

GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

VERZAHNUNG VON ARBEITS- UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

24. März 2021, Sozialausschuss Stadt Speyer

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

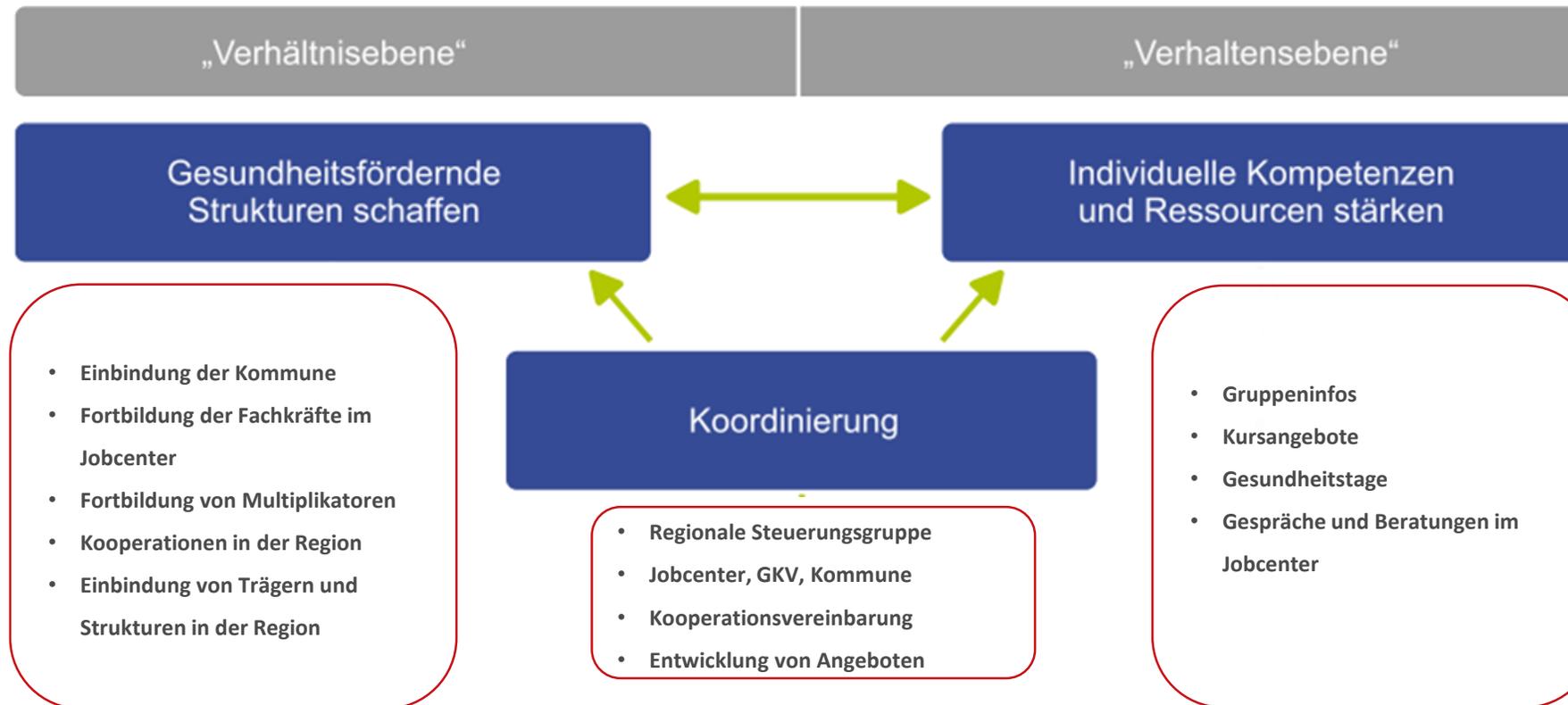
Standortübersicht

- 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

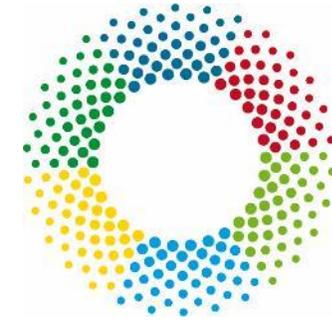


- 3 Standorte ab 2017
- 12 Standorte ab 2018
- 21 Standorte ab 2019

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 sozialogenbezogenen Gesundheitsförderung, März 2017



