>> gesundheitsh Alber <<
Alleinerziehend. Gesundheit. Gestalten.



Veranstallungsreihe

Modul 1

Thema: Gesundheitsverständnis

Wie ist das Arbeitsheft aufgebaut und wie wird es genutzt?

Das Modulheft unterstützt Sie bei der Umsetzung Veranstaltungsreihe "gesundheitshAlber". Vorgesehen sind hierbei sechs Treffen zu je 1,5 Stunden. Der zeitliche Rahmen kann an die Gegebenheiten vor Ort angepasst werden. Aufgeteilt werden die 1,5 Stunden in einen partizipativen Teil (60 Minuten) und einen praktischen Teil (30 Minuten). Jeder partizipative Teil besteht aus sechs kurzen Schritten, die größtenteils aufeinander aufbauen.

Nach einer kurzen Warm-Up-Runde geht es in die aktive Phase. Zum Abschluss folgt jeweils der Praxisbaustein. Das Modulheft arbeitet mit wiederkehrenden Tools. Die einzelnen Elemente zur Umsetzung haben wir für Sie anhand kurzer Beschreibungen zusammengefasst.

In jeden Modulschritt ist wörtliche Rede einge- Wir wünschen Ihnen viele Ideen und einen regen baut, die für Sie lediglich als Vorschlag und zur Austausch in der Gruppe!

Orientierung dient. Sie muss nicht übernommen werden. Die Ansprache ist in einfacher Form verfasst. So soll ein persönlicher Kontakt und Vertrauen aufgebaut und verstärkt werden.

Die mit * gekennzeichneten Bereiche sind Freifelder, die mit passenden Begriffen ergänzt werden müssen.

Die einzelnen Übungen und Inhalte können von Ihnen angepasst und ergänzt werden. Das Modulheft dient lediglich als Vorlage, um mit der Gruppe aktiv zu werden und das Thema Gesundheit partizipativ einzubinden.

Eine farbliche Kennzeichnung zeigt Ihnen, wo Sie mit der Gruppe aktiv werden müssen (grün) und welche Aufgaben damit einher gehen (blau).

Was erwartet mich?

Jedes Modul wird zunächst in einem Einführungstext beschrieben.

Wie ist das Treffen aufgebaut?

Der Modulkreis zeigt die Reihenfolge der einzelnen Modulschritte. Er kann nach Bedarf angepasst/verändert werden.

Information

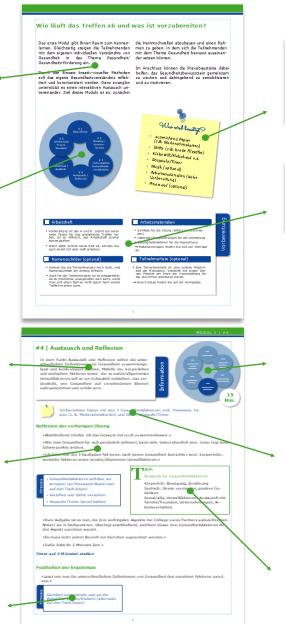
Das Informationsfeld beschreibt Ziel bzw. Thema des jeweiligen Modulschrittes. Eine kurze inhaltliche Beschreibung zum bevorstehenden Modulschritt ist ebenfalls Teil der Information.

Impuls

In dem Übungsfeld wird das Vorgehen beschrieben. Weiterhin werden Empfehlungen für die Methodenwahl gegeben.

Hinweis

Hier sind Informationen zu Aufgaben zu finden, die während der Durchführung zu beachten sind.



Was wird benötigt?

Auf dem Post-It stehen alle benötigten Materialien, die für die Umsetzung des Moduls notwendig sind.

Was ist vorzubereiten?

Dieser Teil enthält Aufgaben für Sie, die für die Umsetzung des Moduls notwendig sind.

Mitlaufende Modulschritte

Die mitlaufenden Modulschritte zeigen, wo man sich gerade befindet und gibt einen ungefähren Zeitrahmen vor.

Material

Das für den Modulschritt notwendige Material ist hier zu finden.

