



Kosten-  
freie Beratung  
für Umsetzung und  
Finanzierung bei  
vdek oder BKK-VBU  
einholen!

# EIN WOHLFÜHLORT FÜR PFLEGE-EINRICHTUNGEN

Gesundes Leben und Arbeiten in Pflegeeinrichtungen  
mit einem ganzheitlichen und integrativen Angebot rund  
um Ernährung, Aktivierung und Gärtnern.



Hier wächst Miteinander.



## GELEBTE NACHHALTIGKEIT UND GESUNDHEIT MIT EINEM ›WOHLFÜHLORT‹ IN PFLEGEEINRICHTUNGEN

Mit der Einrichtung eines ›Wohlfühlortes‹ nach dem hier beschriebenen Ansatz werden in Pflegeeinrichtungen die präventiven Handlungsfelder psychosoziale Gesundheit, Stärkung kognitiver Ressourcen, Ernährung und körperliche Aktivität ganzheitlich mit den Themen Gärtnern, Beete und Natur verknüpft. Diese werden unter Einbeziehung aller Beteiligten, insbesondere der zu pflegenden Menschen, ihrer Angehörigen und der Mitarbeitenden, umgesetzt.








Der ›Wohlfühlort‹ mit zielgruppengerechter Gesundheitsförderung, Gärtnern und (Hoch-) Beeten wird in der Pflegeeinrichtung gestaltet und verstetigt. Durch das gemeinsame Gärtnern wird

die soziale Teilhabe aller Akteur\*innen ermöglicht und damit die soziale Gesundheit der beteiligten Personen gestärkt. Darüber hinaus kann über die Bewegung am Beet und gezielte Maßnahmen, wie Workshops zur gesunden Ernährung, ein gesundheitsförderliches Verhalten mit mehr körperlicher und kognitiver Aktivität positiv beeinflusst werden.




**Besonderheit:** Das Konzept wurde im Rahmen eines kassenartenübergreifenden, dreijährigen Pilotprojekts mit einer Kooperation zwischen Pflege- und Krankenkassen sowie weiteren Partner\*innen nach § 5 SGB XI. entwickelt, erprobt und an die Bedürfnisse im Pflegealltag angepasst.

## ZIELE

Eingebettet in einen partizipativen Kontext rund um das Thema ›Gemeinsames Gärtnern‹ werden folgende Ziele erreicht:

-  Erhalt und Förderung von Lebensqualität und Wohlbefinden
-  Ermöglichung von Teilhabe
-  Erhalt und Förderung körperlicher Ressourcen
-  Erhalt und Förderung geistiger Leistungsfähigkeit/ kognitiver Ressourcen
-  Verbesserung der Ernährungssituation
-  Stärkung der psychosozialen Gesundheit und Potenziale
-  Gesundheitsförderliche, nachhaltige Strukturbildung in Pflegeeinrichtungen

## GESUND LEBEN UND ARBEITEN – GESUND IM ALTER

-  § 20b SGB V: Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung, gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil, überbetriebliche Vernetzung und Beratung
-  § 5 SGB XI: Psychologische Gesundheit, Ernährung, körperliche Aktivität, Stärkung kognitiver Ressourcen
-  Zu pflegende Menschen, Beschäftigte in Pflegeeinrichtungen, Angehörige zu pflegender Menschen

### Veröffentlichungen:

PRÄVENTIONSBERICHT 2022; Sonderteil Gesundheitsförderung und Prävention in der Pflege, GKV-Spitzenverband & Medizinischer Dienst Bund (Hrsg.); S. 147

PRÄVENTIONSBERICHT 2021; Sonderteil Gesundheitsförderung und Prävention in der Pflege, GKV-Spitzenverband & Medizinischer Dienst Bund (Hrsg.); S. 134





# GANZHEITLICHE EINBETTUNG DES PROJEKTES



## HANDLUNGSFELDER UND BETEILIGTE BEIM KONZEPT ›WOHLFÜHLORT‹

- 1. Gemeinsames Gärtnern** (Handlungsfeld psychosoziale Gesundheit): Förderung der sozialen Teilhabe der zu Pflegenden durch sozial anerkannte Aktivitäten mit dem Ziel der Stärkung der psychosozialen Gesundheit.
- 2. Gesunde Ernährung – Vom Beet auf den Tisch** (Handlungsfeld Ernährung): Einbezug des Projekts in vorhandenes Ernährungskonzept der Einrichtung mit dem Ziel der Verbesserung der Ernährungssituation der zu pflegenden Menschen.
- 3. Geistige Aktivität** (Handlungsfeld kognitive Ressourcen): Regelmäßige Angebote bspw. Wissensquiz mit kognitiven Aktivitäten rund um den ›Wohlfühlort‹ zur Stärkung kognitiver Fähigkeiten mit dem Ziel des Erhalts der kognitiven Leistungsfähigkeit der zu Pflegenden.
- 4. Bewegung am Beet** (Handlungsfeld körperliche Aktivität): Gruppenangebote mit der Kombination ›Gärtnern und Bewegung‹ sowie den Einbezug in den Alltag mit dem Ziel der Steigerung körperlicher Aktivität sowie Mobilität der zu pflegenden Menschen.



## Praxisbeispiel ›Wohlfühlort‹ bei AVICUS – Gemeinsam mehr ernten!

Das Konzept für einen ›Wohlfühlort‹ wird seit dem Frühjahr 2021 in der (teil-)stationären Pflegeeinrichtung AVICUS in Brandenburg durchgeführt. Die Dienstleistungen von AVICUS umfassen eine 24-Stunden-Betreuung der beheimateten zu Pflegenden und die Versorgung der Patient\*innen in der angeschlossenen Tagespflege.