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

VERZAHNUNG VON ARBEITS- UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Angebote

Zielgruppe erwerbslose Menschen

- Präventionskurse 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-Angebote seit März 2020

- Offenes Kursangebot über „Zoom“ zu den Themen Bewegung, Entspannung, Stressbewältigung (Dienstag und Donnerstag vormittags)
- Zusätzlich Gesundheits-Café mit wechselnden Themen (Mittwoch nachmittags)
- Geschlossenes Kursangebot: vorab Online-Anmeldung notwendig, da begrenzte Kapazität
- Befragung zur Mitgestaltung der Online-Angebote

ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Gestalten Sie Ihr ONLINE-Gesundheitsprogramm mit!

Ob Yogakurs, Tipps für eine gesunde Ernährung oder Bewegungsübungen zu Hause – gestalten Sie das Angebot mit und füllen hierfür den Fragebogen unter folgendem Link aus:

<https://agf-rlp.limequery.com/913248?lang=de>



Online-Veranstaltungsprogramm – Rückblick auf 2020

- 2020 konnten von Ende März bis Dezember insgesamt 163 Online-Angebote realisiert werden
- Das Online-Veranstaltungsprogramm wurde von 1288 Teilnehmenden in Anspruch genommen
- Die Angebote umfassten die Themen Bewegung (35%), Ernährung (22%), Entspannung (13%), Achtsamkeit (10%), Stress (7%) und Sonstiges (13 %)
- Durchschnittlich 8 Teilnehmende besuchten ein Angebot

Online-Angebot März/April



ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Online-Angebote für Sie!

MÄRZ-APRIL
2021

JETZT IST EINE GUTE „ZEIT FÜR GESUNDHEIT“!

Die Gesundheitsangebote gehen weiter.

Auch Zuhause können wir viel für unsere Zufriedenheit und Gesundheit tun. Was zum Beispiel, erfahren Sie bei unseren Kursangeboten rund um Ernährung, Bewegung und unser inneres Gleichgewicht.

Schauen Sie doch mal rein – oder wenn Sie bereits häufiger dabei waren, freuen wir uns auf ein Wiedersehen.

Alle kostenlosen Kursangebote finden Sie auch unter:

www.lzg-rlp.de/de/angebote-fuer-erwerbslose-menschen.html

Alle Angebote sind über folgenden Link offen zugänglich, sofern nicht anders angegeben (z.B. bei Kursen mit Anmeldung): <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

Unsere Angebote im März

DIENSTAGS, 2.–30. MÄRZ 2021 | 10.00–11.00 UHR
Stressbewältigung

02.03.2021 Immer dieser Stress!
Was ist Stress, wie entsteht er und was hat das mit unserem Alltag zu tun?

09.03.2021 Stress lass nach!
Wie man einen etwas gelasseneren Umgang mit Stress finden kann, ohne dass es dabei noch anstrengender wird.

16.03.2021 Ich sorge für mich im Alltag!
Wie regelmäßige Selbstfürsorge und kleine Pausen Kopf und Alltag befreien können und mehr Kraft für Aufgaben freisetzen.

23.03.2021 Huch, schon so spät?!
Praktische Tipps und Tricks für den täglichen Umgang mit Aufgaben, vielen Anforderungen und der lieben Zeit.

30.03.2021 Heute habe ich (m)einen Schatz!
Hilfsreiche Ressourcen erkennen, annehmen und ausbauen.

DONNERSTAGS, 4.–28. MÄRZ | 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 in jeder Woche neue, einfache Bewegungsübungen für den Alltag kennen.



Entspannung am Abend im März

DONNERSTAG, 11. MÄRZ 2021 | 18.00–19.00 UHR
Wohlfühlspannung am Abend

Wie Sie mit der richtigen Spannung den Tag gut beenden können: Lernen Sie das Konzept der Progressiven Muskelentspannung kennen und lösen Sie Verspannungen, um dann entspannt in den Abend zu starten.

DONNERSTAG, 25. MÄRZ 2021 | 18.00–19.00 UHR
Entspannung mit der Kraft der Phantasie

Wir gehen auf Reisen und nehmen uns eine Auszeit vom Alltag. Mit einer Phantasiereise kommen Sie an einem ruhigen Ort an und starten entspannt in den Abend.

Alle Veranstaltungen sind freiwillig und kostenlos!

