

>>gesundheitsh Albers<<

Alleinerziehend. Gesundheit. Gestalten.



Veranstaltungsreihe

Modul 4

Thema: Umsetzungsvorschläge konkretisieren

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 eben-

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

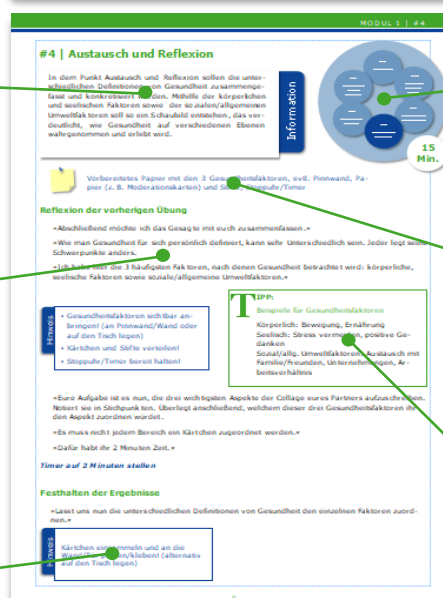
Die mitlaufenden Modulschritte zeigen, wo man sich gerade befindet und gibt einen ungefähren Zeitrahmen vor.

Material

Das für den Modulschritt notwendige Material ist hier zu

Tipps

Hier sind nützliche Empfehlungen, Anregungen oder Hilfestellungen zu finden.

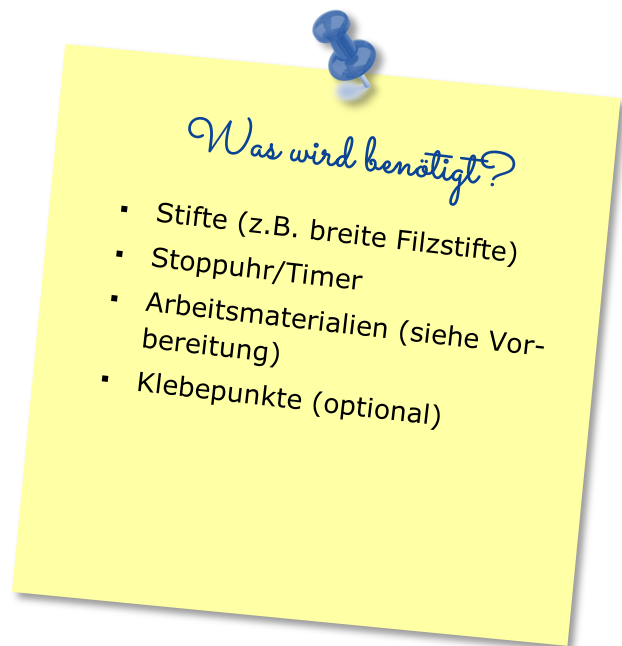
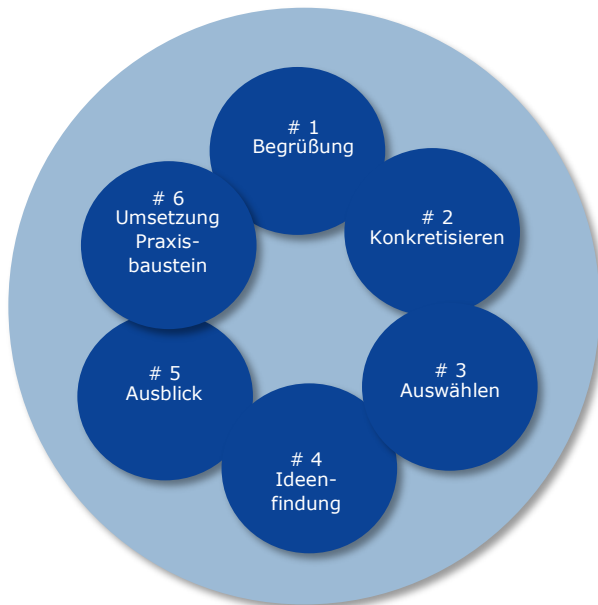


Wie läuft das Treffen ab und was ist vorzubereiten?

