



Denn wer gesund ist, kann besser mitreden, mitmachen, mitbestimmen!

Ein Projekt zur Prävention und Gesundheitsförderung für Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung

Fallmanagement und Pflegeexpertise als Präventionsansatz für erwachsene Menschen mit geistiger Behinderung (FaPP-MgB)

Kerstin Gemes, Evangelische Stiftung Alsterdorf
Kongress Armut & Gesundheit 2025
17. März 2025



PROJEKT BETEILIGTE

Gefördert durch:  **Gemeinsamer
Bundesausschuss**
Innovationsausschuss



HAW (Hochschule für Angewandte
Wissenschaften)



Evangelischen Stiftung
Alsterdorf



Hochschule Bielefeld



Deutsches Krankenhaus Institut e.V.



AOK Rheinland/Hamburg



Mobil Betriebskrankenkasse



Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung haben vielfältige gesundheitliche Risiken

- Zahlreiche Erkrankungen treten häufiger und früher im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung auf, es besteht ein höheres Risiko für chronische Erkrankungen und Komorbiditäten
- Verminderte Fähigkeit zur Stressbewältigung
- Geringe Gesundheitskompetenz
- Gesundheitssystem ist wenig auf spezifische Bedarfe und Bedürfnisse ausgerichtet

(Dieckmann & Metzler 2013; Geukes et al. 2018; Hasseler 2014; Latteck & Weber 2015; Latteck & Bruland 2020; Rathmann & Dadaczynski 2020; Schaeffer et al. 2018)

Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung stellen im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung eine vulnerable und gesundheitlich ungleich versorgte Gruppe dar.

Verbesserung der Gesundheitssituation

Verringerung von:

Gesundheitlichen
Problemen,
Risiken und
Chronifizierung

Arbeitsunfähigkeit und
Pflegeabhängigkeit

Krankenhausaufenthalten

Verbesserung der Resilienz

Stärkung von:

Physischen und
psychischen
Widerstandkräften

Gesundheitskompetenz

Empowerment

Verbesserung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität

Durch stärkere soziale
Teilhabe an
Präventionsmaßnahmen

Durch
sektorenübergreifende,
interdisziplinäre
Zusammenarbeit

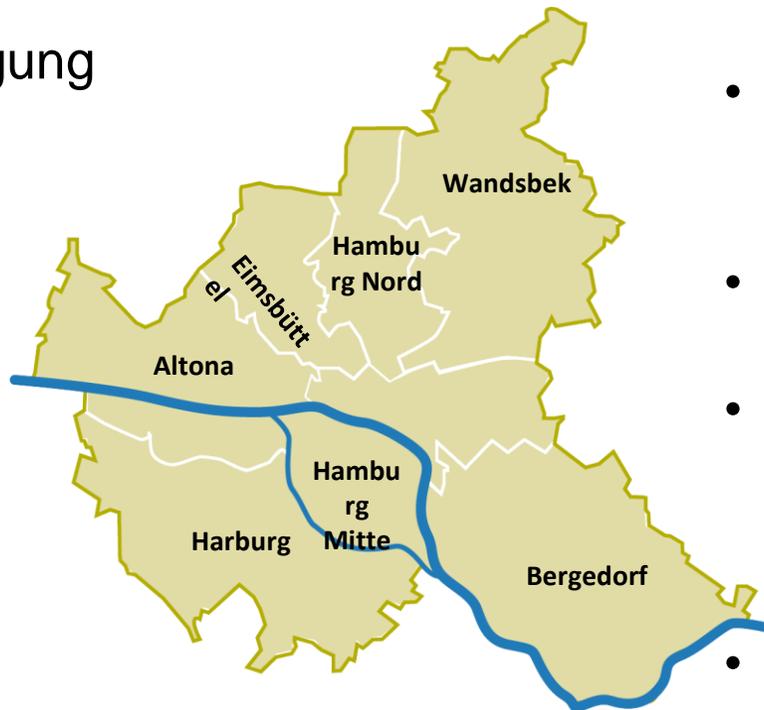
BESSER gesund leben

BE wegung

S tressbewältigung

S ucht

ER nährung



Gesundheits- und Pflegeexpert*innen:

