUCHPRÄSENTATION UND FOTO-AUSSTELLUNG DES PROJEKTS "INNERE STÄRKE"

20.11.2024, 10:00-12:00 Uhr in der Stadtteilbibliothek Vahr, Berliner Freiheit 11, 28327 Bremen.

Um Anmeldung bis zum 14.11.2024 unter dem Link <https://www.vdek.com/bre/anm-praes> wird gebeten.

30 JAHRE BREMER FORUM FRAUEN*GESUNDHEIT – ERFOLGE UND NEUE HORIZONTE

27.11.2024, 09:30 bis 17:00 Uhr in der Zentralstelle der Landesfrauenbeauftragten, Faulenstr. 14-18, 28195 Bremen. Eingeladen sind alle Mitglieder des Forums und aus dessen Arbeitskreisen, Expert:innen, ehemalige Mitglieder und im Bereich der Frauengesundheit arbeitende Bremer:innen. Anmeldung per Mail an monika.urban@frauen.bremen.de.



GESUND VOR ORT

Jana Knief
jana.knief@vdek.com
04 21 / 1 65 65 - 90



**Gesunde
Lebenswelten**
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN



GESUND IM PFLEGEHEIM

Svenja Jacobs
svenja.jacobs@vdek.com
04 21 / 1 65 65 - 86