

>>gesundheitsh Alber<<

Alleinerziehend. Gesundheit. Gestalten.



Veranstaltungsreihe

Modul 3

Thema: Veränderungen | Wünsche

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 anschließende Treffen haben, ist es hilfreich, das Arbeitsheft einmal durchzugehen.
- Wenn dafür ansonsten keine Zeit ist, können Sie sich damit mit dem Helf. 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.

MODUL 1

#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 soz. allg. 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/ökonomische Umweltfaktoren.

Tipps:

Beispiele für Gesundheitsfaktoren

- Körperlich: Bewegung, Ernährung
- Sozial: Stress, vermehrte positive Gedankenspiele
- 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 3 ein, überlegt anschließend, welchem dieser drei Gesundheitsfaktoren ein Aspekt zugeordnet werden.

• Es muss nicht jedem Bereich ein Kärtchen zugeordnet werden.

• Dafür habt ihr 2 Minuten Zeit.

Timer auf 2 Minuten stellen

Festhalten der Ergebnisse

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

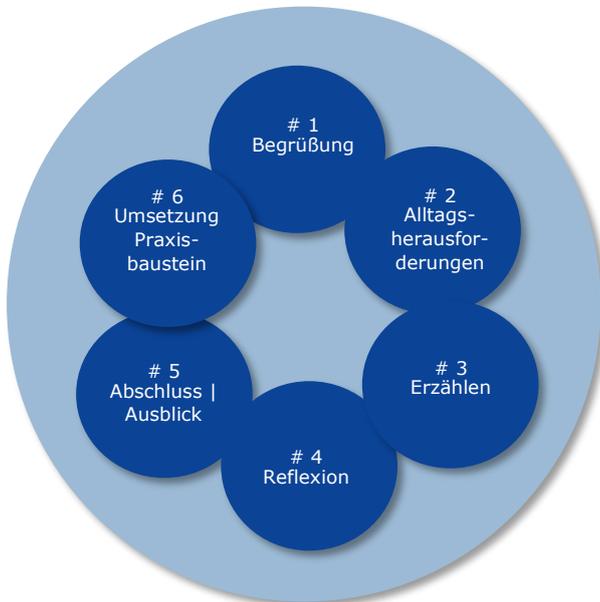
Wie läuft das Treffen ab und was ist vorzubereiten?

Das dritte Modul setzt an den Inhalten der ersten beiden Module an. Hierbei werden die individuellen Alltagsherausforderungen dem gesundheitsbewussten Verhalten gegenübergestellt. Im Anschluss an die Identifizierung der Alltagsherausforderung erfolgt die Erarbeitung von konkreten Veränderungswünschen und Umsetzungsideen. Ziel ist es, den Soll-Zustand zu formulieren.

Visualisierende und gestalterische Methoden helfen auch in diesem Modul die sonst oft schwer zu beschreibenden Situationen, Gefühle

oder Umstände vereinfacht darzustellen und zu verbalisieren. Die 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

- Moderationskarten/Zettel von der letzten Veranstaltung mit den Kategorien und Herausforderungen
- Symbole für die Übung (bitte zurechtschneiden)
- (optional) ausgedruckte/handschriftliche Fragestellung für die Umsetzung
- (optional) ausgedruckte/handschriftliche Prinzipien für die Collagengestaltung
- ausgedruckter/handgemalter Ideenbaum

→ Materialvorlagen finden Sie auf der Homepage.

#1 | Begrüßung

Die Begrüßung dient als Rückblick. Die Ergebnisse der letzten Veranstaltung sollen durch die Teilnehmenden kurz zusammengefasst werden. Die Teilnehmenden, die nicht dabei waren, können sich so schneller einfinden und werden gleich in die Gruppe eingebunden. Die einzelnen Herausforderungen werden den jeweiligen Kategorien zugeordnet. Das unterstützt die Teilnehmenden, ein Gespür für das konkrete Benennen von Situationen zu bekommen.

Information



Kategorien und Alltagsherausforderungen aus dem letzten Treffen

Einstieg in den Tag

TIPP: Sparen Sie Zeit.
Vorab die Kategorien mit den Alltagsherausforderungen des letzten Treffens aufhängen/anpinnen/auf dem Tisch verteilen.