Mithilfe des vierten Moduls erhalten die formulierten Veränderungswünsche bestimmte Kategorien, mit denen Umsetzungswünsche und /-ideen definiert und konkretisiert werden. So werden gemeinsam in der Gruppe partizipativ Entscheidungen getroffen und Ziele verfolgt.

Sowohl das Selbstwertgefühl als auch das Selbstbewusstsein werden durch die Aktivitäten in der Gemeinschaft gestärkt. Das aktive Handeln in der Gruppe bereichert Ihr bestehendes Angebot, animiert zur Teilnahme und kann zusätzlich zu einem bewussten gesundheitsförderlichen Lebensstil motivieren.

Eine Basis dazu können die Praxisbausteine darstellen, die sich wie gewohnt im letzten Teil des Heftes anschließen.



☐ 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

- Übrig gebliebene Symbole der letzten Treffen
 - Arbeitsblatt „Ideenfindung“ für jeden TN
- Materialvorlagen finden Sie auf der Homepage.

☐ Wunschbaum

- Bitte clustern Sie die Wünsche der Teilnehmenden vor dem nächsten Treffen. Als Einstieg sollen die Teilnehmenden gemeinsam Überschriften für die einzelnen Cluster definieren.

#1 | Begrüßung

Das heutige Treffen beginnt wieder mit einer Übung zum Ankommen. Auch, wenn sich die Gruppe bereits kennt, ist es immer von Vorteil zu Beginn eine kurze Stimmungsabfrage durchzuführen. Spontane Entscheidungen aus dem Bauch heraus bilden die Grundlage dafür. Hilfreich ist beispielsweise der Einsatz von Gegenständen. Hilfsmittel fördern die Auskunftsbereitschaft und die Offenheit der Teilnehmenden.

Information



Übrig gebliebene Symbole der letzten Treffen oder Gegenstände der Teilnehmenden

Einstieg in den Tag

»Schön, dass ihr wieder so zahlreich erschienen seid. Doch bevor es losgeht, starten wir mit einem Stimmungsbild. Der/Die ein oder andere kennt es schon.«

Methode: Das gezogene Symbol

Jeder/Jede Teilnehmende sucht sich blind ein Symbol aus. Sie sollen sich die Bedeutung für das ausgewählte Symbol bewusst machen. Was bringen die Teilnehmenden mit dem jeweiligen Symbol in Verbindung? Dies sollen sie nach kurzer Überlegungszeit der Gruppe mitteilen. Ziel ist es, ein momentanes Stimmungsbild zu erhalten.

TIPP: ... die Teilnehmenden mit einbinden.

Vor Beginn von den Teilnehmenden einen persönlichen Gegenstand in einem kleinen Beutel oder einer Box einsammeln. Die Symbole können so durch Gegenstände ersetzt werden. Das macht die Methode noch etwas persönlicher.

»Ihr könnt eure momentanen Befindlichkeiten benennen und so sehe ich, ob jemand gut oder weniger gut in den Tag gestartet ist.«

»Nehmt ein Symbol aus der Box. Schaut es euch an. Wie seid ihr heute hier? Sagt spontan was ihr mit dem Symbol/dem Gegenstand in Verbindung bringt.«

Hinweis

Erst, wenn alle Teilnehmenden ein Symbol/ Gegenstand gezogen haben, geht die Übung los.

#2 | Konkretisieren

Nachdem die einzelnen Wünsche vorab geclustert wurden, sollen nun die Gemeinsamkeiten identifiziert werden, indem für die Begriffssammlungen Überschriften bzw. Oberbegriffe formuliert werden. Das Zusammenfassen zu einer konkreten Gruppe durch die Teilnehmenden ist eine partizipative Herangehensweise. Sie identifizieren sich mit dem jeweiligen Punkt, weil sie wissen, dass ihr persönlicher Wunsch in das Thema eingebunden wurde.