Durch das partizipative Format und der Möglichkeit einer einfachen und niedrighschwelliger Integration in den Alltag wuchs schnell die Begeisterung für das Vorhaben bei allen Beteiligten. Von Anfang an stand die Gesundheitsförderung und Prävention mit Hilfe des Themas Gärtnern im Zentrum des Projekts ›Wohlfühlort‹.

Mehrere z. T. unterfahrbare Hochbeete wurden aufgebaut und bepflanzt. Seitdem bereichern sie den Alltag in der Pflegeeinrichtung. Damit bei der Beetpflege alles rund läuft, wurde in regelmäßigen Workshops und Ackersprechstunden gärtnerisches Wissen vermittelt. Neben den Grundlagen des ökologischen Gemüsebaus wurden auch viele Tipps und Tricks rund um die Selbstwirksamkeit mit dem Team von AVICUS geteilt. Gemeinsam mit Garten-, Ernährungs- und Bewegungsexpert\*innen wurden vielfältige Aktivierungen entwickelt, die den Bewohner\*innen eine gesunde Ernährung, kör-

perliche Aktivität und vielfältige Sinneswahrnehmungen bedarfsgerecht näherbringen.

Die Mitarbeitenden der Pflegeeinrichtung berichten, wie der ›Wohlfühlort‹ mit den zu pflegenden Bewohner\*innen den Alltag, der durch die Corona-Pandemie stark beeinflusst wurde, positiv aufwertete und für abwechslungsreiche Erlebnisse sorgte.

Gemeinsam mit den Bewohner\*innen zeigten die Mitarbeitenden bei den jährlichen Erntedankfesten stolz ihr angeeignetes Wissen sowie ihre Kreativität bei der Zubereitung der geernteten Lebensmittel. Mit der Kickoff-Veranstaltung zum Start der zweiten Erntesaison berichteten die Mitarbeitenden der Pflegeeinrichtung, welche Obst- und Gemüsesorten sie im vergangenen Jahr für sich entdeckt und welche sich auch für ihren Alltag bewährt haben. Nach dem erfolgreichen Abschluss der zweiten Saison ist es das Ziel der Pflegeeinrichtung auch weiterhin gemeinsam mehr Obst- und Gemüsesorten aus dem eigenen Garten mit allen Sinnen zu genießen. Aktivierungsübungen am Beet und im Alltag sollen das Wohlfühlen abrunden.

»Lasst Frische  
in euer Leben!«  
Silke Schulz,  
Einrichtungs-  
leiterin (Avicus)

## HIN ZUM ›WOHLFÜHLORT‹!

### Erfolgsfaktoren für eine erfolgreiche Ernte

**Partizipation und Selbstwirksamkeit:** Alle in der Pflegeeinrichtung Beteiligten werden von Anfang an in das Projekt einbezogen. Enorme Wichtigkeit haben die Infoveranstaltungen, sowie Beratung vor Ort und online, in denen Mitarbeitende und zu Pflegenden informiert und aktiv eingebunden werden. Vor allem die selbstwirksame Mitgestaltung sowie die soziale Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft stehen hierbei im Mittelpunkt. Auf dieser Basis kann ein bedarfsgerechtes Konzept mit geeigneten Schulungs- und Aktivierungsformaten für die Pflegeeinrichtung etabliert werden.

**Einfacher Start:** Für die Einrichtung des ›Wohlfühlorts‹ werden die Teilnehmenden durch Expert\*innen der Gesundheitsförderung und Ackercoaches mit bedarfsgerechten Anbau-, Pflege- und Erntekonzepten sowie passgenauen Bewegungs- und Ernährungsangeboten befähigt und motiviert. Alle für den ›Wohlfühlort‹ benötigten Materialien wie themenspezifische Plakate, Rezepte, Aktivierungsübungen sowie Erde, biozertifizierte Jungpflanzen, Saatgut und Geräte können bereitgestellt werden.

**Begleitung und Befähigung:** Die gemeinsamen, von Expert\*innen geleiteten Workshops und regelmäßigen Sprechstunden fördern die nachhaltige Einbindung in den Pflegealltag. Eine ›Wohlfühlort‹-Fibel dient als umfangreiche Organisationshilfe und Nachschlagewerk für alle Beteiligten. Aktivierungskarten rund um Sinneswahrnehmungen beim Gärtnern, kognitive Fähigkeiten, Ernährung und Bewegung vervollständigen die erfolgreiche Umsetzung für den ›Wohlfühlort‹. Optional kann das Projekt digital durch Apps und Online-Meetings unterstützt werden.



Hier geht's zum ›Wohlfühlort‹-Video:





Interesse und Neugier geweckt? Dann einfach kostenlos und unverbindlich zu Umsetzung und Finanzierungsmöglichkeiten beraten lassen von vdek oder BKK-VBU!

#### **vdek**

Rebecca Zeljar  
rebecca.zeljar@vdek.com  
Niklas Valder  
niklas.valder@vdek.com

#### **AckerCompany GmbH**

Dr. Julian Siegmann  
kontakt@ackerpause.de

#### **BKK VBU**

Babett Stäbler-Kirsten  
babett.staebler-kirsten@bkk-vbu.de

#### **Motio GmbH Berlin**

Marek Thomas  
marek.thomas@motio.de

»In der  
Gemeinschaft zu  
ackern, hat Spaß  
gemacht!«  
(Bewohner  
Avicus)

