

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW



Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der
Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

“Stärker durch Bewegung” – Resilienz- & Bewegungstraining für pflegende Angehörige

“Einfach wird es nicht, aber machbar!” –
Fachtag Demenz der Diakonie Bethanien
am 11.09.2025 in Solingen



Zu meiner Person

Arnd Bader

Diplom-Sozialwissenschaftler

- *Wissenschaftlicher Mitarbeiter (Universität)*
- *Aufbau, Leitung Demenzberatung*
- *Aufbau, Leitung Heim (demenzspezifisch)*
- *Demenz-Servicezentrum Bergisches Land*
- **Fachliche Leitung Regionalbüro Alter, Pflege & Demenz Bergisches Land**
- **Freiberuflicher Berater, Dozent & Trainer (NRT)**
- **Läufer & Schwimmer**

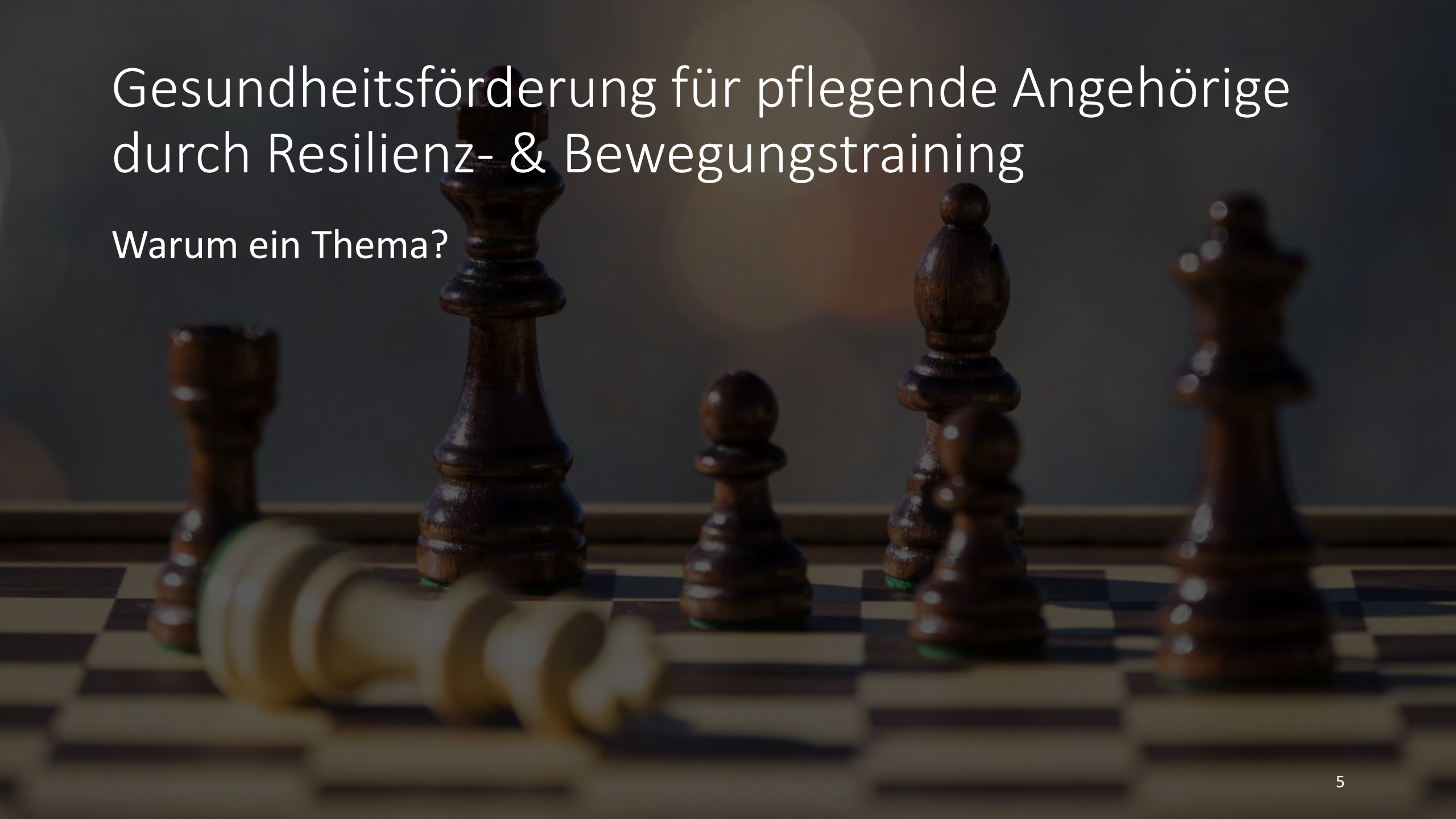
Mein Ansatz in
der Begleitung
von Menschen
mit Demenz
(MmD) &
ihrer sie
„pflegenden“
Angehörigen
(p.A.)

