

>>gesundheitsh Alber<<

Alleinerziehend. Gesundheit. Gestalten.



Veranstaltungsreihe

Modul 2

Thema: Alltagsherausforderungen

Wie ist das Arbeitsheft aufgebaut und wie wird es genutzt?

Das Modulheft unterstützt Sie bei der Umsetzung der 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 eingebaut, die für Sie lediglich als Vorschlag und zur

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).

Wir wünschen Ihnen viele Ideen und einen regen Austausch in der Gruppe!

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

Impuls

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

Hinweis

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

Was wird benötigt?

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

Was ist vorzubereiten?

Dieser Teil enthält Aufgaben für Sie, die für die Umsetzung

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

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/Gesundheitsförderung ein.

Durch den Einsatz kreativ-visueller Methoden soll das eigene Gesundheitsverständnis reflektiert und kommuniziert werden. Ganz zentral unterstützt es 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 auseinandersetzen können.

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

Was wird benötigt?

- ausreichend Papier (z.B. Moderationskarten)
- Stifte (z.B. bunte Filzstifte)
- Klebmittelschablonen o.ä.
- Stoppuhr/Timer
- Musik (optional)
- Arbeitsmaterialien (siehe Vorbereitung)
- Pinwand (optional)

Arbeitsheft:

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

Arbeitsmaterialien:

- Symbole für die Übung (siehe Vorbereitung)
- (optional) Vorlagen für die Umsetzung
- Arbeitsmaterialien für die Umsetzung
- Materialvorlagen finden Sie auf der Homepage.

Teilnehmerliste (optional):

- Eine Teilnehmerliste ist eine schöne Möglichkeit der Kontaktpflege, verbunden mit einem kleinen Preis für die Teilnahme für die, die nicht teilnehmen können.
- Eine Vorlage finden Sie auf der Homepage.

#4 | Austausch und Reflexion

In dem Punkt Austausch und Reflexion sollen die unterschiedlichen Definitionen von Gesundheit zu einem gemeinsamen und konsensfähigen, Mithilfe der körperlichen und sozialen Faktoren sowie der sozialis/allopathen Umweltfaktoren soll so ein Schulbild entstehen, das verdeutlicht, wie Gesundheit auf verschiedenen Ebenen wahrgenommen und erlebt wird.

Information

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

Reflexion der vorherigen Übung

- Abschließend möchte ich das Gespräch mit euch zusammenfassen...
- Wie man Gesundheit für sich persönlich definiert, kann sehr unterschiedlich sein. Jeder hat seine Schwerpunkte anders.
- Ich nehme die 3 häufigsten Faktoren, nach denen Gesundheit betrachtet wird: körperliche, soziale Faktoren sowie soziale/allopathen Umweltfaktoren.

Tipps für Gesundheitsfaktoren

Körperlich: Bewegung, Ernährung
 Sozial: Stress vermeiden, positive Gedanken
 Sozial/allg. Umweltfaktoren: Austausch mit Familie/Freunden, Unterstützung, Arbeitsverhältnisse

• Eure Aufgabe ist es nun, die drei wichtigsten Aspekte der Collage eures Partners aufzuschreiben. Nehmt wie im Schritt zuvor, Überlegt anschließend, welchem dieser drei Gesundheitsfaktoren ein Aspekt zugeordnet wurde.

• Es muss nicht jedem Bereich ein Kärtchen zugeordnet werden.

• Dafür habt ihr 2 Minuten Zeit.

Timer auf 2 Minuten stellen

Festhalten der Ergebnisse

- Jetzt um nun die unterschiedlichen Definitionen von Gesundheit den einzelnen Faktoren zuzuordnen.
- Kärtchen einordnen und an die Collage kleben (alternativ auf dem Tisch legen)

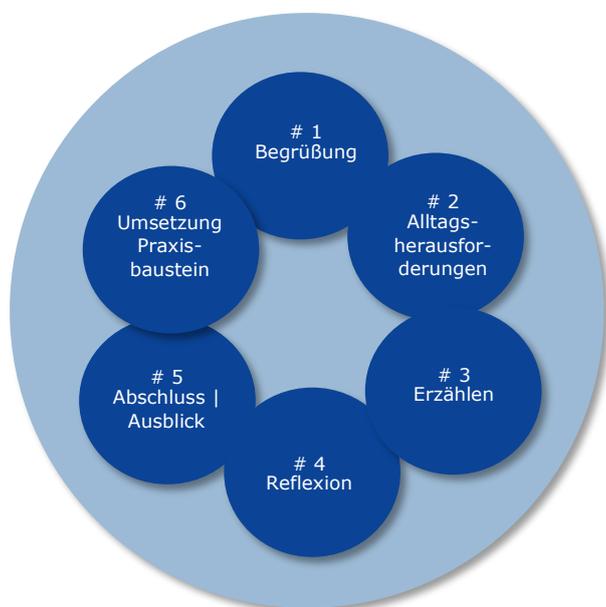
Wie läuft das Treffen ab und was ist vorzubereiten?

