

GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

VERZAHNUNG VON ARBEITS- UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Projektvorstellung 17. September 2020

Hintergründe

- Arbeitslosigkeit ist ein **erhebliches gesundheitliches** Risiko
 - **vermehrt psychische Beeinträchtigungen** und Verhaltensstörungen
 - längere und häufigere **stationäre Behandlungen**
 - öfter **Arzneimittelverordnungen** als andere Versichertengruppen
- **beruflicher Einstieg** zeitgleich durch eingeschränkte Gesundheit **erschwert**
- gleichzeitig **geringere Teilnahme** an primärpräventiven Angeboten

Hintergründe

- **Präventionsgesetz 2015 auf Bundesebene** verabschiedet
- Nationale Gesundheitskonferenz hat 2016 arbeitslose Menschen als **vulnerable Zielgruppe** benannt
- **Landesrahmenvereinbarung** als Grundlage in Rheinland-Pfalz
- GKV in Rheinland-Pfalz überträgt Federführung für Rheinland-Pfalz an die **Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC)** in der Trägerschaft der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
- Gesundheitsförderung im Setting Kommunale Lebenswelt

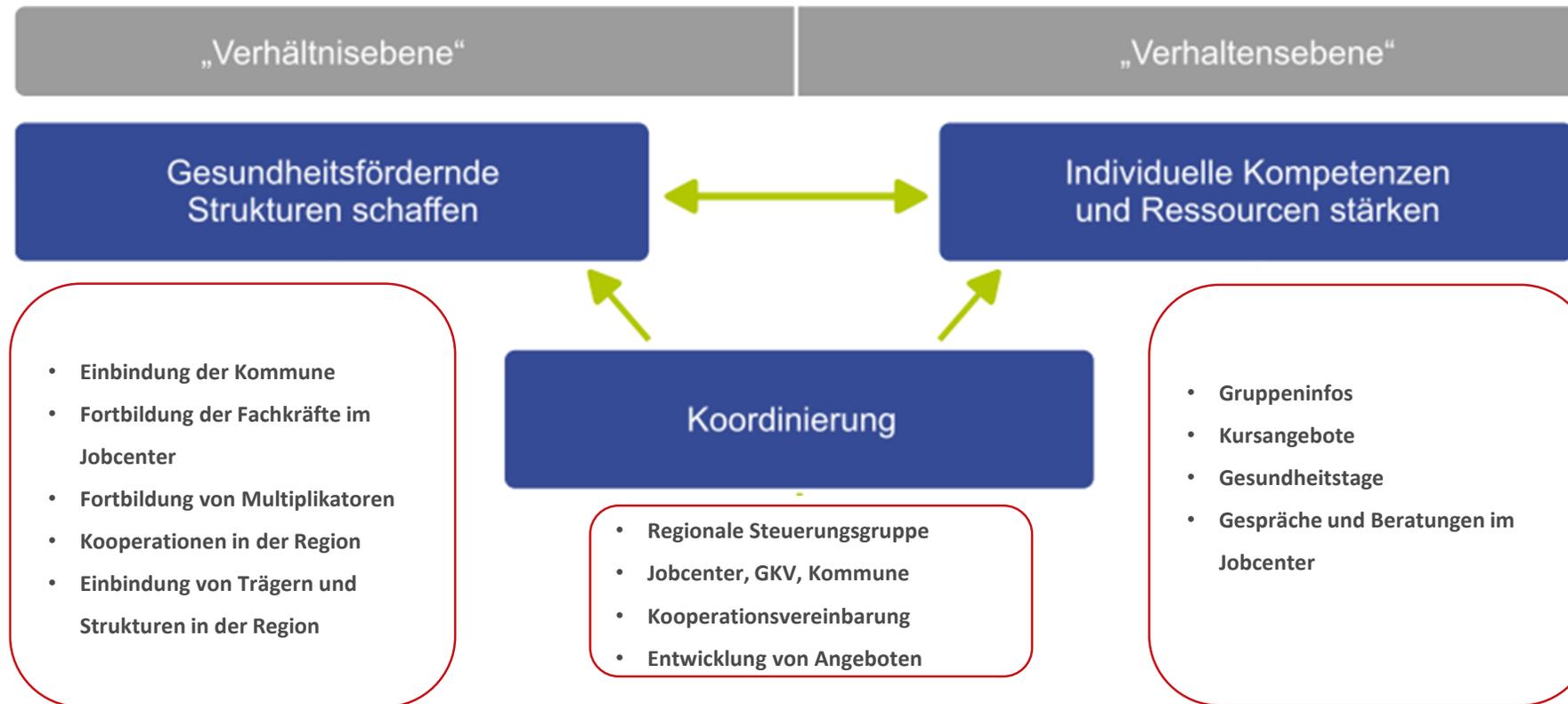
Standortübersicht

- Standorte seit 2017:
Birkenfeld, Kaiserslautern, Worms
- Standorte seit 2018:
Alzey-Worms, Cochem-Zell, Mainz (AA), Mainz-Bingen (zKT),
Mayen-Koblenz (zKT), Neuwied, Rhein-Hunsrück-Kreis,
Deutsche Weinstraße (Bad Dürkheim, Neustadt),
Vulkaneifel (zKT)
- Standorte seit 2019:
Bad Kreuznach, Bernkastel-Wittlich, Mainz (JC), Ludwigshafen,
Rhein-Lahn-Kreis, Südliche Weinstraße (Landau), Trier,
Vorderpfalz (Frankenthal, Rhein-Pfalz-Kreis, Speyer),
Westerwaldkreis



- 3 Standorte ab 2017
- 12 Standorte ab 2018
- 21 Standorte ab 2019

Kommunale Gesundheitsförderung



erweitert nach: Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V. (Hrsg.) (2014): Aktiv werden für
Gesundheit – Arbeitshilfen für kommunale Prävention und Gesundheitsförderung, In: Kriterien für gute Praxis der soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung, März 2017