Tipps

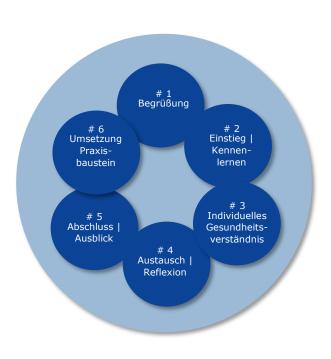
Hier sind nützliche Empfehlungen, Anregungen oder Hilfestellungen zu finden.

Wie läuft das Treffen ab und was ist vorzubereiten?

Das erste Modul gibt Ihnen Raum zum Kennenlernen. Gleichzeitig steigen die Teilnehmenden mit dem eigenen individuellen Verständnis von Gesundheit in das Thema Gesundheit/ Gesundheits-förderung ein.

Durch den Einsatz kreativ-visueller Methoden soll das eigene Gesundheitsverständnis reflektiert und kommuniziert werden. Ganz zwanglos unterstützen diese einen interaktiven Austausch untereinander. Ziel dieses Moduls ist es, zunächst die Hemmschwellen abzubauen und einen Rahmen zu geben, in dem sich die Teilnehmenden mit dem Thema Gesundheit bewusst auseinander setzen können.

Im Anschluss können die Praxisbausteine dabei helfen, das Gesundheitsbewusstsein gemeinsam zu wecken und dahingehend zu sensibilisieren und zu motivieren.





- ausreichend Papier (z.B. Moderationskarten)
- Stifte (z.B. breite Filzstifte)
- Klebestift/Klebeband o.ä.
- Stoppuhr/Timer
- Musik (optional)
- Arbeitsmaterialien (siehe Vorbereitung)
- Pinnwand (optional)

Arbeitsheft

- Vorbereitung ist das A und O. Damit Sie einen roten Faden für das anstehende Treffen haben, ist es hilfreich, das Arbeitsheft einmal durchzugehen.
- Wenn dafür einmal keine Zeit ist, können Sie auch direkt mit dem Heft arbeiten.

Namensschilder (optional)

- Kennen Sie die Teilnehmenden noch nicht, sind Namensschilder am Anfang hilfreich.
- Auch für die Teilnehmenden ist es entspannter, da es manchmal unangenehm sein kann, wenn man sich einen Namen nicht gleich beim ersten Treffen merken kann.

Arbeitsmaterialien

- Symbole ausdrucken (bitte zurechtschneiden)
- (optional) Fragestellungen+ Prinzipien für die Umsetzung (ausgedruckt/handschriftlich)
- Gesundheitsfaktoren für die Auswertung (ausgedruckt/handschriftlich)
- → Materialvorlagen finden Sie auf der Homepage.

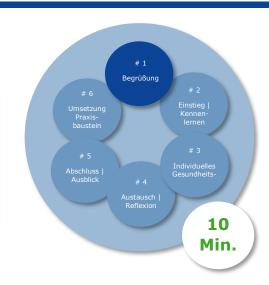
Teilnehmerliste (optional)

- Eine Teilnehmerliste ist eine gute Möglichkeit der Motivation. Vielleicht mit einem kleinen Präsent am Ende der Veranstaltung für die, die immer anwesend waren.
- → Eine Vorlage finden Sie auf der Homepage.

#1 | Begrüßung

Zum Ankommen in der Gruppe ist eine kurze Vorstellungsrunde geplant. Die Teilnehmenden lernen sich kennen und können sich mit der Situation vertraut machen. Sich in einer Gruppe wohlzufühlen, benötigt etwas Zeit. Auch wenn sich die Gruppe bereits kennt, ist es immer hilfreich, vor Beginn eine kurze Stimmungsabfrage durchzuführen.