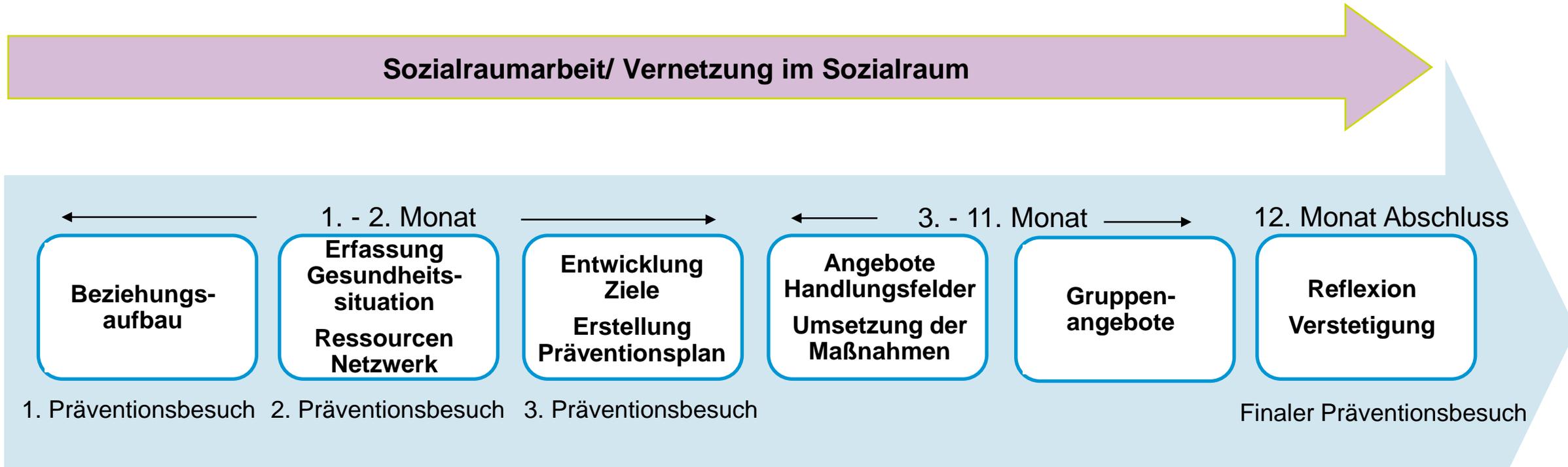
- unterstützen bei der Entwicklung und Umsetzung individueller Präventionspläne
- beraten, begleiten und motivieren
- analysieren Angebote der Prävention und Gesundheitsförderung und vernetzen sektorenübergreifend und interdisziplinär
- koordinieren den Versorgungsprozess

ABLAUF DER INTERVENTION

Projektstart: Januar 2022

Projektende: März 2025

Projektteilnehmende: 251 Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung

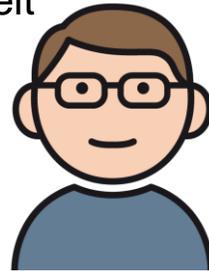


„BESSER GESUND LEBEN“ BRINGT DAS LEBEN IN BEWEGUNG

„Das finde ich richtig cool mit dem Weg!“

Herr H.

