

(Natur-)ResilienzTraining (NRT) für pflegende Angehörige



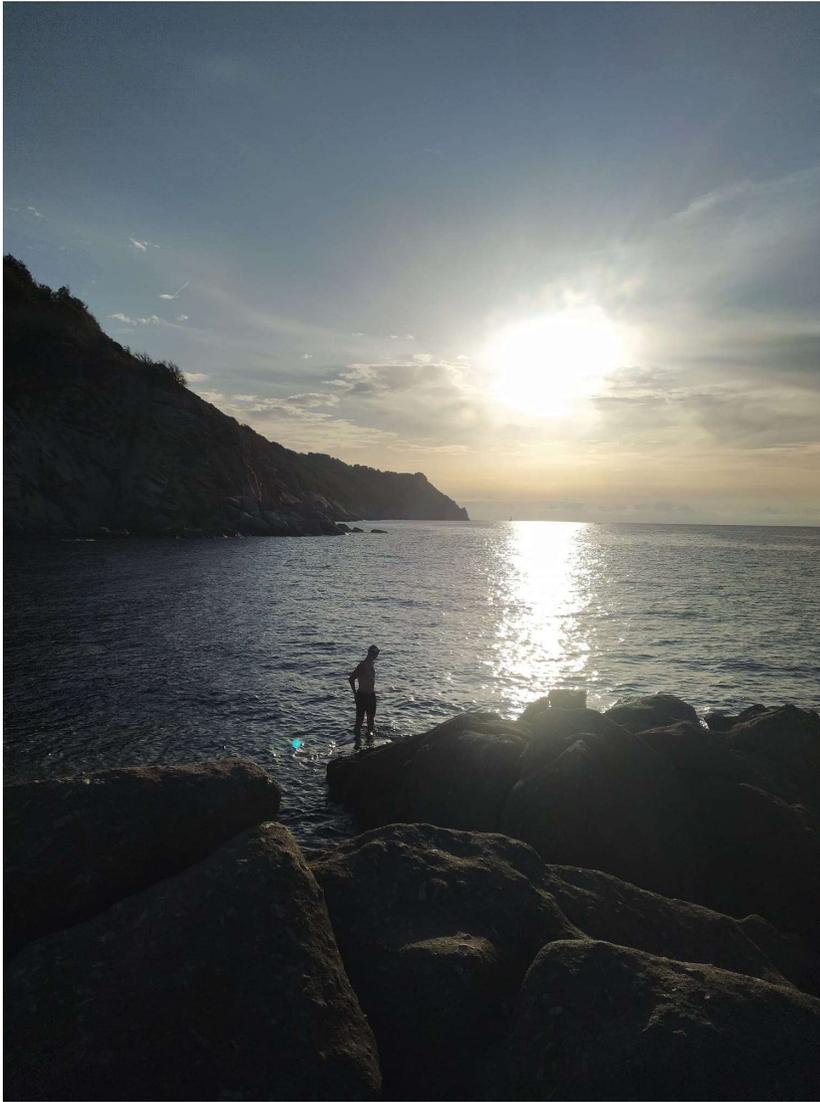
... ein möglicher Weg, bewegt und resilient gesund zu bleiben ...