Information



Einstieg in den Tag

- »Schön, dass Ihr euch alle an diesem *Wochentag* Zeit genommen habt.«
- »Heute ist unser Treffen etwas anders als sonst.«
- »Es geht konkret um eure Gesundheit und wie ihr sie bewusst fördern könnt. Das Ziel ist es, gemeinsam eure Ideen und Wünsche zu dem Thema Gesundheit zu filtern und diese dann am Ende der sechs Treffen mit vereinten Kräften in die Tat umzusetzen.«
- »Damit wir hierbei den roten Faden nicht verlieren, nutze ich eine kleine Hilfestellung. Ich orientiere ich mich an einem Arbeitsbuch, das genau dafür erarbeitet wurde.«
- »Abschließend aller Treffen werden wir auch ganz ungezwungen in praktische Beispiele reinschnuppern.«

Übung: Stimmungsbild mit Hashtags

Methode: Hashtag-Stimmungsbild

Die Teilnehmenden und anleitenden Personen stellen sich anhand von drei kurzen Hashtags vor, mit denen jede Person sich beschreibt. Indem kurze Hashtags verwendet werden, kann ein aktuelles Stimmungsbild schnell und unkompliziert geschaffen werden.

- »Als Einstieg möchte ich mit einer kurzen Vorstellungsrunde starten.«
- »So bekomme ich einen kleinen Einblick in eure heutige Stimmungslage und weiß, wie ihr heute hier seid.«
- »Mit welchen drei Hashtags seid ihr heute hier? Bei der Auswahl der Hashtags sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Es können Wörter sein, die euch ausmachen oder in irgendeiner Weise mit euch in Verbindung stehen. Sie müssen nur kurz und knapp sein und eure heutige Stimmung wiedergeben.«
- »Ich fange einmal an: Mein Name ist *Name* und meine drei Hashtags sind #freudig #neugierig und #aufgeregt.«
- »Jetzt seid ihr an der Reihe.«

Nach der Vorstellung

»Ich danke euch! Jetzt habe ich einen Überblick über eure heutige Stimmungslage. Diese Übung ist für mich sehr wertvoll, da ich gleich am Anfang des Tages einschätzen kann, wie ihr heute hier seid und wie ich euch unter Umständen unterstützen kann.«

#2 | Einstieg und Kennenlernen

Die folgende Übung dient als kleines "Warm-up". Die Teilnehmenden sollen langsam an das Thema "Eigene Gesundheit und Gesundheitsverhalten" herangeführt werden. Gleichzeitig sollen sie sich besser kennenlernen und dabei Vertrauen zur Gruppe aufbauen. Die gewonnene Sicherheit lässt eine Gruppendynamik entstehen. Ebenso wie die Bereitschaft Veränderungen zu zulassen und zu schaffen.

Information





Stoppuhr/Timer

Übung: Speed-Dating

Methode: Speed-Dating

Die Gruppe stellt sich in zwei gegenüberstehenden Reihen auf, sodass jeder einen Partner hat. Nun stellt der Referent / die Referentin eine Frage. Alle Teilnehmenden einer Reihe müssen ihrem Gegenüber eine Minute lang etwas zu diesem Thema erzählen. Nach Ablauf der Zeit gibt der Referent / die Referentin ein Signal und die Teilnehmenden der gegenüberstehenden Reihe (die, die bis dahin zugehört haben) müssen zum gleichen Thema etwas sagen. Nach einer weiteren Minute gibt der Referent wieder ein Signal und eine Reihe geht einen Platz weiter, sodass sich neue Gesprächspartner/innen gegenüberstehen. Wichtig ist, dass immer nur eine Reihe redet und die andere aufmerksam zuhört, keine Fragen stellt oder Anmerkungen gibt.

2 Reihen bilden, sodass jeder einen Partner hat und sich anschaut.

- »Um den Einstieg in das Thema zu finden und miteinander warm zu werden, habe ich eine kleine Übung vorbereitet."
- »Für dieses Spiel stellt euch bitte in 2 gegenüberliegenden Reihen auf.
- »Ich werde gleich einige Fragen stellen. Die rechte Seite startet mit dem Erzählen. Erzählt eurem Gegenüber alles was euch dazu einfällt. Der oder die andere hört nur aufmerksam zu, ohne Fragen zu stellen.
- »Nach einer Minute wird gewechselt und die linke Reihe erzählt eine Minute lang alles zu dieser Frage/diesem Thema."