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Gesundheits-Café online im März

MITTWOCH, 3. MÄRZ 2021 | 14.00–15.00 UHR
Rückenschule

Kleine Übungen für einen gesunden Rücken.

MITTWOCH, 10. MÄRZ 2021 | 14.00–15.00 UHR
Aktiva – Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit
Informationsveranstaltung zum am 24. März beginnenden Stressbewältigungskurs.

MITTWOCH, 17. MÄRZ 2021 | 14.00–15.00 UHR
Was stabilisiert mich in Krisenzeiten?
Stabilisierende Faktoren psychischer Gesundheit.

MITTWOCH, 24. MÄRZ 2021 | 14.00–15.00 UHR
Brain Fit
Kleine Übungen für unser Gedächtnis.

MITTWOCH, 31. MÄRZ 2021 | 14.00–15.00 UHR
Yoga auf dem Stuhl
Leichte Yoga-Übungen auf dem Stuhl.



Foto: © gettyimages/stock.com © George Dohy, © Neussener Foto/Neussener.com



Entspannt ins Wochenende im März

SAMSTAG, 13. MÄRZ 2021 | 10.00–11.00 UHR
Mit wenig Stress ins Wochenende!

Stress darf nach diesem Impulsseminar „draußen bleiben“, und das Wochenende kann entspannt beginnen.

SAMSTAG, 27. MÄRZ 2021 | 10.00–11.00 UHR
Jetzt habe ich aber frei!

Gestalten Sie mit Achtsamkeit die eigene freie Zeit und starten mit uns durch praktische Übungen zum Abschalten und Genießen entspannt ins Wochenende.

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Unsere Angebote im April

DIENSTAGS, 6.–27. APRIL 2021 | 10.00–11.00 UHR
Achtsamkeit: Zur Ruhe kommen und mehr Lebensfreude spüren!

06.04.2021 Achtsamkeit & Alltag
Wozu könnten wir Achtsamkeit brauchen? Und wie geht das? Ein Vortrag mit einführenden Übungen bietet Ihnen Antworten auf diese und andere Fragen.

13.04.2021 Achtsamkeit & Denken
Wie es möglich ist, das Denken in Form von Grübeln irgendwie in den Griff zu bekommen, erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

20.04.2021 Achtsamkeit & Fühlen
Gefühle als Segen und Unruhefächer: Wie man sich nicht von ihnen an der Nase herumführen lässt, wird in dieser Veranstaltung über einen Vortrag und praktische Übungen thematisiert.

27.04.2021 Achtsamkeit & Handeln
Gehen Sie mit uns der Frage nach, wie wir innere Ruhe für besonnenes Handeln entwickeln können.



Entspannt ins Wochenende im April

SAMSTAG, 10. APRIL 2021 | 10.00–11.00 UHR
Innere Ruhe durch äußere Ordnung –

Meine Wohnung, meine Oase!
Wie eine schöne Wohnumgebung zu langfristigem Wohlfühl beitragen kann, vermittelt Ihnen diese Veranstaltung.

SAMSTAG, 24. APRIL 2021 | 10.00–11.00 UHR
Wer will denn da schon wieder was?

Erfahren Sie, wie Sie mit Erwartungen von außen gelassener umgehen und selbstbestimmt zu sich stehen können.

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Gesundheits-Café online im April

MITTWOCH, 7. APRIL 2021 | 14.00–15.00 UHR
Motivation und Ressourcen

Wie wir uns selbst motivieren können, Ziele formulieren und erreichen und dadurch persönlich wachsen!

MITTWOCH, 14. APRIL 2021 | 14.00–15.00 UHR
Unsere Zeit mit Corona – Mit Herausforderung umgehen
Ein Austausch über den Umgang mit Herausforderungen in Zeiten von Corona.

MITTWOCH, 21. APRIL 2021 | 14.00–15.00 UHR
Pilates
Was ist Pilates? Wozu ist es gut? Ist es für mich geeignet? Ein Einstieg in Pilates mit leichten Übungen.

MITTWOCH, 28. APRIL 2021 | 14.00–15.00 UHR
Taiji-Qigong
Ein Einstieg mit den 18 Gesundheitsübungen des Taiji-Qigongs.



ALLE ANGERBOTE
SIND FÜR SIE
FREIWILLIG UND
KOSTENLOS!