»Schön, dass ihr wieder so zahlreich erschienen seid. Ich freue mich ganz besonders auf das heutige Treffen, denn wir gehen weg von den alltäglichen Herausforderungen und beschäftigen uns mit euren Wünschen in Bezug auf Gesundheit.«

»Im letzten Treffen haben wir uns mit individuellen Alltagsherausforderungen beschäftigt. Vielleicht erinnert ihr euch noch, dass wir die Alltagsherausforderungen auf Kärtchen geschrieben und Kategorien zugeordnet haben.«

»Diese habe ich heute wieder mitgebracht.«

»Zur Erinnerung: Wir haben z.B. in die Kategorien **Beispiel**, **Beispiel** und **Beispiel** unterschieden.«

»Zum Reinkommen nehmt euch bitte eine Alltagsherausforderung, die euch spontan ins Auge sticht, aus dem Stapel und ordnet sie einer Kategorie zu. Es muss keine Herausforderung sein, mit der ihr häufig konfrontiert werdet.«

»Es geht noch einmal darum zu schauen, zu welchem Schwerpunkt ihr diese Herausforderung einordnet.«

Nachdem alle Kärtchen zugeordnet wurden

»Ihr seht, wie umfangreich die Dinge sind, die euch daran hindern, eure Gesundheit bewusst wahrzunehmen und mehr Aufmerksamkeit zu schenken.«

»Heute wollen wir den Ist-Zustand hinter uns lassen und schauen, wie das Leben/der Alltag in Bezug auf Gesundheit ohne die Herausforderungen aussehen könnte.«

#2 | Individuelle Alltagsherausforderungen

Zusammen mit den Teilnehmenden soll ein Blick in die Zukunft ohne die bestehenden Alltagsherausforderungen geworfen werden. Ziel ist es, die persönlichen Wünsche der Teilnehmenden hinsichtlich eines gesunden Alltags zu visualisieren. Mit dieser Übung soll das Bewusstsein für sich selbst und die eigene Gesundheit gestärkt werden. Fragen wie: ‚Wie kann es mir besser gehen?‘, ‚Was muss ich ändern, damit es mir besser geht?‘ oder ‚Was wünsche ich mir für mich und meine Kinder?‘ sollen sich gestellt werden.

Information



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

Einführung in die Übung

- »Das letzte Mal habt ihr eure Alltagsherausforderungen hervorragend mit Hilfe einer Collage dargestellt.«
- »Wir wollen heute ein letztes Mal eine Collage gestalten.«
- »Auch, wenn die meisten von euch die Übung mittlerweile kennen, 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 ausufernd werden.

- »Ich habe wieder ganz viele verschiedene Symbole dabei. Sucht euch daraus mindestens 8 Symbole aus, die ihr mit der Fragestellung verbindet. Zusätzlich nehmt ihr euch ein farbiges Blatt, das eure Stimmung dazu ausdrückt, als Unterlage.«

Aufgabe zur Übung

- »Dieses Mal wollen wir einen Blick in die Zukunft werfen.«
- »Stellt euch vor, ihr hättet Zeit nur für euch allein. Die Alltagsherausforderungen sind nicht vorhanden und es gäbe keinerlei Sorgen.«

Diese Übung geht auf der nächsten Seite weiter!

#2 | Individuelle Alltagsherausforderungen

Weiterführung der Übung: Ausdrucksvolle Kreation

Aufgabe zur Übung

»Wie fühlt es sich an? Was tut ihr? Wie ist die Situation?«

»Immer im Hinterkopf: Ihr wollt mehr für eure eigene Gesundheit tun. Was macht ihr, damit es euch gut geht und ihr euch wohl in eurer Haut fühlt? (Beispiele: laufen gehen, gesund fühlen, regelmäßiges entspannen)«

Hinweis

Die vorbereiteten Symbole in der Mitte des Tisches verteilen.

