

Wenn Gedanken auf Reisen gehen – mentale Gesundheit fördern mittels neuester Technik

Gerade zur Sommerzeit blühen die Erinnerungen an vergangene Urlaubsreisen auf und damit auch die Sehnsucht nach fremden Orten, kulturellen Erlebnissen, Wärme, Wasser, Bergen oder Schnee. Im fortgeschrittenen Alter ist es aus verschiedenen Gründen nicht mehr unbedingt möglich, den eigenen Wohnort zu verlassen und eine Reise zu unternehmen. Aber was ist, wenn man auch reisen kann, ohne die eigenen vier Wände verlassen zu müssen?



Uns erreichte zu Beginn des Jahres eine Anfrage des Unternehmens wemento, die damit warben, dass sie technologisch gestützte Reisen anbieten. Mittels VR-Brillen (VR = Virtuelle Realität) werden einem immersive Urlaubsreisen im eigenen Zuhause ermöglicht. Der 16. Juni markierte den Starttermin des einjährigen Projekts, das von der Techniker Krankenkasse gefördert wird. In einem Steuerkreis, bestehend aus Mitarbeitenden des Bismarck Seniorenstifts – aus Pflege, Betreuung, Kultur und Ehrenamt – wird das Projekt fortlaufend begleitet und evaluiert. Der erste Steuerkreis diente dem Kennenlernen zwischen der Einrichtung und dem Referenten der Firma wemento. Maximilian Eifert hat viele projektbezogene Informationen mitgebracht, um alle auf denselben Kenntnisstand zu bringen. Wir konnten unsere Fragen stellen und Sorgen äußern, die daraufhin besprochen und gemeinsam geklärt wurden.

Bismarck Seniorenstift

Der Tag bestand neben dem Steuerkreis aus zwei weiteren Informationsveranstaltungen, eine für Kolleg*innen und eine für Bewohner*innen und Angehörige. Zu Beginn wurden die Zuhörer*innen jeweils gefragt was sie mit Reisen verbinden und man hörte ganz unterschiedliche Assoziationen wie Abschalten, Ruhe, Entspannung, fremde Kulturen kennenlernen, Freunde treffen, neue Eindrücke, Zeit mit der Familie verbringen, Stress, Kraft tanken, bekannte Orte besuchen. Aber für alle stand fest, Urlaub und Reisen bedeutet vor allem eines: Erinnerungen schaffen.



Genau um diese Erinnerungen soll es auch in dem Projekt gehen. Die Bewohner*innen können durch die virtuellen Reisen Erinnerungen aus früheren Zeiten wiederaufleben lassen oder neue Erinnerungen kreieren, indem sie mithilfe der Brille neue Orte sehen und erkunden. Die Reisen sind 10-15 Minuten lang und die ruhigen Bilder versprechen ein niederschwelliges Reiseangebot. Begleitet wird

die Reise jeweils durch Geräusche oder eine*n Reiseführer*in. Zusätzlich zur VR-Reise bieten psychologisch geschulte Referent*innen von wemento Einzel- und Gruppengespräche an, die die individuellen Lebensgeschichten wieder erlebbar machen, die Selbstwirksamkeit stärken sowie das emotionale Wohlbefinden. In den Gruppensettings wird der soziale Austausch und die gesellschaftliche Teilhabe gefördert.

Zu guter Letzt profitieren auch Mitarbeitende der Pflege und Betreuung von einer praxisorientierten Fortbildung zur systemischen Reminiszenzarbeit, sodass die biografische Erinnerungsarbeit langfristig im Einrichtungsalltag verankert werden kann.

Bismarck Seniorenstift

Was wir vom ersten Tag des Projekts mitnehmen sind schon eine Menge positiver Eindrücke vom Schwimmen mit Delfinen, von einem Besuch auf einer Burg oder auf dem Bio-Bauernhof, vom Meer auf Sylt, vom Skifahren am Matterhorn, von Dresden, Portugal, Afrika oder Santorini. Ganz besonders interessant ist sicherlich auch der Arbeit in einer Glasbläserei zuzuschauen, denn unter den fast 120 Destinationen befinden sich auch Videos zu Berufsbildern, Klangschaalenmeditationen oder kulturellen Feste.

Wir sind gespannt, wo uns die nächste Reise hinführt.

Text & Bilder: Jule Pörschke, Referentin für Kultur und Netzwerkarbeit

