



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

News

JETZT IST EINE GUTE ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Newsletter

Projekt zur „Verzahnung von
Arbeits- und Gesundheitsförderung
in der kommunalen Lebenswelt“
in Rheinland-Pfalz

NOVEMBER
– DEZEMBER
2022

Gutes Verhalten will belohnt
werden – und zwar schnell

Eine Ursache dafür, dass so
viele gute Vorsätze eher zu
Frust als zu Erfolg führen, liegt
in der Funktionsweise unseres
übergeordneten Belohnungssys-
tems. Immer wenn wir etwas
Erfolgreich zu Ende gebracht
haben, wird im Gehirn Dopamin
freigeschüttet. Dieser Hirnbots-
stoff sorgt dafür, dass wir uns
erfreulich und belohnt fühlen.
Dieses Belohnungssystem ist einer
der Hauptgründe dafür, dass
wir etwas Beschwerli-
ches auf sich nehmen, um
den Berg zu steigen



Das gute Gefühl
es geschafft zu
haben, entschuldigen
für die voraus-
gehende Mühe. Aber
funktioniert das
Neujahrs-Vor-
haben? Ganz einfach
weil ihr positiv
meist in weite

Inhalt

Aktuelles im Projekt

teamw(irk) für Gesundheit und Arbeit | Neue Ausschreibungen für 2023 |
Gesundheitstelefon als Podcast

Angebote für Fachkräfte

Telefonfortbildungen

Bericht aus den Regionen

Zeit für Gesundheit – Interview mit einer Teilnehmerin

Wissenswertes

Kochbus | Lernort Bauernhof | Psychosoziales Zentrum Montabaur |

Vegan essen – klug kombinieren und ergänzen |

Kinder psychisch und suchterkrankter Eltern |

Gesundheitsfördernde Kommunikation in der Arbeitswelt

Sie wünschen **fortan keinen**
Newsletter mehr zu erhalten?
Teilen Sie uns dies bitte **per E-Mail**
an agf@lzg-rlp.de mit.



Redaktionsteam
Verzahnung von Arbeits- und
Gesundheitsförderung
Kordinierungsstelle Gesundheitliche
Chancengleichheit
E-Mail: agf@lzg-rlp.de

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





Aktuelles im Projekt

teamw()rk für Gesundheit und Arbeit

Aus einem Projekt wird ein Programm. Ab 2023 startet das Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ mit dem Titel „teamw()rk für Gesundheit und Arbeit“.

Ziel des Programms bleibt es, Angebote der Gesundheitsförderung für erwerbslose Menschen in Rheinland-Pfalz an 21 Standorten zu fördern. Am 15. November 2022 treffen alle beteiligten Jobcenter und Agenturen in Mainz zusammen.

Neue Ausschreibungen für 2023

In Vorbereitung auf das neue Jahr sind bis zum 16. November 2022 die Online-Kursangebote für das ganze Jahr offen ausgeschrieben.

Kursleitungen mit einer Anerkennung der Zentralen Präventionsprüfstelle (ZPP) finden die Unterlagen auf der [LZG-Homepage](#). Gerne stehen Sandra Helms (shelms@lzg-rlp.de) oder Thorsten Berschuck (tberschuck@lzg-rlp.de) bei Fragen zur Verfügung.



Gesundheits- telefon

Gesundheitstelefon als Podcast

Aus Anlass der Woche der Seelischen Gesundheit vom 10. bis 20. Oktober 2022 wurde das Thema Depression im Gesundheitstelefon der LZG thematisiert.

Dazu wurde ein Interview mit Sabine Maur, Präsidentin der Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz zum Thema Elterndepression geführt.

In einem weiteren Gespräch mit Dr. Alexandra Wuttke-Linnemann, Leiterin des Zentrums für psychische Gesundheit im Alter, ging es um das Thema „Depression im Alter“.