Im zweiten Modul werden persönliche Aspekte der Teilnehmenden angesprochen. Nach einem kurzen Rückblick auf das individuelle Gesundheitsverständnis liegt der Fokus auf den Herausforderungen im Alltag, die ein gesundheitsbewusstes Verhalten negativ beeinflussen oder schwer möglich machen.

Die Teilnehmenden identifizieren zunächst ihre Aufgaben, Probleme sowie Schwierigkeiten des Alltags ganz individuell für sich. Ziel ist es, den Ist-Zustand zu formulieren. Mit visualisierenden und gestalterischen Methoden können die sonst

oft schwer zu beschreibenden Situationen, Gefühle oder Umstände vereinfacht dargestellt und verbalisiert werden. Das Bewusstmachen der persönlichen Alltagsherausforderungen und der Austausch in der Gruppe stehen hier im Vordergrund.

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



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.

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.

Arbeitsmaterialien

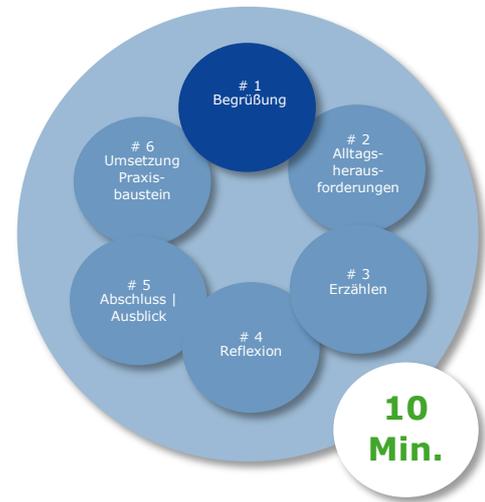
- Symbole für die Übung aus Modul 1 (oder erneut ausdrucken)
- (optional) ausgedruckte/handschriftliche Fragestellung für die Umsetzung
- (optional) ausgedruckte/handschriftliche Prinzipien für die Collagengestaltung
- ausgedruckte/handschriftliche Kategorien für die Auswertung

→ Materialvorlagen finden Sie auf der Homepage.

#1 | Begrüßung

In der heutigen Veranstaltung soll es um das Thema *individuelle Alltags Herausforderungen* gehen. Eltern, aber vor allem Alleinerziehende, stehen häufig vor besonderen Herausforderungen in ihrem Alltag. Um sich diesen bewusst zu werden, soll der eigene Alltag reflektiert und der Ist-Zustand definiert werden. Als Einstieg und Aktivierung der Gruppe werden mithilfe einer kleinen Übung Themen des letzten Treffens aufgegriffen und in Erinnerung gerufen.

Information



Einstieg in den Tag

»Schön, dass ihr wieder so zahlreich erschienen sind. Ich freue mich, dass ihr heute wieder mit dabei seid.«

»Letzte Woche ging es darum, wie ihr für euch Gesundheit definiert. Dabei sind schöne kleine Collagen entstanden.«

»Um wieder in das Thema reinzukommen und den Personen die beim letzten Mal nicht dabei sein konnten einen kleinen Rückblick zu geben, habe ich eine kurze Übung vorbereitet.«

Übung: Wortakrobaten

Methode: Wortakrobaten

Die Teilnehmenden werden aufgefordert spontan einen Begriff zu nennen, der ihnen zu einem vorab festgelegten Thema einfällt. Eine wichtige Voraussetzung: Der Begriff muss mit dem Anfangsbuchstaben des Namen des jeweiligen Teilnehmenden beginnen.

»Zur Erinnerung: Wir haben uns im letzten Treffen über den Begriff Gesundheit und das unterschiedliche Verständnis bzw. die verschiedenen Definitionen unterhalten. Für den einen ist Gesundheit eher körperlich, für den anderen eher seelisch. Für den nächsten zählt alles zusammen (Körper-Seele-Geist).«

»Eure Aufgabe ist es, einen Begriff zum Thema Gesundheit zu nennen, der mit dem Anfangsbuchstaben eures Namens beginnt.«

»Wenn ihr an Gesundheit denkt: Was fällt euch als erstes ein?«

TIPP:

Machen Sie den Anfang. Das erleichtert den Start und die Gruppe kommt schneller in die Übung.