Wenn das Ambiente schön gestaltet ist und sich die Teilnehmenden wohlfühlen, fällt auch das Gespräch leichter. Beispielsweise Sitzkissen oder auch Hintergrundmusik machen hier viel aus!

Diese Übung geht auf der nächsten Seite weiter!

#2 | Einstieg und Kennenlernen

Weiterführung der Übung: Speed-Dating

Hinweis

Stoppuhr/Timer bereit halten!

»Wie sieht für euch gesunde Ernährung aus? Erzählt der Person gegenüber was ihr gerne esst. Kocht ihr gerne, kocht ihr selbst? Wenn ja, kocht ihr meist frisch oder gibt es öfter die schnellen Gerichte aus Tüte und Dose? Wenn ja, welche Gründe habt ihr?«

Timer auf 1 Minute stellen.

»Die Minute ist um. Die andere Seite darf nun die Frage beantworten.«

Timer auf 1 Minute stellen.

- »Da jetzt jeder die Frage beantwortet hat, gehen nun alle einen Gesprächspartner weiter nach rechts.«
- »Jetzt wiederholen wir das Ganze mit einem neuen Partner und einer neuen Frage.«
- »Wie sieht deine Meinung zu Sport und Bewegung aus? Besuchst du vielleicht Sportkurse oder bist zuhause aktiv? Wenn ja, was machst du, wie oft, usw. Wenn nicht, welche Gründe hast du?«
- »Dafür habt ihr wieder 1 Minute Zeit.«

Timer auf 1 Minute stellen.

»Die Minute ist um. Die andere Seite darf nun die Frage beantworten.«

Timer auf 1 Minute stellen.

»Ihr seht, dass eine Minute gar nicht so lang ist und man sich auf die wesentlichen Dinge konzentrieren muss. Wie war das für euch? Wie ging es euch damit? Ist es euch leicht oder schwer gefallen?«

IPP:

Wenn es die Zeit zu lässt, kann eine Reflexion nach jeder Aufgabe sehr gewinnbringend sein und die Gruppe zusätzlich motivieren.

#3 | Individuelles Gesundheitsverständnis

Die folgende Übung soll den Teilnehmenden helfen sich mit dem eigenen Gesundheitsverhalten und dem Gesundheitsverständnis auseinanderzusetzen. Dafür wird eine spezielle Methode herangezogen. Es ist einfacher etwas optisch darzustellen, als Gedanken zu verschriftlichen. Bei Denkprozessen in Verbindung mit Aktivitäten der Hände wird die Gehirnaktivität um ein Vielfaches erhöht. Die Übung zum individuellen Gesundheitsverständnis setzt sich aus einer Einzel- und einer Paarübung zusammen.

Information





vorbereitete Symbole, leeres Papier, Klebestift, Stoppuhr/Timer, evtl. Musik

Einführung in die Übung

- »Es ist wichtig, ab und an zu hinterfragen, warum man etwas macht oder auch nicht macht. Gerade wenn es um unsere Gesundheit geht, läuft der innere Schweinehund mit uns eine Extrarunde. Damit das nicht passiert, brauchen wir ein Ziel. Und das können wir nur erreichen, wenn wir unser Verhalten näher betrachten.«
- »Als nächstes geht es konkret um euer persönliches Verständnis von Gesundheit.«
- »Jetzt wird es kreativ.«

Übung: Ausdrucksvolle Kreation

Methode: Ausdrucksvolle Kreation

Die Übung soll bei der Beschreibung von Situationen, Werten, Gefühlen, Prinzipien, Regeln, Haltungen, Prozesse, Zusammenhänge, Strukturen etc. unterstützen. Mithilfe von verschiedenen Symbolen sollen die Teilnehmenden eine Collage erarbeiten. Die Symbole sollten auf einen separaten Tisch gelegt werden, sodass die Teilnehmenden ihren Platz verlassen müssen. Der Ortswechsel hilft die Gedanken zu ordnen. Bevor es losgeht, wird eine konkrete Frage gestellt. Anschließend können die Teilnehmenden so viele Symbole wie nötig, aber mind. acht, für ihre Collage verwenden. Wichtig ist, dass die Symbole einen Bezug zu dem haben, was sie ausdrücken wollen. Diese Übung sollte zeitlich begrenzt sein, damit die Gedanken nicht ausufern.