7 Elemente (Säulen)

- SET
- Salutogenese
- Resilienz-Training
- Erkenntnisse zur
„Demenzprävention“
- *S3-Leitlinie Demenz*
- *PERSON-zentrierter Ansatz*
- *Expertenstandard „Beziehungsgestaltung“*

Gesundheitsförderung für pflegende Angehörige durch Resilienz- & Bewegungstraining

Warum ein Thema?



Gesundheitliche Situation „idealtypisch“ zusammengefasst

Entfremdung & Befunde

Entfremdung von eigener Gesundheit

- Durchhalten bis zur körperlichen Erschöpfung
- Ignorieren von Beschwerden
- Überschätzen der Potentiale
- Hilfe wird zu spät gefordert
- Annehmen von Hilfe wird problematisch

Befunde bei pflegenden Angehörigen

- Umfangreiche Schmerzsymptomatik (Rücken-, Gelenk- und Kopfschmerzen) –
- Herz- und Magenbeschwerden, Bluthochdruck
- Schlafstörungen, Depressive Verstimmungen, Ängste
- Schwache Immunabwehr

Belastungen pflegender Angehörige

25 % fühlt sich hochbelastet

50 % pflegt bis zu 4 h täglich

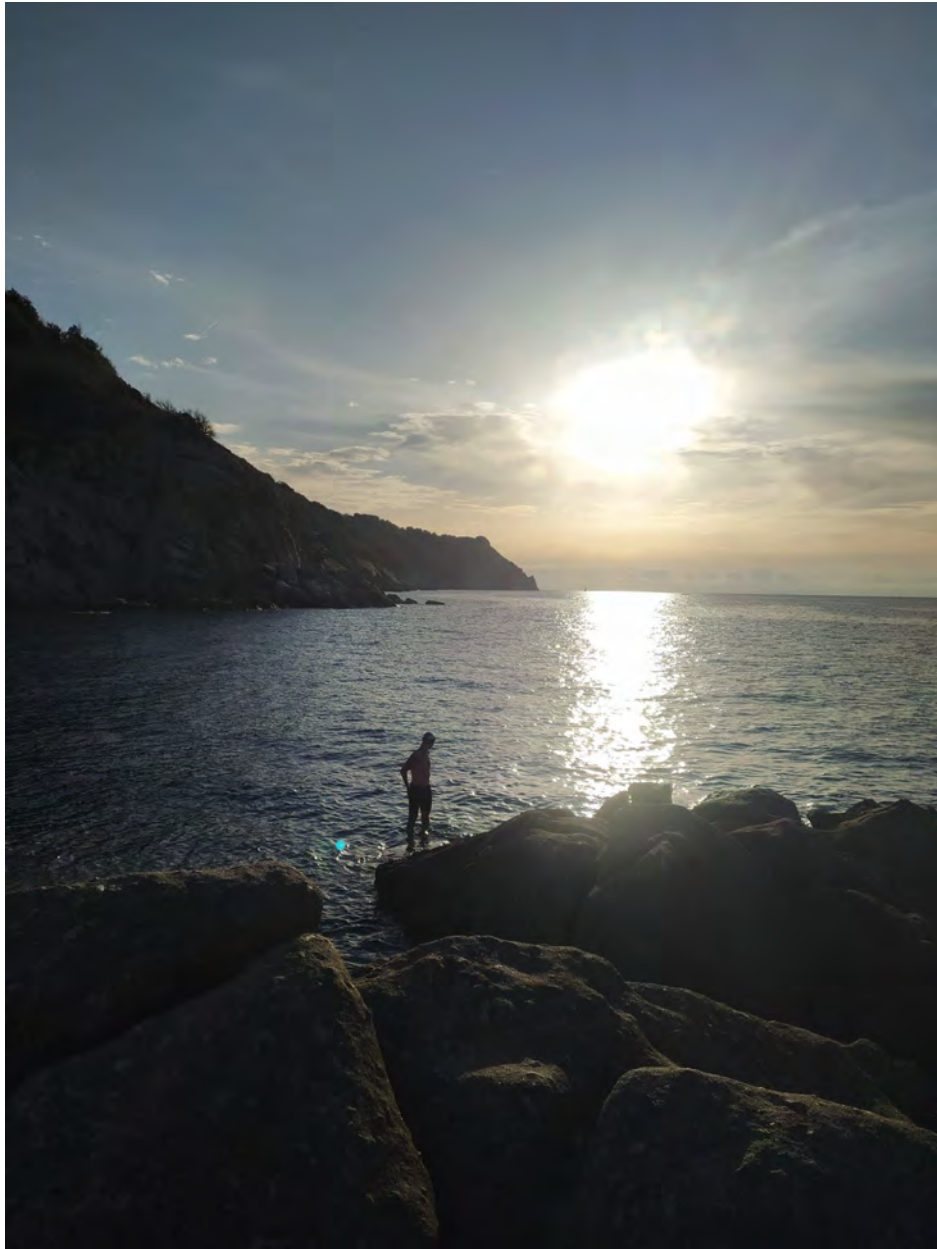
25 % mindestens 7 h täglich

Insbesondere bei PG 3-5 sind Angehörige sehr belastet

75 % wünschen sich mehr Unterstützung

**Diskrepanz zwischen den Bedürfnissen und der geringen
Inanspruchnahme von Unterstützungsangeboten**

(Zielgruppenspezifische Unterstützungsangebote für pflegende
Angehörige - Forschungsprojekt, 2020)



Salutogenese

***„Die Salutogenese fragt (...) nicht danach
warum Menschen krank werden, sondern
wie sie es schaffen, trotz widriger
Umstände gesund zu bleiben.“***

Aaron Antonovsky



Salutogenese – “FlußabwärtsMetapher” !!!

“Wie wird man ein guter Schwimmer in einem reißenden Strom ???”