Seit einiger Zeit erscheint das Gesundheitstelefon auch als Podcast und kann z.B. hier abonniert werden: [RSS-Feed](#), [Spotify](#), [Apple-Podcast](#), [Deezer](#), [google](#), [Player FM](#), [Listen Notes](#) oder [Fyyd](#). Sie können den Podcast auch mit gängigen Podcatchern abonnieren. Die aktuelle und weitere Gesundheitsthemen können zudem unter der Telefonnummer 06131 2069-30 angehört werden.

Angebote für Fachkräfte

Telefonfortbildungen

In den Telefonfortbildungen bieten wir wertvolle Expert*innen-Informationen an und laden zur fachlichen Diskussion ein.

Einmal im Monat, mittwochs von 13.30 bis 14.30 Uhr, informieren Expert*innen telefonisch zu relevanten Themen der Gesundheitsförderung in der Arbeit mit erwerbslosen Menschen.

Die nächste Telefonfortbildung findet am 23. November 2022 zum Thema „Ersthelfer Psychische Gesundheit“ statt.

Am 14. Dezember 2022 folgt gemeinsam mit der Landespsychotherapeutenkammer RLP eine Telefonfortbildung zum Thema „Trauma und Flucht“.

Alle Telefonfortbildungen finden Sie auch im [Veranstaltungskalender der LZG](#)





Bericht aus den Regionen

Zeit für Gesundheit – Interview mit einer Teilnehmerin

ZG nimmt bereits seit geraumer Zeit an den Online-Angeboten des GKV-Bündnisses für erwerbslose Menschen teil – quer durch alle Bereiche. Dabei stellt sie fest, dass sich die Themen zwar von Jahr zu Jahr ähneln, sich aber auch ständig weiterentwickeln: durch unterschiedliche Dozentinnen und Dozenten oder verschiedene Aspekte, die aufgegriffen werden.

LZG An welchem Kurs haben Sie in dieser Woche teilgenommen?

ZG Heute gab es ein Bewegungsangebot. Das war diesmal sehr interessant für mich, weil ich viele Übungen noch gar nicht kannte. Bei einigen wusste ich gar nicht, dass man sich überhaupt so bewegen kann! Der recht junge Dozent beherrschte das natürlich alles sehr gut, so weit werde ich vermutlich nie kommen. Aber es ist ein Ansporn, immer weiter zu üben.

LZG Was hat Ihnen denn an den Übungen besonders gefallen?

ZG Die Übungen waren alle ohne Geräte, so dass man sie leicht zu Hause machen kann. Gerade in der Erwerbslosigkeit hat man ja gar nicht die Mittel, in ein Fitness-Center zu gehen. Man kann die Übungen auch einfach zwischendurch machen. Sollte ich mal wieder eine Arbeitsstelle bekommen, kann ich mir vorstellen, sie dort in der Pause zu machen. Oder auf einer Autofahrt. Es ging nämlich vor allem darum, was man tun kann, wenn einem vom vielen Sitzen die Muskeln schmerzen. Und bei mir ist es tatsächlich so: Nach den Übungen tut mir nicht mehr alles weh. Sie sind einfach, aber effektiv.

LZG Warum sind die Bewegungsübungen für Sie so wichtig?

ZG Wegen Corona und auch aufgrund meiner Arbeitslosigkeit war ich in den letzten Jahren sehr viel zu Hause und habe einige Kilo zugenommen. Dadurch bin ich wiederum sehr unbeweglich geworden. Es fällt mir zum Beispiel schwer, aus der Badewanne auszusteigen, oder aus eigener Kraft aufzustehen, wenn ich mal hingefallen bin. Das ist kein schönes Gefühl, da möchte ich wieder selbstständiger werden. Ich denke, ein paar Kilo weniger und mehr Selbstständigkeit stärken auch das Selbstbewusstsein.

LZG Haben Sie noch andere Angebote wahrgenommen?

ZG Ich bin sehr gerne bei den Ernährungsangeboten dabei. Auch da habe ich schon vieles gelernt über gesunde Ernährung. Ich esse zum Beispiel viel weniger tierische Fette als früher. Und ich stelle fest, dass sich meine Blutwerte verbessert haben!