- »Ich habe hier ganz viele verschiedene Symbole. Daraus sucht ihr euch gleich mindestens 8 Symbole aus, die ihr mit Gesundheit in Verbindung bringt.»
- »Gestaltet mit den Symbolen eine Collage. Denkt an den Begriff Gesundheit. Was ist Gesundheit für euch und was gehört dazu?«
- »Dargestellt werden können Situationen, Werte, Gefühle, Prinzipien, Regeln, Haltungen, Prozesse, Zusammenhänge, Strukturen etc.»

#3 | Individuelles Gesundheitsverhalten

Weiterführung der Übung: Ausdrucksvolle Kreation

Hinweis

- Aufgabenstellung verteilen/anpinnen/ anschreiben!
- Vorbereitete Symbole verwenden!
- Stoppuhr/Timer bereit halten!



Was tun wenn die Gruppe keine Lust hat, laut und abgelenkt ist?

Machen Sie den Teilnehmenden bewusst, dass sie beim dem Treffen etwas nur für sich tun können. Sie haben hier ihren persönlichen Gestaltungsfreiraum.

Zunächst als Einzelübung...

Symbole in der Mitte des Tisches verteilen.

»Ihr könnt euch nun die Symbole hier anschauen, mindestens 8 auswählen und mit eurer Collage loslegen.«

»Für diese Aufgabe habt ihr 4 Minuten Zeit. Ich sage einmal die Halbzeit und kurz vor Schluss die letzten 30 Sekunden an.«

Timer auf 4 Minuten stellen

Während dessen ein paar wichtige Prinzipien erläutern.

»Beim Gestalten herrscht Interpretationsfreiheit. Das heißt: Eine Treppe kann sinnbildlich als Ziel oder Erfolg gedeutet werden, kann aber auch als Bewegungsbeispiel dienen.«

»Lenke dich nicht ab und bleibe die Zeit über bei dieser einen Sache. Deiner Sache.«

»Deine Collage ist kein Ergebnis, sondern hilft dir, dein Thema oder deine Situationen sichtbar zu machen. \ll

»Eine Lösung für deine Sache ist nicht notwendig.«

»Es gibt kein gut oder schlecht, richtig oder falsch – weder beim Basteln noch beim Erzählen. Wichtig ist, was du mit deiner Collage ausdrücken willst.«

... im Anschluss als Paar-Übung

Die Teilnehmenden setzen sich zu zweit zusammen.

»Nun geht's ans Erzählen. Bitte findet euch dafür jeweils zu zweit zusammen.«



»Teilt eurem Partner die Bedeutung eurer Collage mit. Was wollt ihr damit sagen? Was ist Gesundheit für euch? Wie nehmt ihr sie wahr?«

»Dafür habt ihr insgesamt noch einmal 4 Minuten Zeit, nach 2 Minuten wird gewechselt. Das sage ich dann an. Denkt daran nicht abzuschweifen. Nur das Wesentliche erzählen.«

»Stellt eurem Partner objektive Fragen zur Collage und zu der Geschichte dahinter. Haltet euch aber mit Interpretationen zurück!«

Timer auf 2 Minuten stellen

»Nun stellt bitte die andere Person die Bedeutung Ihrer Collage vor.«

Timer auf 2 Minuten stellen

#4 | Austausch und Reflexion

In dem Punkt Austausch und Reflexion sollen die unterschiedlichen Definitionen von Gesundheit zusammengefasst und konkretisiert werden. Mithilfe der körperlichen und seelischen Faktoren sowie der sozialen/allgemeinen Umweltfaktoren soll so ein Schaubild entstehen, das verdeutlicht, wie Gesundheit auf verschiedenen Ebenen wahrgenommen und erlebt wird.

