

Pressemitteilung

Kinder und Senior*innen entspannen im „Regenbogenland“

Generationenverbindendes Präventionsprojekt der BKK ZF & Partner erfolgreich abgeschlossen

Unter dem Motto „Entspannung, Achtsamkeit und Balance im Regenbogenland“ hat die BKK ZF & Partner gemeinsam mit dem Frankfurter Verein Mehr Zeit für Kinder in Saarbrücken in den vergangenen vier Monaten ein Präventionsprojekt im AWO Seniorenhaus "Johanna-Kirchner-Haus"/Haus Daarle und Caritas Kindertagesstätte Rastpfuhl erfolgreich umgesetzt.

Ziel des Projektes war es, die Lebenswelten von Jung und Alt zu verbinden und für die Themen Entspannung und Bewegung im Alltag zu sensibilisieren.

Workshop-Reihe „Entspannung, Achtsamkeit und Balance im Regenbogenland“

Hierfür begleitete ein Team aus zwei Entspannungstrainer*innen beide Einrichtungen über ein halbes Jahr, schulte das Team der sozialen Betreuung und Erzieher*innen und führte Workshops mit den Kindern und Senior*innen durch. An jeweils vier Terminen wurden mit den Kindern bzw. Senior*innen Übungen aus den Bereichen Entspannung, Achtsamkeit und Balance durchgeführt. Jeder Workshop hatte dabei einen thematischen Schwerpunkt, der einer Farbe des Regenbogens zugeordnet ist (z.B. rot=Kraft, blau=Entspannung). In zwei gemeinsamen Terminen konnten Jung und Alt das Gelernte dann gemeinsam anwenden. Dabei haben sich Kinder und Senior*innen gegenseitig unterstützt und motiviert.

„Für die Bewohner waren die gemeinsamen Termine mit den Kindern das Highlight. Es ist so schön, dass durch dieses Projekt eine neue Kooperation zwischen dem Seniorenheim und der Kita entstehen konnte. Viele unserer Bewohner haben keinen Kontakt zu Kindern.“ (Frau Kaleja, Leitung sozialer Dienst im Johanner Kirchner Haus)

„Durch das Projekt konnten wir das Thema Entspannung in unser gesundheitsförderliches Konzept integrieren. Durch die optimale Vermittlung die mitgebrachten Materialien, konnte direkt mit der Umsetzung der Methoden begonnen werden.“ (Frau Johann, Leitung der Kita Rastpfuhl)

„Das war ein sehr schönes Erlebnis mit den Kindern. Ich konnte mich in meine Kindheit zurückversetzen und habe ich wieder ganz jung und glücklich gefühlt.“ (Bewohner, nach gemeinsamem Workshop)

„Das war richtig schön. Ich habe grünes Gras gesehen.“ (Kind, nach Fantasiereise)

Nachhaltigkeit steht im Vordergrund

Beide Einrichtungen erhielten ein reichhaltiges Projektpaket mit Praxisanleitungen und Entspannungsutensilien, die fortan kostenfrei zur Verfügung stehen. Diese können nun eigenständig über das Ende der Workshop-Reihe hinaus genutzt werden. Eltern und Angehörige können anhand von Informationsmaterialien Übungen auch zuhause durchführen.

Hintergrund - Gesundheitsförderung in den Lebenswelten

Der Deutsche Bundestag hat 2015 das Präventionsgesetz verabschiedet, das die Gesundheitsförderung direkt im Lebensumfeld – zum Beispiel im Kindergarten oder im Pflegeheim – stärkt. Prävention und Gesundheitsförderung sollen dort greifen, wo Menschen leben, lernen und arbeiten. Dabei stehen Themen wie Entspannung, Stressbewältigung, Bewegung oder gesunde Ernährung im Vordergrund.