von Arnd Bader

Arnd Bader

Diplom-Sozialwissenschaftler

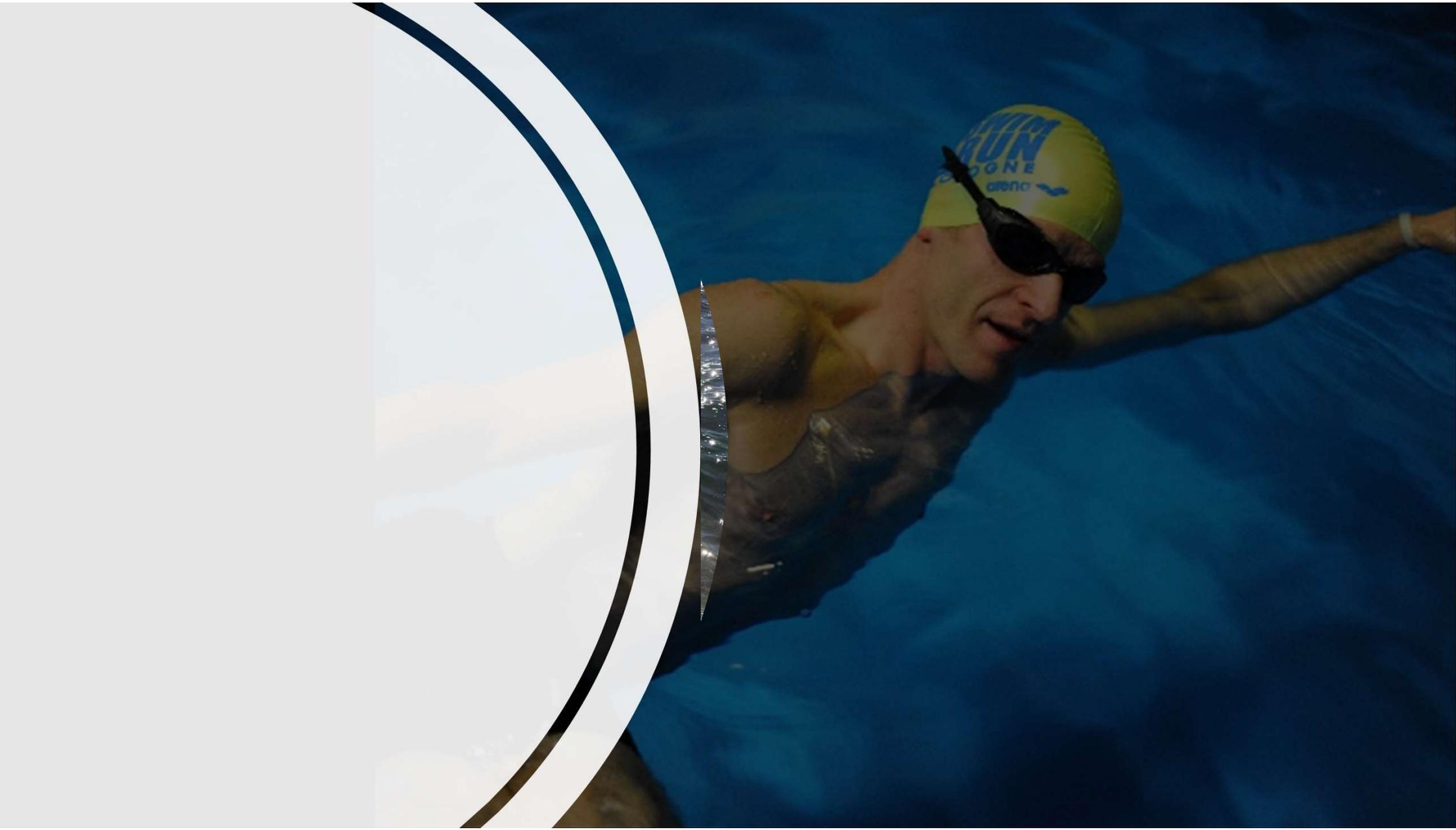
- *Wissenschaftlicher Mitarbeiter (Universität)*
- *Aufbau, Leitung Demenzberatung*
- *Aufbau, Leitung Heim (demenzspezifisch)*
- *Demenz-Servicezentrum Bergisches Land*
- **Fachliche Leitung Regionalbüro Alter, Pflege & Demenz Bergisches Land**
- **Freiberuflicher Berater, Dozent & Trainer (NRT)**
-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