Zusammenhang von Stress & Resilienz !!!

A low-angle, close-up shot of a person's legs and feet while running on a track. The runner is wearing dark-colored athletic shoes with a prominent, light-colored, grid-like tread pattern on the soles. The background is heavily blurred with horizontal streaks of yellow, orange, and blue, suggesting high speed and motion. The overall lighting is warm, with a golden glow from the left side.

“... Bewegung ist nicht alles, aber
ohne Bewegung ist alles nichts ...”



Sport & Bewegung in den Pflegealltag integrieren

Aber wie ?



Bewegt durch den Tag *(Neuaufgabe: Des bewegten Tages)*



Liegend im Bett: Käfer



Sitzend auf der Bettkante: Sonnengruß





Sitzend auf der Bettkante: Händeziehen





Sitzend auf der Bettkante: Schulterkreisen





Sitzend auf der Bettkante: Kopfbewegungen



Sitzend auf der
Bettkante:
Äpfel pflücken





Sitzend auf
dem Stuhl:
Fensterputzen





Sitzend auf dem Stuhl: Rotation





Gibt natürlich
auch Übungen
im Stehen: z.B.
Tandem-Stand



Tanzen



Atmung



Entspannung



Spiel & Spaß



Ab nach draußen
– so oft es geht:
Spazierengehen



10.000 Schritte ?!

„Laufen“ ist keine Option – „Laufen“ ist eine biologische Notwendigkeit !!!

*„**Menschen** in den westlichen Industrienationen **verlieren** heutzutage **bis** zu ihrem **80. Lebensjahr** **beinbetont** bis zu **50 %** ihrer **Muskulatur** ! **Ursache ist** weder Alter noch Genetik, sondern **ein weitgehend sitzender bewegungsarmer Lebensstil** in Beruf und Freizeit. Der Durchschnitt der Mitteleuropäer läuft weniger als 1000 Schritte (630 – 730 m) am Tag!“*