Zielgruppe erwerbslose Menschen

- Präventionskurse (Online und in Präsenz) als Gruppenangebote für erwerbslose Menschen
 - Gesundheitstage in den Regionen
-
- Inhalte niedrigschwellig
 - Angebot freiwillig und kostenfrei
 - Einstieg jederzeit möglich
 - Präventionsthemen: Ernährung, Entspannung, Bewegung, Sucht..
 - Anbieterqualifikation nach Leitfaden Prävention



Online-Angebot – Beispielflyer September/Oktober

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Starten Sie mit uns im Oktober

DIENSTAGS, 6.–27. OKTOBER 2020 | 10.00–11.00 UHR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Erleben Sie sich durch schwierige Situationen belastet? Oder fühlen sich oft müde und gestresst? Mit MBSR bringen Sie mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben.

Marianne Ludwig-Simon, MBSR-Lehrerin

DONNERSTAGS, 1.–29. OKTOBER 2020 | 10.00–11.00 UHR

Bewegung im Alltag

Wenn Sie fit sind und Ihr Arzt nichts gegen Bewegung sagt, dann machen Sie mit und lernen einfache Bewegungsübungen für den Alltag kennen.

Sven Köster, Diplom-Fitnessökonom (BA), Personaltrainer

SICHER IST
AUCH FÜR SIE
DAS RICHTIGE
DABEI



© Jakob Lund/stock.adobe.com

Wir wünschen viel Vergnügen beim Ausprobieren!

Das Veranstaltungsangebot steht Ihnen kostenlos zur Verfügung.

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Gesundheits-Café online im Oktober

Immer mittwochs von
14.00 bis 15.00 Uhr
mit wechselnden Themen



MITTWOCHS-CAFÉ: BERATUNGSSTELLEN – MEINE UNTERSTÜTZUNG BEI PROBLEMEN

Kostet eine Beratung etwas? Ist die Beratung anonym? Diese und andere Fragen erschweren oftmals den Gang in eine Beratungsstelle. Gewinnen Sie daher in diesem Monat einen Einblick in die Arbeit von Beratungsstellen zu Themen wie Pflege, Sucht oder Schulden. Beratungsstellen stellen ihre Arbeit vor und beantworten Ihre Fragen. Mögliche Kontaktadressen zu Beratungsstellen in Ihrer Nähe gibt es bei Interesse ebenfalls.