Salutogenese

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

Aaron Antonovsky



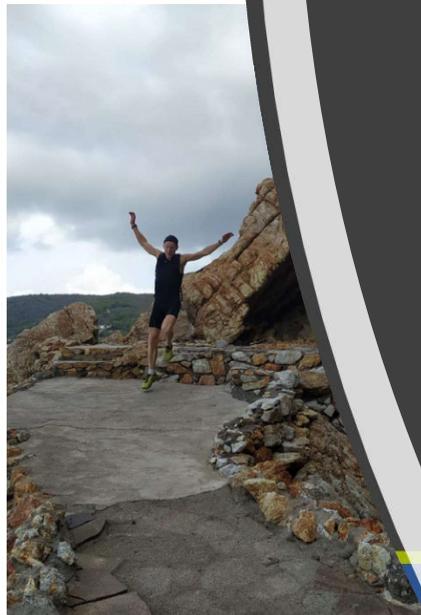
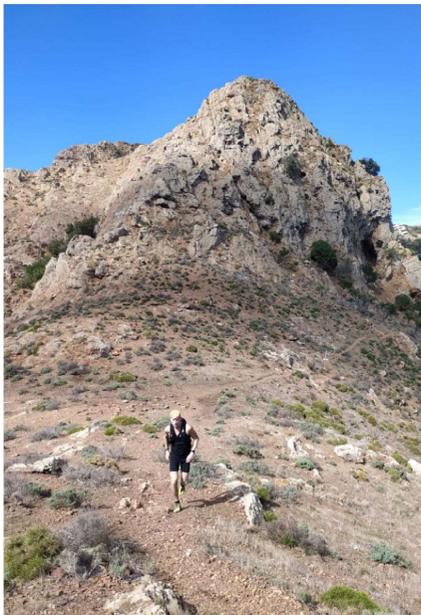
Bewegung & Resilienz



„Running Health“ *Laufen (Ausdauersport) & Salutogenese*

„Laufen fördert die Gesundheit und um gesund zu bleiben, müssen wir laufend etwas tun.“

- Heterostase als Grundposition der Salutogenese
- Inwieweit hilft uns „Laufen“ auf Dauer eine gute Position auf dem „Gesundheits-Krankheits-Kontinuum“ einzunehmen
- In wie weit stärkt Laufen das Kohärenzgefühl, Selbstwirksamkeit und Resilienz ?
- Äquilibration des temporären Gesundheitszustandes – Gleichgewichtsherstellung auf einem höheren Niveau (Prinzipientransfer: Superkompensation)



Resilienz- & Marathon-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



***Broschüre der Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz in NRW***

„Die eigene Kraft wieder spüren“

***... u.a. Annette Wernke vom RB APD für die
Region Münsterland (Ursprünge zur Zeit der
Landesinitiative Demenz-Service NRW)***



Natur-Resilienz- Training (NRT)

9

- „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)

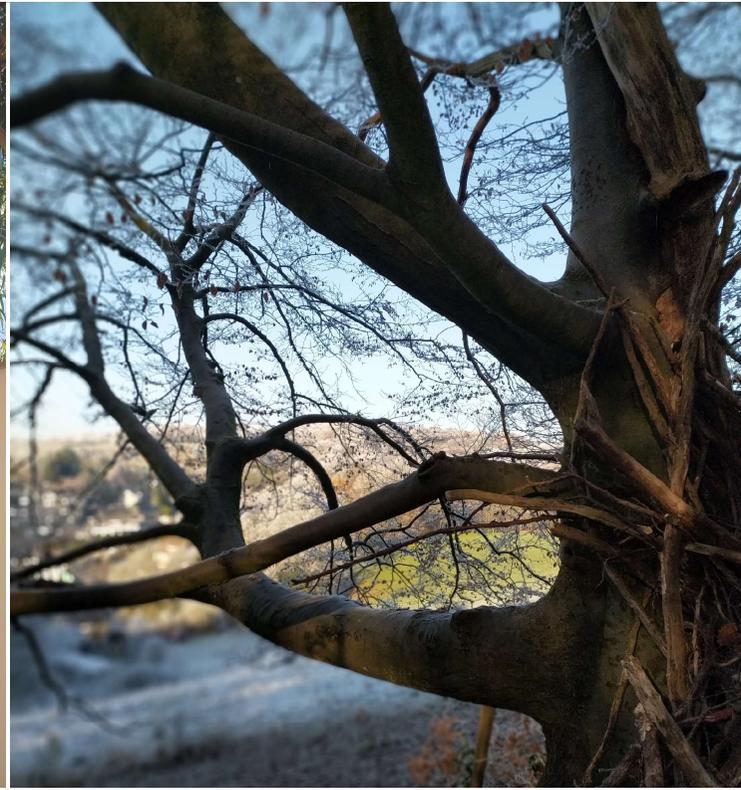
- Projekt „Wir kommen in Bewegung“
- Gesundheitsförderung und Prävention für (sorgende / pflegende) Angehörige von Menschen mit gerontopsychiatrischen Krankheitsbild – Zielgruppenspezifische Intervention
- Die Förderung des Projekts erfolgt durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) 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