Dr. med. Ralph Schomaker

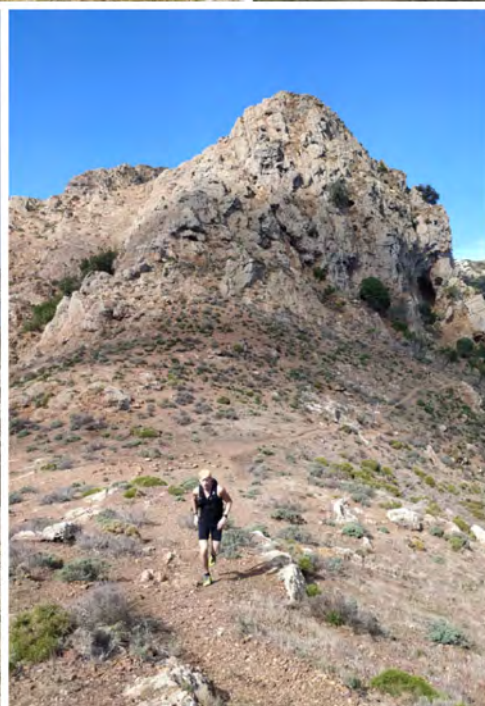
in 42 Tipps für 42 Kilometer: Die Lauffibel (2013)



Dr. *med.* Ralph
Schomaker
unterstreicht ...

Regelmäßiges Ausdauertraining ...

- erhöht Ihr „gute“ HDL-Cholesterin und senkt das „schlechte“ LDL-Cholesterin
- **verringert Ihr Diabetesrisiko**
- **verringert Ihren Blutdruck**
- senkt Ihr Herzinfarkt – und Schlaganfallrisiko
- stärkt Ihr Immunsystem
- senkt Ihr Risiko an Dickdarm- und Brustkrebs zu erkranken
- erhöht Ihre **Stresstoleranz** und **mentale Leistungsfähigkeit**
- **SENKT IHR RISIKO, AN DEPRESSION ODER DEMENZ ZU ERKRANKEN !!!!!!!!!!!!!!!**



Resilienz- & Lauf-Training (gemäß dem 10 Punkteplan zur Resilienz der American Psychological Association)

1. Beziehungen herstellen und pflegen
2. Optimistische Haltung in Krisen
3. Akzeptanz von Veränderungen
4. Reaching Out – Zielorientierung
5. Entschlossen handeln
6. Sich selbst entdecken
7. Selbstvertrauen entwickeln
8. Langfristige Perspektive
9. Hoffnungsvolle Haltung einnehmen
10. Sorgen Sie für sich selbst



Natur-Resilienz- Training (NRT)

31

- „Die Prinzipien der Resilienz erfahrbar und erlebbar machen“
- Deutsche Akademie für Waldbaden & Gesundheit
- Ausbildung zum/zur Natur-Resilienz-Trainer*in
- Bei der Zentralen Prüfstelle für Präventionsangebote anerkanntes Kurskonzept nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V
- „Stressbewältigung durch Resilienz-Training in der Natur“



NRT für pflegende Angehörige (ein Beispiel aus dem Rheinisch-Bergischen Kreis)

- **Projekt „Wir kommen in Bewegung“**
- Gesundheitsförderung und Prävention für (sorgende / pflegende) Angehörige von Menschen mit gerontopsychiatrischen Krankheitsbild – Zielgruppenspezifische Intervention
- Die Förderung des Projekts erfolgt durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit.
- Regionalbüro als Mitglied der Steuerungsgruppe
- **Pflege-Selbsthilfegruppe mit integriertem Bewegungs- und NRT-Impulsen und parallelen Betreuungsangebot**



7 Säulen/Wurzeln der (Natur-)Resilienz

- (Realistischer) Optimismus
- Akzeptanz
- Achtsamkeit/ Eigenverantwortung
- Beziehungspflege / Netzwerkorientierung
- Kreatives Lösungsdenken / Lösungsorientierung
- Selbstwirksamkeit / Kontrollüberzeugung
- Zielorientiertes Handeln (Ziele & Zukunftspläne)