Information



Papier und Stift

Überschriften finden

»Im letzten Treffen haben wir ganz viele verschiedene Wünsche formuliert. Der Wunschbaum war voll wie ein Apfelbaum im Herbst. Den Wünschen wollen wir uns jetzt noch einmal widmen.«

»Eure Wünsche habe ich wieder mitgebracht. Ich habe sie vorab sortiert. Einige waren ähnlich, daher habe ich sie zusammengefasst.«

»Da viele Wünsche inhaltlich einem bestimmten Oberbegriff zugeordnet werden können, wollen wir ihnen nun einen Namen geben.«

»Gemeinsam mit euch möchte ich für jeden Bereich eine konkrete Überschrift/Oberbegriff finden.«

»Lest euch die einzelnen Wünsche noch einmal aufmerksam durch und überlegt, welche Überschrift/welcher Oberbegriff dazu passen könnte.«

Hinweis

Notieren Sie die gemeinsam formulierten Überschriften/Oberbegriffe und heften es zu der jeweiligen Begriffssammlung.

TIPP: Nicht alle Wünsche sind realisierbar.

Nur ideelle Wünsche sollen im Rahmen der Treffen umgesetzt werden. Materielle Wünsche sind oft kostenintensiv und nicht Sinn und Zweck der gemeinschaftlichen Übungen. Nehmen Sie die Wünsche bereits am Anfang aus der Zusammenfassung.

#3 | Auswählen

Nicht alle Wunschbereiche können am Anfang umgesetzt werden. Daher muss zunächst eine Entscheidung getroffen werden, worauf der Fokus gemeinsam gelegt werden soll. Die teilnehmenden lernen dabei auch Prioritäten zu setzen. Die Punktabfrage ist eine einfache und unauffällige Methode zur Entscheidungsfindung. Die Auswahl über verschiedene Alternativen, wie z. B. Ideen oder Themen in der Gruppe, wird vereinfacht und trägt zur Akzeptanz der getroffenen Auswahl bei.

Information



Oberbegriffe/Überschriften, Klebepunkte/Stift

Einführung in die Übung

- »Ihr seht, wir haben eine große Auswahl an verschiedenen Wunschbereichen.«
- »Da wir leider nicht alle auf einmal umsetzen können, ist es notwendig, dass wir uns erst einmal auf 2 festlegen.«
- »Um das gerecht zu entscheiden, möchte ich mit euch eine kurze Punktabfrage machen.«

Übung: Punktabfrage

Methode: Punktabfrage

Die Teilnehmenden erhalten eine festgelegte Anzahl an Klebepunkten. Falls keine Klebepunkte vorhanden sind, können die Punkte auch aufgemalt werden. Die Teilnehmenden vergeben nun Punkte für ihre jeweilige Wahl. Hierbei können die Punkte auf mehrere Aspekte verteilt werden. Es ist aber auch möglich, die Anzahl an Punkten einem Aspekt zu geben. Nachdem alle Teilnehmenden ihre Punkte verteilt haben, wird ausgezählt und eine Rangfolge festgelegt. Diese Methode kann ohne großen Aufwand durchgeführt werden und lässt sich auch spontan einsetzen.

- »Jeder bekommt 2 Punkte. Ihr entscheidet wo ihr diese Punkte anbringen möchtet. Ihr könnt auch beide Punkte einem Oberbegriff/einer Überschrift geben.«
- »Wenn alle Punkte vergeben sind, zählen wir zusammen. Mit den beiden Wunschbereichen, die die meisten Punkte bekommen haben, arbeiten wir weiter.«

Hinweis

- Nehmen Sie nun nur die Überschriften/Oberbegriffe und pinnen diese an (alternativ auf dem Tisch verteilen).
- Setzen Sie die Punkte für die Teilnehmenden an die jeweilige Stelle.