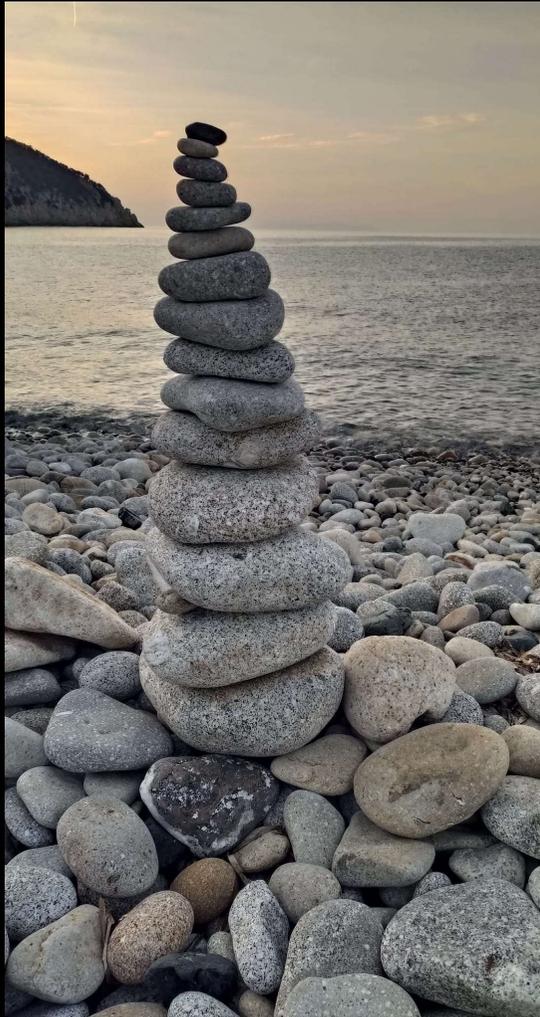


Gesundheits-Krankheits-Kontinuum &
Stressmodell erlebbar machen

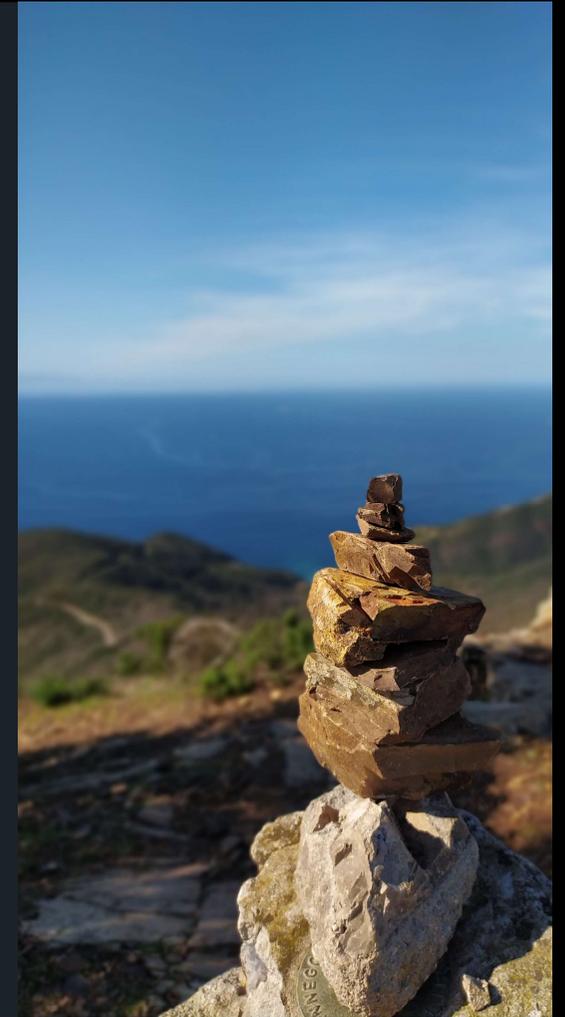
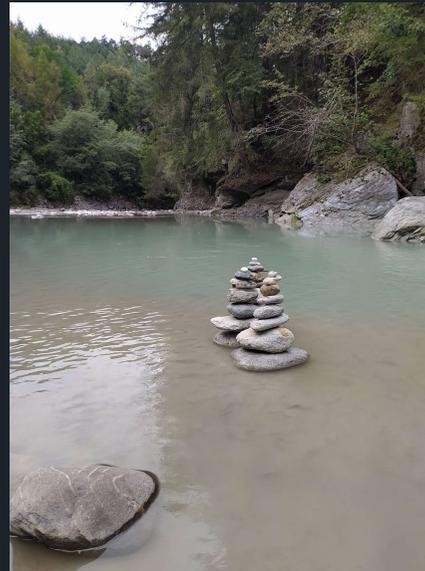