- 34 Jahre alt
- eigene Wohnung mit Assistenz
- „Sonderwelt“ Werkstatt → möchte in "die Welt draußen"
- Stress durch Lärm und viele Leute auf der Arbeit
- häufig traurig, erschöpft und müde
- fühlt sich nicht wohl in seinem Körper



Ziele:

- sich leichter fühlen - Gewicht verlieren
- regelmäßiger und mehr Gemüse essen
- mehr Sport machen – vielleicht Fußball, Handball, Laufen
- lernen besser mit Stress umzugehen
- „auf den 1. Arbeitsmarkt kommen“



„BESSER GESUND LEBEN“ BRINGT DAS LEBEN IN BEWEGUNG

Maßnahmen:

- Sportgruppe finden
→ Arztbesuch / Rehasport Verordnung
- Blutzucker messen
- Wochenplan für (Lauf-)Training erstellen
- täglich 1-2 Liter Wasser trinken
- geregelte Essenszeiten
- mit gesunder Ernährung auseinandersetzen
- Autogenes Training als Hörspiel nach der Arbeit
- Stressball nutzen



„BESSER GESUND LEBEN“: PLÖTZLICH WAR VIELES MÖGLICH!

Meine Erfolge im halben Jahr



Ein guter Tee tut oft gut Abends

Fertig



Der Sport bei Johannes ist super da habe ich kennen gelernt und nett mir hilft es um besser mit Depressionen umzugehen und - Stress abzubauen



Der neue Lohn ist super-besser als in der Werkstatt und hat besser was zu Verfügung ergänzend Kindergeld/Teil Grundsicherung der alte Lohn war nicht bedarfsdeckend monatlich



Der neue Chef ist super habe sehr gutes Vertrauen zu ganz Lieber Marktleiter und bin sehr stolz so einen rücksichtsvollen Vorgesetzten zu haben auch super nett und das Team



Berlin-Reise September 2023

Berlin war super die Veranstaltung im Bundestag war eine super Gelegenheit Inklusionsthemen Sichtbarer für Politik zu machen Menschen mit Behinderung brauchen vernünftige Löhne in Wfoms und kein Taschengeld Lohn mir hat es das Selbstbewusstsein sehr gestärkt toller Tag

= war mutig

**BESSER
GESUND LEBEN**

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

FRAGEN?

Kerstin Gemes
Evangelische Stiftung Alsterdorf
Gesundheit für alle – jetzt!
Kerstin.Gemes@alsterdorf.de

METACOM Symbole © Annette Kitzinger

- Dieckmann, F. & Metzler, H. (2013). Alter erleben – Lebensqualität und Lebenserwartung von Menschen mit geistiger Behinderung im Alter. Kommunalverband für Jugend und Soziales. Baden-Württemberg.
- Geukes, C., Bruland, D. & Latteck, Ä. D. (2018). Health literacy in people with intellectual disabilities: A mixed-method literature review. *Kontakt*, 20(4), e416-e423.
- Hasseler, M. (2014). Menschen mit geistigen und mehrfachen Behinderungen als vulnerable Bevölkerungsgruppe in gesundheitlicher Versorgung. *Deutsche medizinische Wochenschrift*, 139(40), 2030-34.
- Latteck, Ä.-D. & Weber, P. (2015). Implikationen der Behindertenpädagogik in die Pflegeforschung. *Pflege und Gesellschaft*, 20 (3), 197-212.
- Latteck, Ä. D. & Bruland, D. (2020). Inclusion of people with intellectual disabilities in health literacy: lessons learned from three participative projects for future initiatives. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2455.
- Rathmann, K. & Dadaczynski, K. (2020). Gesundheitskompetenz von Menschen mit Behinderung in Einrichtungen für Menschen mit Behinderung im Bereich Wohnen und Arbeiten: Ergebnisse der GeKoMB-Studie. Verfügbar unter: <https://fuldok.hs-fulda.de/opus4/frontdoor/index/index/docId/868> [Zugriff am: 10.03.2025].
- Schaeffer, D., Hurrelmann, K., Bauer, U. & Kolpatzik, K. (Hrsg.)(2018): Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz. Die Gesundheitskompetenz in Deutschland stärken. Berlin: KomPart 2018.