7. OKTOBER 2020

Beratungsstellen – vom Problem zur Lösung

Gewinnen Sie in dieser Veranstaltung einen allgemeinen Überblick über die Beratungsstellenlandschaft, bspw. zu was für Themen man sich an Beratungsstellen wenden kann. Möglichkeiten und Grenzen, bspw. bei psychischen Erkrankungen, werden ebenfalls aufgezeigt.

Maïke Vogel, Psychologin (M.Sc.)

14. OKTOBER 2020

Thema Pflege

Pflegestützpunkt Alzey / AlzeyLand, Sozialministerium Rheinland-Pfalz; Landkreis Alzey-Worms, VdEK (Verband der Ersatzkassen), Carmen Eichert

21. OKTOBER 2020

Thema Schulden

SBB Mainz (Sozialtherapeutische Beratungsstelle Betreuungsverein e.V.), Tanja Sachs

28. OKTOBER 2020

Thema Sucht

Fachstelle für Suchthilfe Bad Ems, Diakonisches Werk Rhein-Lahn, Melanie Müller, Werner Müß

46
2020



ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Online-Angebote für Sie!



© Roni Kauer/stockphoto.com

ALLE
VERANSTALTUNGEN
SIND FREIWILLIG
UND KOSTENLOS!

„Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ – ein Projekt des GKV-Bündnisses für Gesundheit, umgesetzt von der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGG) in Trägerschaft der LZG Rheinland Pfalz;

LZG
Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.
www.lzg-rlp.de

Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Initiierung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichem Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Weitere Informationen: www.gkv-buendnis.de

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



SEPTEMBER –
OKTOBER
2020



© Thomas F. Evers / stockphoto.com

Online-Angebot – Beispielflyer September/Oktober



ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Online-Angebote für Sie!

Die Gesundheitskurse für erwerbslose Menschen können aufgrund der aktuellen Situation leider nicht vor Ort stattfinden. Aber gerade jetzt ist eine gute „Zeit für Gesundheit!“

Die Gesundheitsangebote gehen weiter.

Wir laden Sie an mehreren Tagen der Woche ein, mit uns vormittags online aktiv zu werden.

Mittwochs findet von 14.00–15.00 Uhr ein offenes Gesundheits-Café mit wechselnden Inhalten statt.

Den Zugang erhalten Sie über den Link:
<https://us04web.zoom.us/j/665388307>

Die Zoom-App (www.zoom.us) wird bei der ersten Teilnahme über den Zugangslink automatisch installiert. Eine Anmeldung oder Registrierung ist nicht notwendig.

Bitte entscheiden Sie, welchen Namen Sie verwenden und ob Sie mit Bild erkennbar sein wollen.

Zur Teilnahme benötigen Sie einen Internet-Zugang. Die Teilnahme ist auch ohne Mikrofon und Kamera möglich.

Bitte nutzen Sie möglichst kein begrenztes (Handy-)Datenvolumen!



ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Kursreihe im Herbst

KURS MIT ANMELDUNG

MONTAGS, 14.9.–2.11.2020 | 10.30–12.00 UHR

Gesund weiter

Sie sind durch die aktuelle Krise erwerbslos geworden? Sie möchten Ihre Gesundheit stärken, um die belastende Zeit bestmöglich zu meistern?

In diesem Kurs erwarten Sie Techniken aus der Gesundheitspsychologie, die Ihnen zu Entspannung und Gelassenheit verhelfen. Sie setzen sich neben Ihren individuellen Zielen und Stärken auch mit den zentralen Bausteinen eines gesunden Lebens wie Schlaf, Bewegung und Ernährung auseinander.