Nach der Übung

»Diese Übung zeigt noch einmal schön, dass das persönliche Verständnis von Gesundheit genauso verschieden wie unsere Namen ist.«

»Nun haben wir das letzte Treffen etwas aufgefrischt und wollen uns heute mit euren Alltags Herausforderungen beschäftigen.«

»Ziel ist es, zu schauen, welche Herausforderungen im Alltag euch vielleicht daran hindern, für eure Gesundheit mehr zu tun bzw. aktiver zu werden.«

#2 | Individuelle Alltagsherausforderungen

Diese Methode soll den Teilnehmenden helfen, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Es ist oft einfacher seine Gedanken visuell darzustellen, als sie in Worte zu fassen. Bei Denkprozessen in Verbindung mit Aktivitäten der Hände wird die Gehirnaktivität um ein Vielfaches erhöht. Dieser visuelle Ansatz soll die Teilnehmenden dabei unterstützen, ihre persönlichen Herausforderungen im Alltag zu reflektieren und zu beschreiben.

Information



Symbole für die Collage, farbiges Papier als Unterlage, Fragestellung (optional), Prinzipien (optional)

Einführung in die Übung

- »Ihr erinnert euch: Letztes Mal habt ihr eine Collage zu eurer persönlichen Definition von Gesundheit erstellt.«
- »Als nächstes legen wir wieder eine Collage mit den Symbolen zu einer konkreten Fragestellung.«
- »Damit alle auf dem gleichen Stand sind, erkläre ich die Aufgabe noch einmal kurz.«

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 mindestens 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 wieder ganz viele verschiedene Symbole. Sucht euch gleich wie beim letzten Mal mindestens 8 Symbole aus, die ihr mit der folgenden Fragestellung verbindet. Zusätzlich nehmt ihr euch ein farbiges Blatt, das eure Stimmung dazu ausdrückt, als Unterlage.«

Aufgabe zur Übung

- »Dann kommen wir jetzt zur Frage. Denkt an euren ganz normalen Alltag.«
- »Was hindert euch daran, eurer Gesundheit mehr Aufmerksamkeit zu schenken?«

Diese Übung geht auf der nächsten Seite weiter!

#2 | Individuelle Alltagsherausforderungen

Weiterführung der Übung: Ausdrucksvolle Kreation

Hinweis

- Fragestellung vorlesen und optional anpinnen.
- Die vorbereiteten Symbole in der Mitte des Tisches verteilen.
- Farbige Papier für die Unterlage der Collage sowie Kleber bereitlegen.

»Gestaltet eine Collage, wie ihr euren Alltag wahrnehmt. Wahrnehmung kann einem niemand absprechen, es gibt hierbei kein richtig oder falsch.«

»Was ist gerade für euch in eurer Situation eine Herausforderung, die euch daran hindert, gesundheitlich aktiver zu sein?«

»Für diese Aufgabe habt ihr jetzt 10 Minuten Zeit.«

Timer auf 10 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.«

»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.«

Hinweis

Nach 5 Minuten Bescheid geben, dass die Hälfte der Zeit um ist.

#3 | Erzählen

Das anschließende Erzählen dient dem Sichtbarmachen der Alltagsherausforderungen, die für einen gesunden und aktiven Alltag hinderlich sind. Die Teilnehmenden formulieren hier ihre persönlichen Herausforderungen vor der Gruppe. Wichtig ist hierbei, den Redefluss nicht zu unterbrechen und nur mit unterstützenden Fragen einzugreifen. Mithilfe des Erzählens soll der IST-Zustand beschrieben werden. Lösungen oder Ergebnisse sind in diesem Schritt nicht relevant. Die Aufgabe besteht darin, das Gesagte in Stichpunkten zunächst festzuhalten und mithilfe von Kategorien übersichtlich zusammenzutragen.

Information



Kärtchen/Papier und Stift, Kategorien für die Reflexion (vorzugweise bereits angepinnt oder bereit gelegt)

Nach der Übung

- »Nun geht's ans Erzählen. Jeder soll kurz seine Collage und dessen Bedeutung vorstellen.«
- »Bei der Erklärung geht es um die Collage und nicht um die Person.«
- »Was ist gerade für dich (als Alleinerziehende/r bzw. als Mutter/Vater) eine Herausforderung? Was läuft gut? Was nicht? Wie nimmst du Dinge wahr?«
- »Das Nachfragen zu den Collagen ist wichtig und erlaubt.«
- »Aber stellt die Fragen bitte immer so, dass die vorstellende Person nicht in Rechtfertigungsposition gerät. Warum-Fragen deswegen bitte vermeiden.«
- »Ich bitte darum, dass jeder seine Collage vorstellt und die anderen zuhören und sich nicht ablenken.«
- »Es geht dabei erstmal um den Ist-Zustand, also um die momentane Situation, und noch nicht um das Finden von Lösungen.«

Hinweis

- Kategorien sichtbar anpinnen oder auf den Tisch legen.
- Für jeden Aspekt ein neues Kärtchen verwenden.
- Notieren Sie das Gesagte kurz in Stichpunkten auf Kärtchen.
- Ordnen Sie die Alltagsherausforderungen den Kategorien zu.
- Den Erzähler im Anschluss fragen, ob die Einordnung für ihn passt.