Information





Vorbereitetes Papier mit den 3 Gesundheitsfaktoren, evtl. Pinnwand, Papier (z. B. Moderationskarten) und Stifte, Stoppuhr/Timer

Reflexion der vorherigen Übung

- »Abschließend möchte ich das Gesagte mit euch zusammenfassen.«
- »Wie man Gesundheit für sich persönlich definiert, kann sehr Unterschiedlich sein. Jeder legt seine Schwerpunkte anders.
- »Ich habe hier die 3 häufigsten Faktoren, nach denen Gesundheit betrachtet wird: körperliche, seelische Faktoren sowie soziale/allgemeine Umweltfaktoren.«

Hinweis

- Gesundheitsfaktoren sichtbar anbringen! (an Pinnwand/Wand oder auf den Tisch legen)
- Kärtchen und Stifte verteilen!
- Stoppuhr/Timer bereit halten!



Beispiele für Gesundheitsfaktoren

Körperlich: Bewegung, Ernährung Seelisch: Stress vermeiden, positive Ge-

danken

Sozial/allg. Umweltfaktoren: Austausch mit Familie/Freunden, Unternehmungen, Ar-

beitsverhältnis

- »Eure Aufgabe ist es nun, die drei wichtigsten Aspekte der Collage eures Partners aufzuschreiben. Notiert sie in Stichpunkten. Überlegt anschließend, welchem dieser drei Gesundheitsfaktoren ihr den Aspekt zuordnen würdet.
- »Es muss nicht jedem Bereich ein Kärtchen zugeordnet werden.«
- »Dafür habt ihr 2 Minuten Zeit.«

Timer auf 2 Minuten stellen

Festhalten der Ergebnisse

»Lasst uns nun die unterschiedlichen Definitionen von Gesundheit den einzelnen Faktoren zuordnen.«

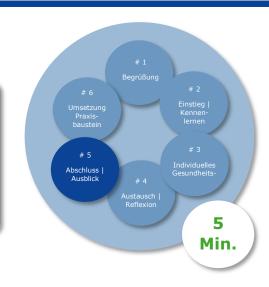
Hinweis

Kärtchen einsammeln und an die Wand/Tür pinnen/kleben! (alternativ auf den Tisch legen)

#5 | Abschluss und Ausblick

Bevor es gemeinsam mit einem Praxisbaustein in die aktive Phase geht, ist es gut, einen kurzen Abschluss für die bisherigen Aufgaben zu finden. Auch ein Ausblick auf das kommende Treffen kann gegeben werden. Das weckt Vorfreude und steigert die Motivation. Zudem ist es eine versteckte Aufforderung, an dem nächsten Treffen teilzunehmen.

Information



Zum Abschluss

»Wie ihr sehen könnt, ist Gesundheit sehr individuell. Jeder definiert den Begriff für sich etwas anders.«

»Der französische Chirurg René Leriche (1879-1955) sagte einst "Gesundheit ist das Schweigen der Organe".«

»So einfach ist es leider nicht. Dazu gehören, wie wir heute zusammengetragen haben, ein paar mehr Faktoren.«

»Für den einen sind es eher körperliche, für den anderen eher seelische Faktoren. Für den nächsten zählt alles zusammen (Körper-Seele-Geist).«

»Gesundheitsförderung ist daher ein persönliches Päckchen mit verschiedenen Maßnahme, und nur wer rechtzeitig seinem Päckchen mehr Aufmerksamkeit schenkt und es nicht verstauben lässt, kann bis ins hohe Alter gesund und vital bleiben.«

»Wir wollen nicht zu denjenigen gehören, die erst den Feudel rausholen, wenn sie bereits ernsthaft erkrankt sind! Denn dann stapeln sich oft viele andere Pakete davor und das Entstauben wird immer schwerer.«

»Das war der erste Teil des Treffens. Ich bedanke mich recht herzlich für bei euch. Ihr habt toll mitgemacht.«

»Bei dem nächsten Treffen schauen wir uns eure Herausforderungen im Alltag an. Damit wollen wir einmal gemeinsam schauen, welche Ideen für ein paar schöne Treffen hier bei uns sammeln können.«