Resilienz ist das Immunsystem der Seele



Gesundheits-Krankheits-Kontinuum & Stressmodell erlebbar machen



Praktische Übungen z.B. Resilienzwurzel „Achtsamkeit“

- Body-Scan
- Atemübungen
- „Spüren der Elemente“



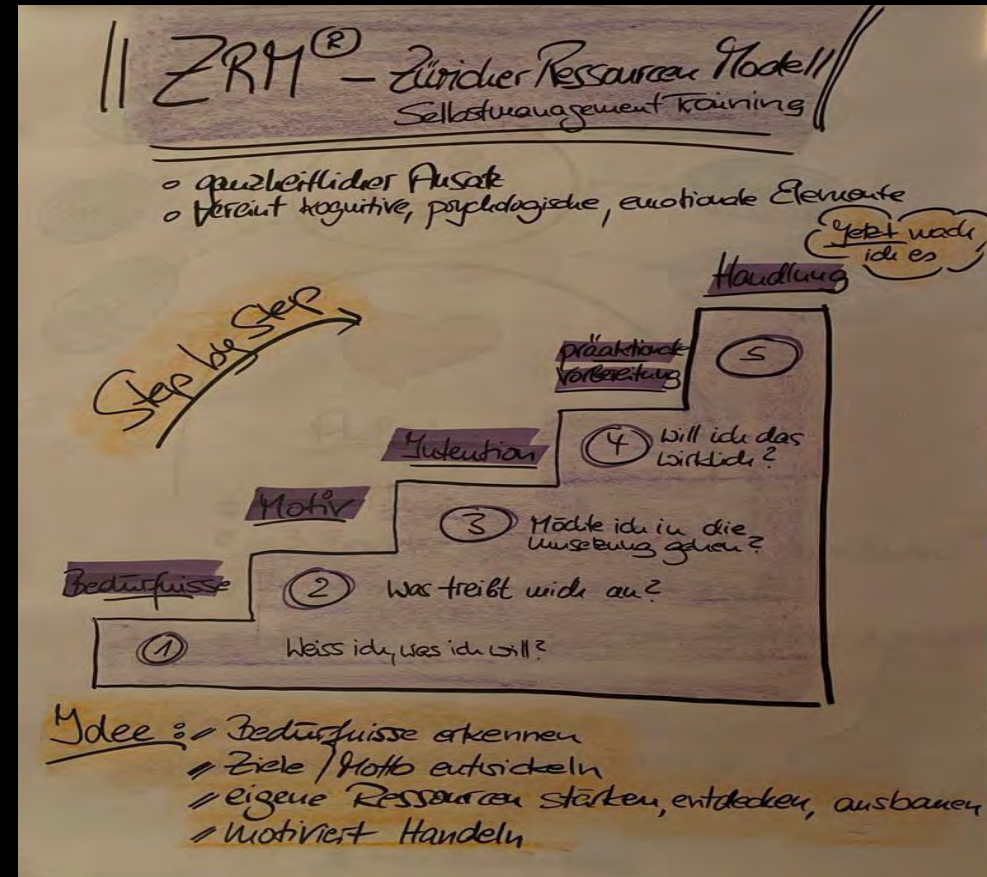
Praktische Übungen
z.B. Resilienzwurzel
„Selbstwirksamkeit“

