

Niedersachsen: „Change my way e.V.“ aus Diepholz gewinnt Landeswettbewerb für ein gesundes Miteinander

- **Ministerpräsident Lies und DAK-Gesundheit zeichnen besonderes Engagement für Gesundheit, Pflege und Prävention aus**
- **Der Sonderpreis Pflege geht nach Hohenhameln im Kreis Peine**

Hannover, 28. Oktober 2026. „Gesichter für ein gesundes Miteinander“: Unter diesem Motto haben sich bundesweit zahlreiche Projekte und Initiativen an einem Wettbewerb für besonderes Gesundheits-Engagement beteiligt. In Niedersachsen überzeugte das Projekt „Change my way e.V.“ aus Diepholz die Landesjury und sicherte sich den ersten Platz beim Landeswettbewerb 2026. Platz zwei ging an „Mobiles Training für schwer und palliativ erkrankte Kinder und Jugendliche“ aus Hannover. Den dritten Platz belegte die Initiative „GRILLNINJAS®“ aus Langelsheim. Den Sonderpreis Pflege gewann das Projekt „Generationenhilfe Börderegion e. V.“ aus Hohenhameln. Niedersachsens Ministerpräsident Olaf Lies und die DAK-Gesundheit zeichneten nun die Gewinnerinnen und Gewinner aus.

Der Niedersächsische Ministerpräsident und Schirmherr der Kampagne in Niedersachsen, Olaf Lies, betonte: „Die ausgezeichneten Projekte zeigen eindrucksvoll, wie viel gesellschaftlicher Zusammenhalt bewirken kann. Sie setzen genau dort an, wo Menschen Unterstützung, Orientierung und Gemeinschaft benötigen. Besonders das Projekt ‚Change my way‘ leistet mit seinem langjährigen Engagement für junge Menschen mit Essstörungen einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention in Niedersachsen. Dass die Initiative seit vielen Jahren rein ehrenamtlich und spendenfinanziert arbeitet, verdient besondere Anerkennung. Die Gewinnerinnen und Gewinner stehen stellvertretend für die vielen Menschen, die sich mit großer Leidenschaft für ein gesundes Miteinander einsetzen und unser Land damit ein Stück stärker machen.“

Dirk Vennekold, Leiter der DAK-Landesvertretung Niedersachsen, ergänzte: „Die zahlreichen Bewerbungen zeigen eindrucksvoll, wie vielfältig sich Menschen in Niedersachsen für Gesundheit, Zusammenhalt

und gegenseitige Unterstützung engagieren. Die ausgezeichneten Projekte schaffen Begegnungen, stärken Gemeinschaften und leisten einen wichtigen Beitrag für ein gesundes Miteinander.“

Projekt „Change my way“ überzeugt Jury

Im mittlerweile sechsten Wettbewerbsjahr haben sich bundesweit rund 350 Projekte und Initiativen beworben, die Gesundheit, Prävention oder Pflege mit gesellschaftlichem Engagement verbinden. Den Landessieg in Niedersachsen erzielte das Projekt „Change my way e.V.“ aus Diepholz. Das Projekt besteht bereits seit 2010 und unterstützt ehrenamtlich und rein spendenfinanziert Mädchen und junge Frauen mit Anorexie oder Bulimie. Im geschützten Rahmen werden wöchentlich offene und bewusst niedrigschwellige Gruppentreffen angeboten. Außerdem finden Erstberatungen von Betroffenen und deren Angehörigen sowie von Sozialpädagogen und Beratungslehrkräften statt. Ein wichtiger Bestandteil der Arbeit ist die Vermittlung in weiterführende Hilfesysteme, beispielsweise in Kliniken oder psychotherapeutische Behandlungen. An knapp 20 Schulen im Landkreis Diepholz ist „Change my way“ mittlerweile fester Bestandteil der Präventionskonzepte. Mit einem interaktiven Angebot sensibilisiert die Initiative Schülerinnen und Schüler der 7. und 8. Klassen für das Thema Essstörungen und schult Lehrkräfte. Weitere Informationen unter: <https://www.change-my-way.de/>

Den zweiten Platz belegte die Initiative „Mobiles Training für schwer und palliativ erkrankte Kinder und Jugendliche“ aus Hannover. Das Projekt der Initiative „Herzschläger e.V.“ richtet sich an schwer und palliativ erkrankte Kinder und Jugendliche, die klassische Sportangebote häufig nicht wahrnehmen können. Mit einem speziell ausgestatteten Fahrzeug werden sie zu Hause, in Kliniken, Hospizen und Betreuungseinrichtungen besucht. Das Training wird individuell an Erkrankung, Mobilität, Tagesform und Wünsche angepasst. Im Mittelpunkt stehen nicht sportliche Leistung, sondern Freude an Bewegung, Selbstwirksamkeit, Lebensqualität und gesellschaftliche Teilhabe. Weitere Informationen unter <https://www.herzschlaeger.de/>.

Auf Rang drei landete die Initiative „GRILLNINJAS® – gemeinsam erleben, gemeinsam wachsen“ aus Langelshem. Sie engagiert sich für Kinder und Jugendliche und geht dorthin, wo diese ihren Alltag verbringen: in Schulen, Vereinen und Einrichtungen. Dort bereiten sie gemeinsam Mahlzeiten zu, probieren neue Lebensmittel, grillen, bewegen sich und essen zusammen. Sie arbeiten in kleinen Teams, verteilen Aufgaben, helfen einander und erleben, dass jede und jeder etwas beitragen kann. Ziel des Projekts ist es, Gesundheit nicht nur zu vermitteln, sondern praktisch erlebbar zu machen. Durch unterschiedliche Gruppen werden Materialien, Erklärungen und Abläufe individuell angepasst. So können Kinder mit unterschiedlichen Voraussetzungen mitmachen und Teil des gemeinsamen Ergebnisses sein. Weitere

Sonderpreis Pflege für Projekt aus Hohenhameln

Einen besonderen Akzent für ein gesundes Miteinander setzte nach Jury-Ansicht auch ein Projekt, das die Pflege in den Mittelpunkt stellt. Ausgezeichnet wurde das Projekt „Gesundheitsförderung zur Verbesserung der Lebensqualität im Alter“ des Vereins „Generationenhilfe Börderegion e. V.“ aus Hohenhameln. Die Initiative hat eine innovative Möglichkeit geschaffen, Lebensqualität von Seniorinnen und Senioren zu steigern oder zu erhalten und sie dabei zu unterstützen. In der Begegnungsstätte gibt es verschiedene Angebote wie zum Beispiel Bewegung im Sitzen oder eine gemeinsame Mittagsmahlzeit. Außerdem gibt es eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depression und Demenz und Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen. Ein wichtiger Nebeneffekt der Angebote ist die Vorbeugung von Vereinsamung im Alter und den damit häufig verbundenen gesundheitlichen Belastungen. Für ihr Engagement bekommt das Projekt dafür einen Sonderpreis Pflege. Weitere Informationen unter <http://www.generationenhilfe-hih.de/>.

Im Dezember kürt eine namhafte Bundesjury um DAK-Vorstandschef Andreas Storm aus den Gewinnerprojekten aller Bundesländer die Bundessiegerinnen und -sieger. Schirmherrin des bundesweiten Wettbewerbs „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ ist Bundesfamilienministerin Karin Prien. Weitere Informationen zu den ausgezeichneten Initiativen gibt es unter www.dak.de/gesichter.