»Zum Schluss werden wir uns jetzt dem Praxisbaustein widmen.«

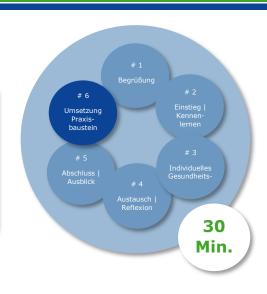




#6 | Umsetzung Praxisbaustein

Die Handlungsfelder Ernährung, Bewegung und Entspannung gehören zu den Grundsäulen der Gesundheit. Ein bewusster Umgang mit diesen drei Säulen ist ein erster Schritt zu einem gesunden Lebensstil. Die unterschiedlichen Schwerpunkte sollen als Praxisbausteine helfen, das Gesundheitsbewusstsein zu wecken und dahingehend zu sensibilisieren sowie zu motivieren.

Suchen Sie sich einen Praxisbaustein aus. Die Anleitungen für den Einstieg in das Thema finden sie auf der Homepage. Information





Vor dem Hintergrund der Häufigkeit von Übergewicht und ernährungsbedingten Krankheiten ist die Aufklärung über eine bedarfsgerechte, ausgewogene und gesunderhaltende Ernährung von besonderer Bedeutung. Die moderne Ernährungsund Lebensweise hat uns nicht nur ein vielfältiges Angebot an Lebensmitteln und Getränken beschert, sondern bei vielen Menschen leider auch fehlerhaftes Ernährungsverhalten. Eine gesunde Ernährung ist die Grundvoraussetzung für körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie für Leistungsfähigkeit und Aufrechterhaltung der Lebensfunktionen.



Bewegungsangebote dienen dem Erhalt sowie der Verbesserung körperlicher Ressourcen, wie Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft. Die Teilnahme an Sport- und Bewegungsangeboten wirkt dem Risikofaktor Bewegungsmangel entgegen und führt zu einer verbesserten Belastungsfähigkeit im Alltag. Durch den Aufbau der körperlichen Leistungsfähigkeit können Risikofaktoren vermindert und entsprechende Schutzfaktoren aufgebaut werden. So können beispielsweise ein regelmäßiges Training und eine aktive Alltagsgestaltung Herz-Kreislauf- und Muskel-Skelett-Erkrankungen reduzieren sowie Übergewicht vorbeugen.



Aufgrund der steigenden Anforderungen und des vermehrten Zeit- und Leistungsdrucks stehen viele Menschen dauerhaft unter Anspannung. Zu wenig Bewegung im stressigen Alltag und das Fehlen von notwendigen Entspannungsphasen tragen dazu bei, dass das natürliche Gleichgewicht nicht von allein wiederhergestellt werden kann. Entspannung ist eine sehr gute Methode, die als Mittel zum Stressabbau eingesetzt werden kann. Daher stellt die Entwicklung geeigneter Fertigkeiten zur Bewältigung von Belastungen im persönlichen, sozialen und beruflichen Umfeld ein umfassendes Bestreben dar.

Impressum

Herausgeberin

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V. Wismarsche Str. 170

19053 Schwerin

Tel.: 0385 2007 386 0 Mail: info@lvg-mv.de www.lvg-mv.de

Vereinsregister-Nr.:

Amtsgericht Schwerin Nr. 110

Verantwortlich i. S. d. P. R.

Charlotte Lazarus

Redaktion

Sylvia Graupner

Praktikantin Kira-Celine Bruns (09-12/2020)

Autoren

Sylvia Graupner

Praktikantin Kira-Celine Bruns (09-12/2020)

Gestaltung

Sylvia Graupner

Bildnachweis

freepik.com

pexels.com

pixabay.com

© LVG MV e. V., Schwerin, 2020

Die Personenbezeichnungen beziehen sich, wenn nicht ausdrücklich differenziert, gleichermaßen auf männlich/weiblich/divers.



















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. Gemäß § 20a Abs. 3 SGB V wurde die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Informationen zum GKV-Bündnis: www.gkv-buendnis.de

 $\textbf{Informationen zum Kooperationsverbund:} \underline{www.gesundheitlich\text{-}chancengleichheit.de}$