TIPP:

Was, wenn eine Person die Collage nicht vorstellen möchte?
Das ist völlig in Ordnung. Die Beteiligung soll ganz zwanglos erfolgen.

#4 | Reflexion

Die Reflexion läuft in diesem Treffen parallel zum Erzählen. Die Teilnehmenden erhalten eine Basis, indem das Gesagte schriftlich festgehalten und entsprechend zusammengefasst wird. Damit erhalten sie die Möglichkeit Situationen, Gedanken und/oder Gefühle noch einmal im Anschluss aufzugreifen und gemeinsam in der Gruppe zu reflektieren und zu diskutieren.

Information



Reflexion der Ergebnisse

»Genauso wie jeder für sich Gesundheit unterschiedlich definiert, sind auch die Herausforderungen im Alltag bei jedem verschieden.«

»Die meisten Herausforderungen können bestimmten Kategorien zugeordnet werden. Eine Zuordnung vereinfacht oft den Blick auf das Wesentliche. Und damit kann man dann gut weiterarbeiten.«

Hinweis

Nachdem alle Stichpunkte einer Obergruppe zugeordnet wurden, die Ergebnisse noch einmal kurz zusammenfassen.

»Während euren Erzählungen habe ich eure Alltagsherausforderungen einer Kategorie zugeordnet. Schaut euch das Schaubild einmal an. Seid ihr mit dieser Sortierung/Zuordnung einverstanden oder würdet ihr etwas ändern?«

TIPP:

Hilfestellung für die Zuordnung

Alltag → Haushalt, Routine, Trott, beruflich, meistern

Gewohnheit → Ritual, feste/schlechte Gewohnheit, Bequemlichkeit

Termine → einhalten, Fristen, Zeitdruck, Ort, wahrnehmen, vereinbaren

Probleme → sozial/familiär, gesundheitlich, finanziell, ungelöst

»Wir können festhalten, dass die meisten eurer Alltagsherausforderungen in den Bereichen *Ergebnis* (z. B. Alltag), *Ergebnis* (z. B. Termine) und *Ergebnis* (z. B. Probleme) liegen.«

TIPP:

Karten für das nächste Mal aufbewahren, evtl. Fotos von dem Schaubild machen.

#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

»Heute haben wir von jedem Anwesenden einen kleinen Einblick in die individuellen Alltagsherausforderungen bekommen.«

»Ihr könnt stolz auf euch sein, denn es sind viele Herausforderungen mit denen ihr im Alltag fertig werden müsst/die ihr bewältigen müsst.«

»Wie am Anfang schon erwähnt, haben wir heute zunächst geschaut, wie die momentane Situation bei euch aussieht.«

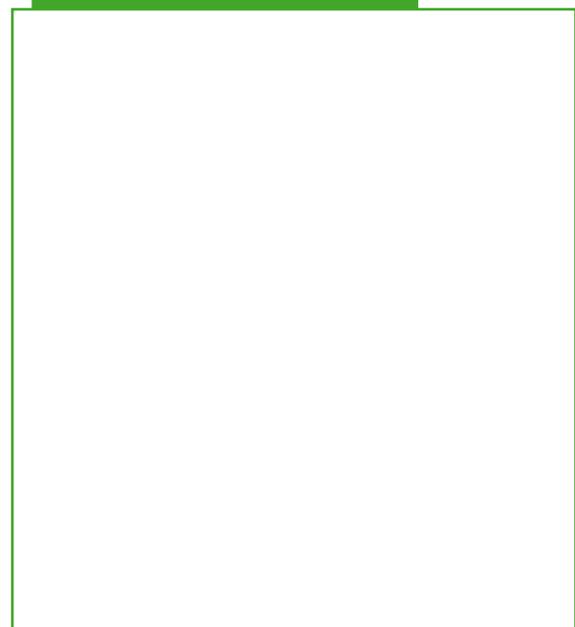
»Im nächsten Treffen soll es um eure Wünsche und Veränderungsideen gehen. Das sind indirekt Lösungen für diese Herausforderungen.«

»Wir haben nun den offiziellen Teil abgearbeitet. Jetzt werden wir uns wieder dem Praxisbaustein widmen.«

Umsetzungsbeispiel



Ideen/Notizen



#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



Ernährung



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 Ernährungs- und 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.

Bewegung



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.

Entspannung



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.

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



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. 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

Informationen zum Kooperationsverbund: www.gesundheitlich-chancengleichheit.de