



Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.



NEWSLETTER

Mai 2020

## GESUND LEBEN LERNEN

Sehr geehrte Damen und Herren,

in der derzeitigen Situation hat auch die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) auf ihrer Homepage eine neue Kategorie „Corona-Info“ geschaffen. Hier finden Sie wichtige und seriöse Informationsquellen zu dem neuartigen Virus und zu Hilfsangeboten <https://www.lzg-rlp.de/de/corona-info.html>


Für den Schwerpunkt zur Unterstützung für Kinder und Jugendliche, Eltern und Familien, Fach- und Lehrkräfte bietet die LZG-Homepage Informationen an unter <https://www.lzg-rlp.de/de/gesundheit-von-kindern-und-jugendlichen.html>

Vor dem Hintergrund der Corona-Krise arbeiten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der LZG überwiegend im Homeoffice. Daher sind wir telefonisch nur eingeschränkt erreichbar. Bitte kontaktieren Sie uns bevorzugt per E-Mail. Wir danken für Ihr Verständnis, falls es zu Verzögerungen bei der Beantwortung Ihres Anliegens kommt.

Wir freuen uns, Sie mit diesem GLL-Newsletter wieder über aktuelle Veranstaltungen, Fortbildungen und neue Medien/Materialien zu informieren. Wenn Sie an einem Seminar teilnehmen möchten, nutzen Sie bitte den entsprechenden Link bei der jeweiligen Veranstaltung. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die angegebene Ansprechperson.

Alles Gute und bleiben Sie gesund!

Mit freundlichen Grüßen

  
i.A.

Monika Kislik  
Referentin

---

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.  
Referat Gesundheitsförderung in Lebenswelten

**Veranstaltungen der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in RLP e.V. (LZG)****WORKSHOP: Angst vor der Schule statt Freude am Lernen?****Einordnung, Abgrenzung und Lösungsansätze zu Angststörungen im Kontext Schule****Neuer Termin: 29. Juni 2020 in Mainz**

Der Fortbildungstag gibt einen Überblick zu Angststörungen im Handlungsfeld Schule und vermittelt praxisorientierte Ansätze zum Umgang mit betroffenen Schülerinnen und Schülern. Ziel des Workshops ist der interaktive Erwerb von Wissen und handlungsbezogenen Strategien bei Angststörungen von Kindern und Jugendlichen im Schulkontext.

Im ersten Teil werden Fakten und Entstehungsbedingungen von Angst und Angststörungen erörtert. Die unterschiedlichen Angststörungen werden eingeordnet und gegen altersangemessene Ängste sowie gegen andere problematische Verhaltensweisen (z.B. Schulverweigerung) und psychische Störungen abgegrenzt. Es wird über die Funktion und Hintergründe von Ängsten, insbesondere im Schul- und Familiensystem, gesprochen. Die Möglichkeiten und Grenzen von Lösungsansätzen werden anhand konkreter Fallbeispiele fokussiert. Gesprächsführungsstrategien und Problemlösestrategien werden mit Praxisbeispielen realitätsnah erarbeitet.

**Weitere Informationen und Anmeldungen bitte ONLINE unter**<https://www.lzg-rlp.de/de/gesundheitsfoerderung-in-schulen-fortbildungsangebote.html>**Ansprechpartnerin in der LZG**Monika Kislik, Telefon 06131 2069-22, E-Mail [mkislik@lzg-rlp.de](mailto:mkislik@lzg-rlp.de)**Fortbildung Sexualerziehung in der Schule****28. - 30. September 2020****für Lehrkräfte aller Schulen und pädagogische Fachkräfte in der Schule**

Die LZG bietet Lehrkräften und pädagogischen Fachkräften in Schulen das 2,5 tägige Seminar „Sexuelle Selbstbestimmung“ an. Die Fortbildung kann Schulen dabei unterstützen, ein Konzept zum Schutz vor sexueller Gewalt an der Schule und für Vielfalt (weiter-) zu entwickeln. Sie richtet sich an die Personen in Schulen, die sich für den alltäglichen Umgang mit dem Thema Sexualität in der Lebenswelt Schule und für die sexualpädagogische Arbeit im Unterricht qualifizieren möchten.

Grundlage schulischer Sexualerziehung ist das Landesgesetz über die Schulen in Rheinland-Pfalz. Die rheinland-pfälzischen „Richtlinien zur Sexualerziehung in der Schule“ zielen auf die Unterstützung der Schülerinnen und Schüler bei der Entwicklung eines verantwortungsvollen und selbstbestimmten Umgangs mit Sexualität. Sie sollen die Schulen dazu ermutigen, Sexualerziehung verstärkt auch als Sozialerziehung zu verstehen.

**Weitere Informationen und Anmeldungen bitte ONLINE unter**<https://www.lzg-rlp.de/de/gesundheitsfoerderung-in-schulen-fortbildungsangebote.html>**Ansprechpartnerin in der LZG**Monika Kislik, Telefon 06131 2069-22, E-Mail [mkislik@lzg-rlp.de](mailto:mkislik@lzg-rlp.de)

## **Kita-Programm „Schatzsuche“**

### **Nachholtermin für die ausgefallene Weiterbildungsreihe Klingenstein im Herbst 2020 in Annweiler**

Im Rahmen des Programms wird das seelische Wohlbefinden von Kindern im Alter von null bis sechs Jahren in Kindertageseinrichtungen gefördert. Die Grundlage hierfür bildet der Ansatz der Resilienzförderung, wonach Potenziale der Kinder, wie Fähigkeiten und Talente, identifiziert und gestärkt werden.