Praktische Übungen z.B. Resilienzwurzel „Achtsamkeit“

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



Praktische Übungen
z.B. Resilienzwurzel
„Akzeptanz“



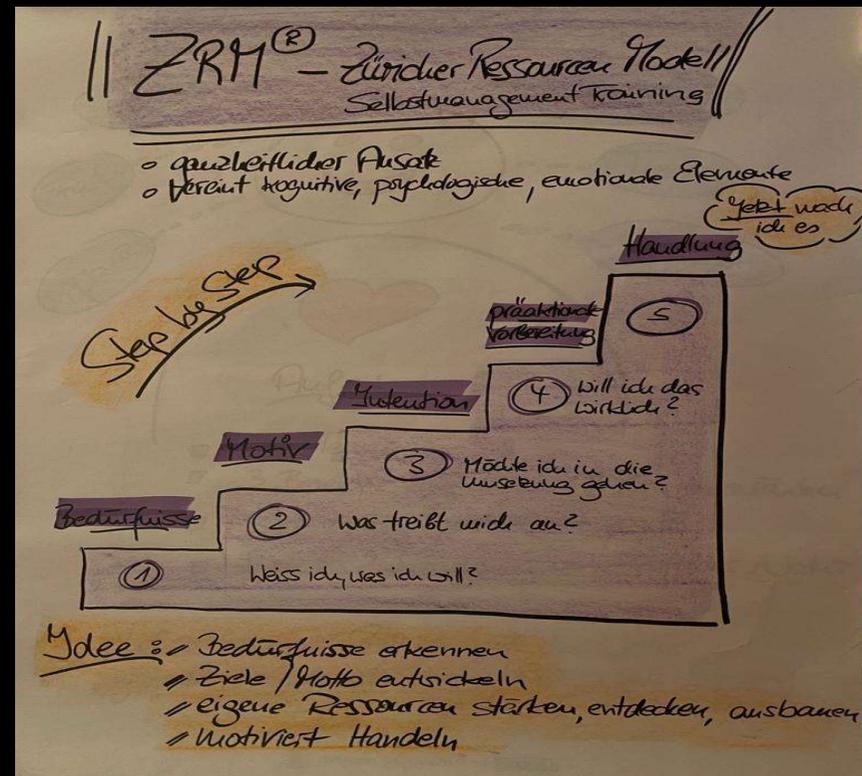


Praktische Übungen
z.B. Resilienzwurzel
„Selbstwirksamkeit“

Gähnen
Strecken
Seufzen
Schütteln
Yoga
Laufen
Wandern
Gipfel erklimmen
Bewegung
Aktivität



Praktische Übung z.B. Resilienzwurzel „Zielorientiertes Handeln“





Was will ich wirklich ?





Kennen Sie ...

Hiromu Inada???

- Seit 2018 ältester Teilnehmer Iron Man Hawaii (86 Jahre)
- Finisht 6 min vor dem Cut-Off (16h 53 min 50 sec)
- Doppelt so alt wie der Durchschnittsstarter auf Hawaii
- Begann mit 69 Jahren Triathlon
- Mit 77 Jahren erster Langdistanzversuch
- Mit 79 erste Hawaii-Quali (Ausstieg nach Schwimmen)
- 2015 mit 83 Jahren verpasste er den Cut-Off um 6 Sekunden
- 2016 mit 84 Jahre finishte er zum ersten mal auf Hawaii in 16h 49 min 18 sec

Vielen Dank!