#4 | Ideenfindung

Nachdem zwei Wunschbereiche ausgewählt wurden, sollen nun konkrete Ideen dazu formuliert werden. Das Ziel ist es, eine vielfältige Ideensammlung zu erarbeiten. Die Ideen zu den jeweiligen Bereichen können sehr unterschiedlich ausfallen. Sie können bestimmte Aktivitäten o.ä., aber auch Thematiken umfassen. Damit können zukünftige Treffen individuell an die Wünsche der Teilnehmenden optimal angepasst werden. Sie erhalten eine umfangreiche Liste mit Aktionen und Themen, die Sie in ihr bestehendes Angebot einbinden können. Weiterhin hilft die Gruppendynamik dabei, die Kreativität des Einzelnen zu steigern.

Information



Arbeitsblatt: Ideenfindung, Stifte, Timer/Stoppuhr

Einführung in die Übung

»Aus den anfänglichen Wünschen sollen nun konkrete Ideen formuliert werden. Nachdem wir eben unsere zwei Wunschbereiche gemeinsam ausgesucht haben, möchte ich dafür mit euch konkrete Ideen finden.«

Übung: Geistesblitz

»Jetzt könnt ihr kreativ werden. Wir werden gemeinsam zu den beiden ausgewählten Oberbegriffen/Überschriften Vorschläge sammeln, wie wir die nächsten Treffen gestalten.«

Methode: Geistesblitz

Jeder Teilnehmende erhält ein vorbereitetes Arbeitsblatt. Die ausgewählten Kategorien werden in den Tabellenkopf eingetragen. Jeder Teilnehmende verfasst nun maximal 2 Ideen zu der jeweiligen Kategorie (Zeit: 1 Minute). Nach Ablauf der Zeit werden die Arbeitsblätter im Uhrzeigersinn an den nächsten weitergereicht. Jeder soll nun versuchen, die bereits genannten Ideen aufzugreifen, zu ergänzen oder weiterzuentwickeln. Die neuen Ideen werden in die nächste freie Zeile eingetragen. Der Weitergabe-Zyklus wird solange wiederholt bis jeder einmal jedes Blatt hatte. Die Methode ist als Brainstorming gut geeignet, da jeder zu Wort kommt, der Ablauf geordnet ist und die Ideen am Ende gleich dokumentiert sind.

»Ihr bekommt von mir gleich eine Tabelle. In den Tabellenkopf tragt ihr die beiden Wunschbereiche ein. Darunter kommen dann eure Ideen. Ihr habt jeweils 2 Minuten Zeit, danach gebt ihr euer Blatt im Uhrzeigersinn weiter und tragt eure Ideen in die nächste Zeile.«

»Lasst euch von den vorherigen Ideen inspirieren, entwickelt sie weiter. Ihr könnt aber auch etwas Neues eintragen. Was sollen/wollen wir hier vor Ort zu diesem Thema umsetzen? Was sollen wir gemeinsam in Angriff nehmen?«

»Kurz noch ein paar Regeln: Währenddessen nicht reden, bitte keine negativen Kommentare auf das Blatt schreiben und verrückte Ideen sind auch erlaubt.«

#5 | 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

»Ich hoffe, euch hat das heutige Treffen gefallen. Danke für eure Mitarbeit.«

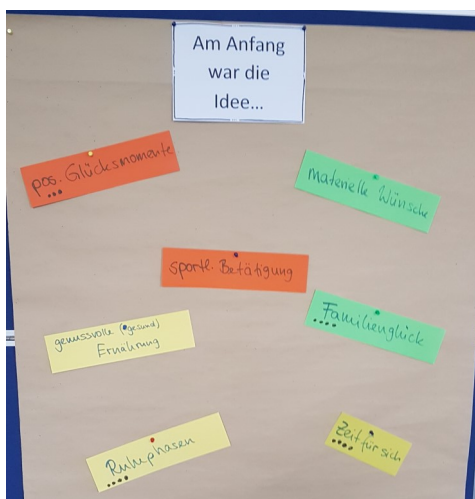
»Wir haben viele tolle Ideen zu den beiden Wunschbereichen gesammelt. Als nächstes wollen wir das Ganze konkret planen. Ich freue mich, das Thema Gesundheit hier mit euch in die Treffen einzubauen.

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

Umsetzungsbeispiel



Zuerst: Clustern und Überschriften finden



Dann: Punkte vergeben

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



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