Kursleiterin: Maika Maria Vogel, Psychologin (M.Sc.), Systemische Beraterin und Familientherapeutin

Neben den vier Gruppenterminen können Sie kostenlos telefonische Einzelberatungen nutzen.

1. KURSREIHE: 17.8.–7.9.2020 (bereits laufend)
2. KURSREIHE: 14.9.–5.10.2020
3. KURSREIHE: 12.10.–2.11.2020

Online-Anmeldung für die 2. und 3. Kursreihe unter www.lzg-rlp.de/de/gesund-weiter.html

Der Kurs findet Online via Zoom statt (Bild via Videocam erforderlich). Die Zugangsdaten (Zoom-Link) erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



WIR
FREUEN UNS
AUF SIE!

© martin-dm/istockphoto.com

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Starten Sie mit uns im September

DIENTAGS, 8.–29. SEPTEMBER 2020 | 10.00–11.00 UHR

Stressbewältigung

Sie sind oftmals gestresst? Ergünden Sie die Ursachen und lernen verschiedene Möglichkeiten der Stressbewältigung kennen.

Brigitte Schmitt, Diplom-Psychologin

DONNERSTAGS, 10.–24. SEPTEMBER 2020 | 10.00–11.00 UHR

Bewegung im Alltag

Wenn Sie fit sind und Ihr Arzt nichts gegen Bewegung sagt, dann machen Sie mit und lernen einfache Bewegungsübungen für den Alltag kennen.

Roman Bosse, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

KURS MIT ANMELDUNG

FREITAGS, 4.–25. SEPTEMBER 2020 | 10.00–11.30 UHR

Alleinerziehend – Zeit für mich

Online-Kurs zum Stressabbau

Mit 100 Bällen gleichzeitig zu jonglieren – so fühlt es sich an, Alleinerziehend zu sein. Eine große Aufgabe, die Sie sicherlich jeden Tag fordert. Gut, wenn es dabei auch Momente der Entlastung geben kann. Kursleiterin und Autorin Melanie Oehl zeigt Ihnen in diesem Seminar, wie Sie den Stress im Alltag reduzieren, selbst bei Kräften bleiben und Ihre persönlichen Stärken noch mehr ausnutzen können.

Neben den vier Gruppenterminen können Sie kostenlos telefonische Einzelberatungen nutzen.

Online-Anmeldung zum 4-wöchigen Kurs unter www.lzg-rlp.de/de/alleinerziehend.html

Der Kurs findet Online via Zoom statt (Bild via Videocam erforderlich). Die Zugangsdaten (Zoom-Link) erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Gesundheits-Café online im September

Immer mittwochs von
14.00 bis 15.00 Uhr
mit wechselnden Themen



9. SEPTEMBER 2020

Gesundheitscafé – Brain Fit

Kleine Übungen für unser Gedächtnis

Roman Bosse, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

16. SEPTEMBER 2020

Gesunde Ernährung

Erhalten Sie Tipps für eine gesunde Ernährung, nehmen mit uns verschiedene Diäten unter die Lupe und erfahren, auf was man beim Einkauf achten sollte.

Andreas Schönfelder, Ernährungstherapeut (M.Sc.)

23. SEPTEMBER 2020

Mit Entspannung gegen Stress

Lernen Sie in dieser Veranstaltung die Progressive Muskelentspannung als eine Methode zur Stressreduktion kennen.