»Gestaltet eine Collage, wie ein gesunder Alltag in einem Jahr ohne diese Alltagsherausforderungen dann für euch aussieht.«

»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

Mit dem anschließende Erzählen sollen die Teilnehmenden ihre persönlichen Wünsche bezüglich ihrer eigenen Gesundheit beschreiben. Die Collage dient hierbei als Unterstützung für die Beschreibung eines gesunden und aktiven Alltags. Auch bei dieser Übung ist es wichtig, den Redefluss nicht zu unterbrechen und nur mit unterstützenden Fragen einzugreifen. Lösungen oder Ergebnisse sind auch in diesem Schritt noch nicht relevant.

Information



Kärtchen/Papier und Stift

Nach der Übung

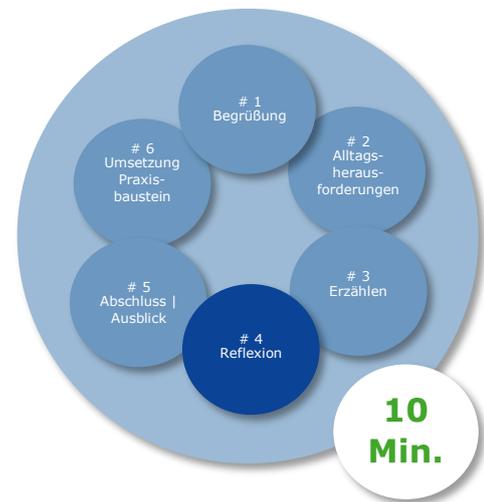
- »Nun geht es wieder ans Erzählen.«
- »Wir vergessen oft unsere eigenen Wünsche, da es so oft die vielen Träume unser Liebsten zu erfüllen gilt. Lausche einmal in dich hinein und konzentriere dich auf deine ganz eigenen Wünsche. Nach was sehnst du dich? Nach mehr Zeit für dich, mehr Geselligkeit oder mehr Raum für Erlebnisse und kleine Abenteuer? Was ist förderlich für deine Gesundheit?«
- »Mal angenommen, wir treffen uns in einem Jahr. Wie sieht ein gesunder Alltag dann idealerweise für dich aus? Was tust du dann? Mache Pläne, wie du deine Wünsche und Träume heute und in einem Jahr wahr werden lassen kannst.«
- »Jeder soll kurz die eigene Collage und dessen Bedeutung vorstellen.«
- »Bitte denkt daran, dass es bei der Erklärung um die Collage und nicht um die Person geht.«
- »Das Nachfragen zu den Collagen ist wichtig und natürlich erlaubt.«
- »Aber stellt die Fragen bitte immer so, dass die vorstellende Person nicht in Rechtfertigungsposition gerät. Warum-Fragen deswegen bitte vermeiden.«
- »Ich bitte nun darum, dass jeder seine Collage vorstellt und die anderen aufmerksam zuhören.«

TIPP: Was, wenn eine Person die Collage nicht vorstellen möchte?
Ist das völlig in Ordnung. Die Beteiligung soll ganz zwanglos erfolgen.

#4 | Reflexion

In diesem Teil des Treffens sollen die Teilnehmenden ihre Wünsche konkretisieren. Die Aufgabe besteht darin, die wesentlichen Aspekte des Wunsches noch einmal für sich schriftlich festzuhalten. Zur Wertschätzung werden die einzelnen Wünsche an einem Wunschbaum befestigt. Dieser dient weiterhin als Grundlage für das nächste Treffen.

Information



Papier und Stifte, Wunschbaum, Pinnnadeln/Klebestift (optional)

Reflexion für das nächste Treffen

»Ich bitte euch nun, eure Wünsche einmal konkret aufzuschreiben. Es ist wichtig, die Wünsche festzuhalten, damit wir das Ziel stets vor Augen haben.«

»Außerdem wollen wir mit den Wünschen beim nächsten Treffen weiterarbeiten.«

»Notiert euren Wunsch auf ein Kärtchen. Beschreibt diesen Wunsch mit nur einem Wort bzw. einer Wortgruppe und bringt ihn an der Wand an.«

Hinweis

Die Kärtchen am Wunschbaum anbringen.

#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.**



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