LZG Konnten Sie auch schon etwas von den Entspannungsangeboten mitnehmen?

ZG Auch daran nehme ich gerne teil, obwohl ich vieles davon schon aus meinem Studium kenne. Aber es tut immer wieder gut, daran erinnert zu werden, was man sich selbst Gutes tun kann. Wie man sich klarmacht, was überhaupt Stress ist, und wie man damit umgehen kann. Vor allem die Aufmerksamkeitsübungen haben mir schon sehr geholfen, zum Beispiel, wenn ich nicht schlafen kann. Auch habe ich mir eine kleine Ecke eingerichtet, schön mit Blumen und so, in der ich einfach abschalten kann.

LZG Sie sind jetzt schon so lange dabei – was bringt Ihnen die „Zeit für Gesundheit“?

ZG Das Programm ist für mich eine Motivation, dranzubleiben und selbst etwas zu tun. Ich möchte fitter und gesünder werden, denn wenn ich heute eine Arbeitsstelle bekomme und kann sie gar nicht



wirklich ausfüllen, bringt das ja auch nichts. Ich kann nicht alle Übungen machen und ich kann auch nicht alle Tipps umsetzen. Aber es ist immer wieder eine Anregung, und das hilft mir.

LZG Würden Sie anderen Menschen also raten, an den Angeboten teilzunehmen?

ZG Auf jeden Fall. Ich habe auch schon vieles davon weitergegeben, an meinen Sohn zum Beispiel und an meine Freundin. Mir kommt es sehr entgegen, dass die Angebote online sind und man anonym und ohne Kamera teilnehmen kann. Ich muss mich dann nicht unbedingt einbringen, wenn es mir beispielsweise mal nicht so gut geht. Und ich fühle mich nicht so blamiert, wenn ich etwas noch nicht richtig kann...

Danke für das Interview!

Wissenswertes



Kochbus

Das Kochbusteam des Klimaschutzministeriums bringt die Landesinitiative "Rheinland-Pfalz isst besser" an mehr als 90 Terminen im Jahr zu den Menschen im Land. Beim gemeinsamen Kochen und Essen kommen Menschen aller Altersgruppen ins Gespräch über gesundheitsförderliche Ernährung, die Herkunft und den Wert von Lebensmitteln.

Durch Krankheiten, die u.a. durch Ernährung mit verursacht werden, entstehen außerordentlich hohe Kosten für unser Gesundheitssystem. Bereits Kinder haben mit Übergewicht und Adipositas zu kämpfen. Gleichzeitig ist Ernährung für 25 Prozent der entstehenden Treibhausgase verantwortlich. Das Klimaschutzministerium will mit der Initiative die Ernährungsbildung im Land verankern.

Auch ein Angebot für Langzeitarbeitslose.

Denn bei allen Kochbuseinsätzen geht es um nachhaltige Ernährung.

Bei dem speziellen Angebot für Langzeitarbeitslose stehen Lebensmittelwertschätzung und die Vermeidung von Lebensmittelabfällen im Vordergrund. Konkret werden frischgekochte und fertige Gerichte zuerst gemeinsam zubereitet und anschließend verglichen und verköstigt. Dabei geht es um den Preis, den Geschmack, die aufgewendete Zeit, die Inhaltsstoffe und damit die Wirkung auf Körper und Gesundheit.

Für dieses spezielle Angebot wird eine Lehrküche benötigt, da die Teilnehmenden verschiedene Gerichte selbst zubereiten. Abgewandelte Formate können auch in der mobilen Küche des Kochbusteam stattfinden.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://umdenken.rlp.de/de/themen/rlp-isst-besser-ernaehrungsbildung-mit-kochbus/>



Lernort Bauernhof

Die Jahresfortbildung der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. fand in diesem Jahr zum Thema „Lebensmittel und Nachhaltigkeit“ am „Lernort Bauernhof“ statt.

Ein Angebot, das sich bisher in erster Linie an Schulklassen richtet, gibt an 42 Standorten in Rheinland-Pfalz einen aktiven Einblick in die regionale Produktion von Lebensmitteln und in Arbeitsfelder und Abläufe der Landwirtschaft.