Brigitte Schmitt, Diplom-Psychologin

30. SEPTEMBER 2020

Rückenschule

Kleine Übungen für einen gesunden Rücken

Bernd Schreiber, Dipl.-Sportwissenschaftler



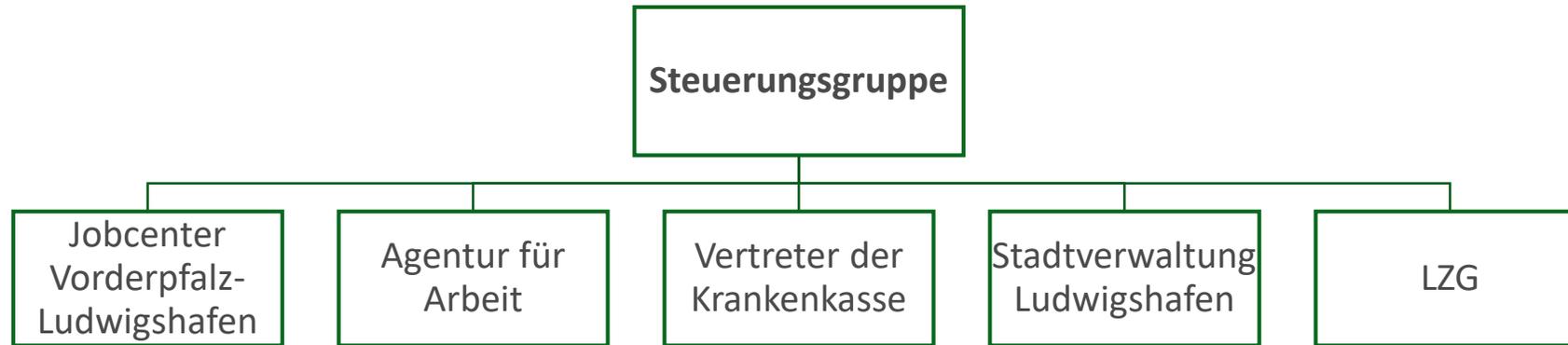
Fotos:
© Moostocker/istockphoto.com
© George Clark/istockphoto.com
© RajatEye/istockphoto.com

Fortbildungen für Fachkräfte

- Telefonfortbildungen
 - weiterführende Angebote wie AktivA, SKOLL, ... (LZG Akademie gGmbH)
 - Motivierende Gesundheitsgespräche
 - Gesundheitsführerschein
-
- Alle Termine und Ausschreibungen finden Sie unter www.lzg-rlp.de



Projektstand Vorderpfalz-Ludwigshafen



- Regelmäßige Treffen der Steuerungsgruppe
- Kooperationsvereinbarung 1. HBJ 2020 → in Planung
- Bedarfserhebung
- Vernetzungstreffen mit den Trägern der Region
- Jahresplanung 2020

Partizipation

- „Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“

⇒ Experten in eigener Sache



Podcast „Zeit für Gesundheit“

- Interessierte Erwerbslose als Redakteurinnen und Redakteure
- Inhalt sind unterschiedliche Gesundheitsthemen

- Zunächst an 3 Standorten: Mainz, Ludwigshafen, Neuwied



Ausbildung „Bewegungspause“

- Tagesausbildung für Erwerbslose mit dem Ziel, anschließend eigenständig drei bis vier 5-minütige Bewegungspausen anzuleiten.
 - Niedrigschwellige Übungen ohne Geräte
 - Überall umsetzbar
- Erste Testschulung fand am 20. Januar 2020 in Mainz statt
- 28.10.2020 Schulung in Ludwigshafen



Wie geht es weiter?

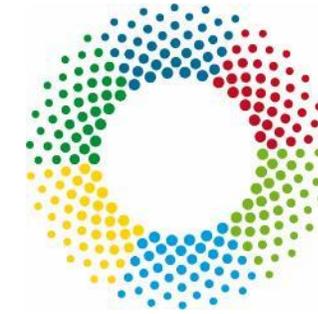
Nächste Schritte

- attraktive gesundheitsfördernde Angebote gestalten
- weitere Kooperationspartner vor Ort gewinnen

Bevorstehende Veranstaltungen

- 24.9.2020 Online-Veranstaltung „Resilienz für arbeitssuchende Frauen“
- 28.10.2020 Schulung zur „Bewegungspause“





GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

LZG

Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.

Selina Ernst
Referentin
Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung
Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz

Telefon 06131 2069-763
Telefax 06131 2069-69
sernst@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Weitere Informationen: www.gkv-buendnis.de