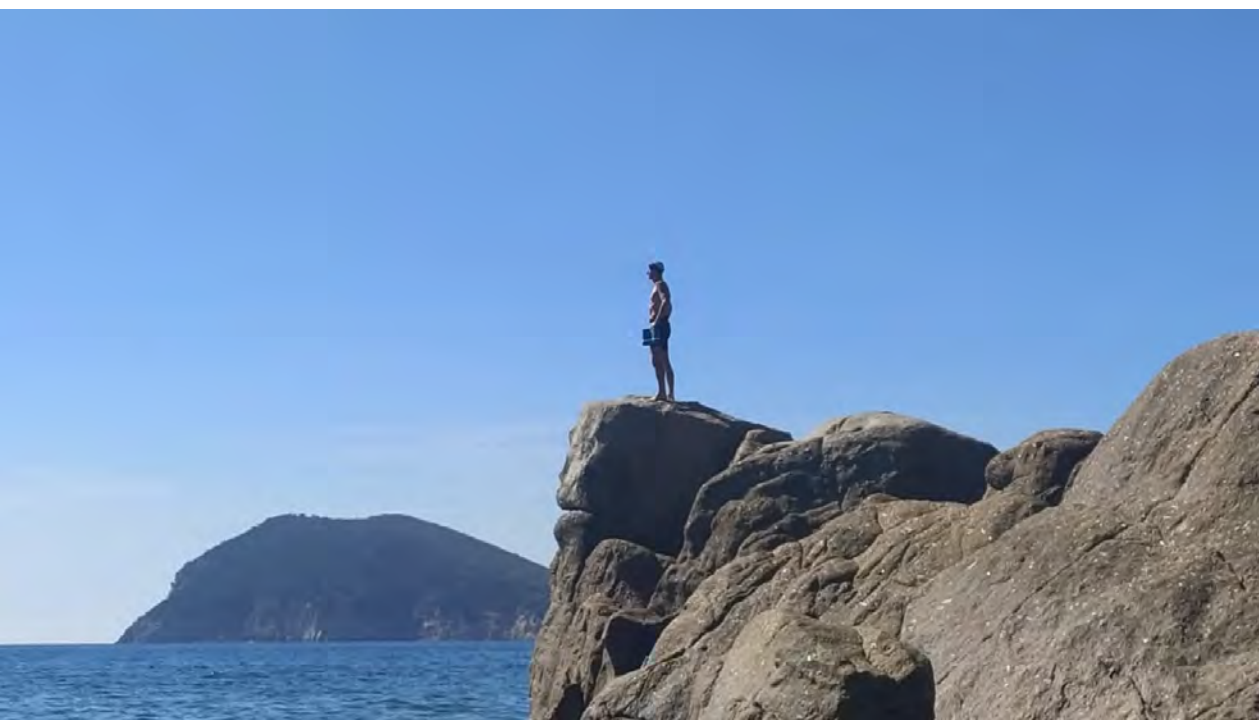
Gähnen
Strecken
Seufzen
Schütteln
Yoga
Laufen
Wandern
Gipfel erklimmen
Bewegung
Aktivität

Praktische Übungen z.B. Resilienzwurzel „Beziehungspflege“



Praktische Übung z.B. Resilienzwurzel „Zielorientiertes Handeln“





Was will ich wirklich ?



Sardinien -

das demographische Zentrum des Methusalems

- In der Provinz Nuoro im gebirgigen Zentrum der Mittelmeerinsel ist die Chance älter als 100 Jahre alt zu werden größer als irgendwo sonst in Europa und das nicht nur für Frauen
- Die Männer leben nicht nur länger, sie sind auch bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit.
- Neben einer intakten Umwelt, einem stressarmen Leben sowie dem Eingebundensein in einen stabilen Familienverband, sind auch „körperliche Aktivität“ und „ausgewogene Ernährung“ die vermuteten Faktoren für ein biblisches Alter

Blue Zones (Hauptstädte der 100jährigen)

- Nuoro & Campodimele in Italien
- Loma Linda in Kalifornien
- Vilcabamba in Ecuador
- Hunzatal in Pakistan
- Okinawa in Japan

„Es kommen immer mehr dazu.“*

*Prof. Ingo Froböse in einem Vortrag zum „Gesunden Altern“

https://www.youtube.com/watch?v=R10Ag2a_xpA

Gemeinsamkeiten der Blue Zones

- kein Rauchen
- kein Übergewicht
- kein Bluthochdruck
- kein Diabetes
- VIEL BEWEGUNG
- SOZIALE NETZWERKE
- SPIRITUALITÄT

Prof. Ingo Froböse in einem Vortrag zum „Gesunden Altern“

https://www.youtube.com/watch?v=R10Ag2a_xpA



Von Italien lernen ...



Yoga & Resilienzwandern auf Elba

Rahmenbedingungen prüfen & abgleichen:

8 Tipps von Ingo Froböse für deutsche Blue Zones

- Viel Bewegung, vorzugsweise bzw. häufig an der frischen Luft
- Einen Garten bewirtschaften
- Seele baumeln lassen – Ruhe, Entspannung, Stress abbauen
- Jeden Tag etwas neues Lernen
- Positiv Denken
- Frisch, aber weniger Essen – kein Fleisch, mehr Fisch, frisches Gemüse & Obst, keine Kuhmilch, weniger Salz, Kräuter, Nüsse, Beeren, Olivenöl
- Rotwein trinken

Prof. Ingo Froböse in einem Vortrag zum „Gesunden Altern“

https://www.youtube.com/watch?v=R10Ag2a_xpA

Vielen Dank