Weitere Informationen zu den Angeboten in Rheinland-Pfalz

<https://www.lernort-bauernhof-rlp.de/de/startseite/>



Team „Arbeits- und Gesundheitsförderung“:
v.l.n.r.: C. Planz, D. Rölecke, S. Schütz, T. Berschuck, S. Ernst, M. Oehl,
J. Trapp, S. Helms, T. Kremer, A. Lebeau
nicht auf dem Foto: J. Nagorsnick

Foto: © LZG

Psychosoziales Zentrum Montabaur

Das Psychosoziale Zentrum Montabaur steht Menschen zur Seite, die vor Krieg, Gewalt, Not und Unterdrückung in ihrer Heimat geflohen sind. Mit professioneller psychosozialer Hilfe werden Menschen, die psychisch traumatisiert und erkrankt sind, im Rahmen des Angebots unterstützt.

Das Angebot richtet sich an Betroffene und deren Angehörige in den Landkreisen Altenkirchen, Neuwied und dem Westerwaldkreis, ist kostenfrei und findet unter Schweigepflicht statt. Die Zusammenarbeit findet auch mit Dolmetschenden statt.

Wichtig: Vor der ersten Beratung muss ein Fragebogen ausgefüllt und eingereicht werden, damit das Beratungsthema eingegrenzt werden kann.

Nähere Informationen und Ansprechpersonen finden Sie unter

<https://www.diakonie-westerwald.de/psychosoziales-zentrum-f%C3%BCr-gefll%C3%BChtete.html>

Vegan essen – klug kombinieren und ergänzen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. informiert über vegane Ernährung:

https://www.dge-medien-service.de/media/productattach/2/0/201030_dge_flyer_vegan_03_web.pdf

Weitere Informationen zu gesunden Rezepten finden Sie unter:

<https://www.inform-rezepte.de/>

Kinder psychisch und suchterkrankter Eltern

Etwa jeder vierte junge Mensch wächst mit einem psychisch- oder suchterkrankten Elternteil auf. Daher sensibilisiert das Angebot „Kommunale Gesamtkonzepte (KpsE)“ Fachkräfte für die Situation von Kindern und Jugendlichen in psychisch und suchtbelasteten Familien.

Im Rahmen eines Projektes werden die Stadt Kaiserslautern, Ludwigshafen und der Landkreis Neuwied kommunale Modellstandorte.

Auf der Homepage bietet eine Aktionslandkarte einen Überblick der Unterstützungsangebote für Kinder und Jugendliche in Rheinland-Pfalz.

Weitere Informationen finden Sie online:

<https://www.kommunale-gesamtkonzepte-kpse.de/home.html>



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gesundheitsfördernde Kommunikation in der Arbeitswelt

Impulse für gesundes Arbeiten – einfach auf den Punkt gebracht

Die Telefonfortbildungen der LZG bieten auch im Betrieblichen Gesundheitsmanagement auf unkomplizierte Weise Information und Unterstützung. Es werden neben einem fachlichen Input auch Fragen der Teilnehmenden beantwortet und es können Kontakte zu Expert*innen im Land geknüpft werden.

Der nächste Termin ist am 30. November 2022 zum Thema „Gesundes Sprechen – wer achtsam spricht, kommuniziert gesünder“.

Weitere Informationen: <https://lzg-rlp.de/de/telefon-fortbildungen.html>

„Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“

Ein Projekt des GKV-Bündnisses für Gesundheit, umgesetzt von der **Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC)** in Trägerschaft der **Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)**

Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
agf@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de



Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Newsletters des Projekts „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ – z.B. Fotos, Inhalte – darf in irgendeiner Form ohne Quellenhinweis auf den Herausgeber reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Nachdruck, Vervielfältigung oder Einspeicherung in Medien aller Art, auch auszugsweise, sind nur mit Genehmigung und Nennung der LZG zulässig.

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.

www.gkv-buendnis.de

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