Foto: © Fotostudio/Neussener.com

ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Gestalten Sie Ihr Online-Gesundheitsprogramm mit!

Ob Yogakurs, Tipps für eine gesunde Ernährung oder Bewegungsübungen zu Hause – nutzen Sie unser kostenfreies Angebot und probieren es einfach aus.

SIE FINDEN NICHTS PASSENDES?

Dann gestalten Sie doch einfach das Angebot mit und füllen hierfür den Fragebogen unter nachfolgendem Link aus: <https://agf-rlp.limequery.com/913248?lang=de> oder folgen Sie dem QR-Code.



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



„Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ – ein Projekt des GKV-Bündnisses für Gesundheit, umgesetzt von der Servicestelle Gesundheitsförderung im SGB II in Kooperation mit der LZG Rheinland Pfalz.



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



Partizipation im Projekt

- „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.“



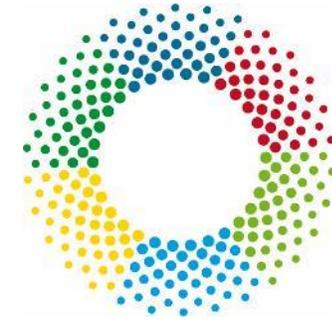
- Expertennetz
- Podcast
- Evaluationsbögen
- Bedarfserhebung
- Bewegungspause



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



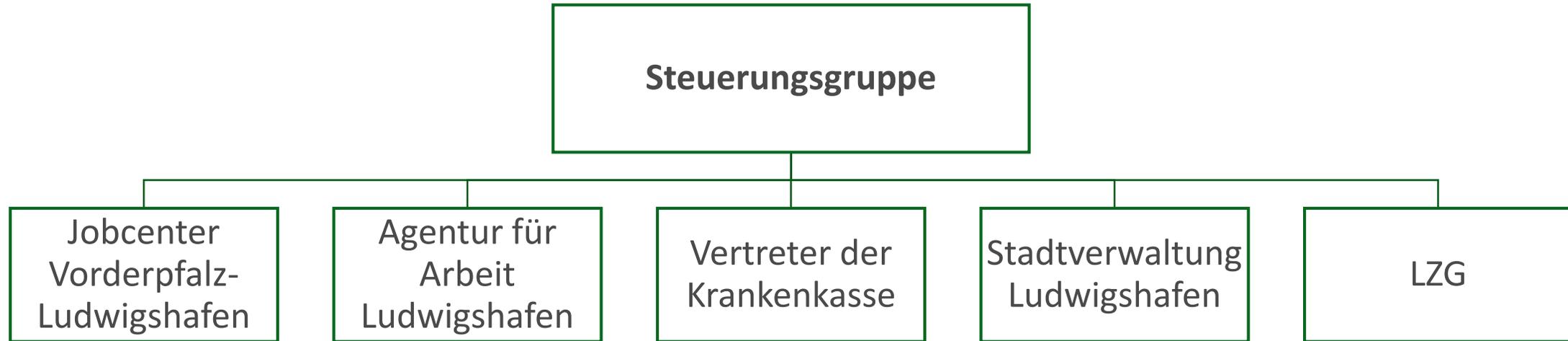


GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

VERZAHNUNG VON ARBEITS- UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Aktueller Stand & Ausblick

Projektstand Vorderpfalz-Ludwigshafen

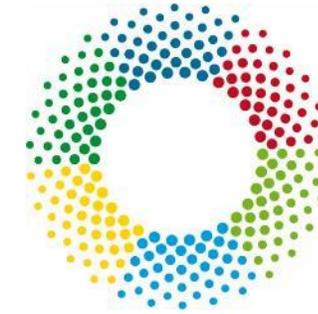


- Regelmäßige Treffen der Steuerungsgruppe
- Bedarfserhebung
- Vernetzungstreffen mit den Trägern der Region
- Kooperationsvereinbarung
- digitale Veranstaltungen
- Präsenzangebote (Resilienz, Bewegungspause, etc.)

Ausblick auf 2021

- Online-Angebote gehen weiter:
 - Dienstag und Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr
 - Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
 - Geschlossene Online-Kurse
- Digitaler Fachtag zum Thema „Psychische Gesundheit“:
 - 20. und 21. April 2021
- Digitale Gesundheitswoche „Stark durch die Krise“:
 - 17.-21. Mai 2021
- Präsenzangebote voraussichtlich ab Juni 2021





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