Ziel ist es, die Erwachsenen – sowohl Eltern als auch die pädagogischen Fachkräfte – für die Bedürfnisse der Kinder zu sensibilisieren und diese für den Alltag mit seinen Höhen und Tiefen vorzubereiten. Pädagogische Fachkräfte werden zu Schatzsuche-Referentinnen und -Referenten qualifiziert und führen das Eltern-Programm „Schatzsuche“ in ihrer Kita durch. Gemeinsam mit den Eltern begeben sie sich auf eine Reise, um elterliche Erziehungskompetenzen zu stärken und die Freude an der Erziehung ihrer Kinder zu wecken. Ein Medienpaket in Form einer Schatzkiste mit liebevoll gestalteten und praxistauglichen Materialien weckt Neugier auf sechs unterschiedliche Themenmodule.

Das Programm wird für rheinland-pfälzische Kindertageseinrichtungen seit Herbst 2017 von der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. mit der Förderung der Techniker Krankenkasse angeboten.

#### **Weiterbildungstermine in Annweiler im Herbst 2020**

**Module 1 + 2** 07./08.09.2020

**Modul 3 + 4** 28./29.09.2020

**Modul 5 + 6** 09./10.11.2020

**Veranstaltungsort:** Turnerjugendheim Annweiler

**Zielgruppe:** Erzieherinnen und Erzieher, pädagogische Fachkräfte in Kitas

**Kosten:** 200 Euro pro Person

Weitere Informationen zum Eltern-Programm Schatzsuche finden Sie unter <https://www.lzg-rlp.de/de/angebote-fuer-kindertagesstaetten.html>

**Anmeldungen bis spätestens 10.08.2020 bitte ONLINE unter** <https://www.schatzsuche-kita.de/bundeslaender/rheinland-pfalz/>

#### **Ansprechpartnerinnen in der LZG**

Jessica Schnichels, Telefon 06131 2069-47, E-Mail [jschnichels@lzg-rlp.de](mailto:jschnichels@lzg-rlp.de)

## Telefonfortbildungen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)

Die BGM-Telefonfortbildungen bieten auf unkomplizierte Weise Information und Unterstützung bei der praktischen Umsetzung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. So werden neben dem fachlichen Input Fragen der Teilnehmenden beantwortet und es können Kontakte zu Experten im Land geknüpft werden. Sie können sich kurz und konzentriert über ein Thema zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement informieren – ohne lange Fahrwege. Die Teilnahme erfolgt am Telefon, eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Nächste Termine und Themen:

**Mittwoch, 3. Juni 2020, 11:00 bis 12:00 Uhr**

**Wie erstelle ich ein Hygienekonzept im Betrieb?**

**Dr.med. Norbert Domhan**, Facharzt für Arbeitsmedizin, Facharzt für Orthopädie,  
Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Bad Wurzach

**Mittwoch, 24. Juni 2020, 11:00 bis 12:00 Uhr**

**Zeichen setzen! Mit Prävention fit für Alltag und Beruf** – Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung am Beispiel für Rheinland-Pfalz

**Christiane Peifer**, Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz

**Mittwoch, 8. Juli 2020, 11:00 bis 12:00 Uhr**

**Von Konflikt zu Bereicherung - wie Sie für ein gesundes Zusammenspiel von Arbeit und Freizeit im Home-Office sorgen**

**Julia Kröll**, Referentin Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG),  
Eine Ausgründung von Wissenschaftlern der Universitäten Konstanz, München (TU) und Karlsruhe (KIT)

**Mittwoch, 05. August 2020, 11:00 bis 12:00 Uhr**

**Durch die Krise führen – kollektive Krisenerfahrungen verarbeiten und Chancen im Arbeitsalltag nutzen**

**Robert Erlinghagen**, mindshaker Organisationsberatung, Betzdorf

**Sie wählen sich zum angegebenen Termin mit der Telefonnummer: 0221 98203406 und dem Zugangscode: 245877# ein.**

Weitere Informationen finden Sie unter

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

**Ansprechpartnerin in der LZG**

Hedda Werner, Telefon 06131 2069-51, E-Mail [hwerner@lzg-rlp.de](mailto:hwerner@lzg-rlp.de)

## **Telefonfortbildungen**

### **des Projektes „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“**

Die Telefonfortbildungen richten sich an Fachkräfte, die vor Ort mit erwerbslosen Menschen arbeiten. Sie vermitteln auf unkomplizierte Weise Informationen zu Gesundheitsthemen, die in der praktischen Arbeitsförderung eine Rolle spielen. Auch Fragen der Teilnehmenden werden beantwortet, und es können Kontakte zu Experten im Land geknüpft werden.

Die Telefonfortbildungen finden in der Regel montags oder mittwochs von 13:30 – 14:30 Uhr statt.

### **Nächster Termine**

**Mittwoch, 10. Juni 2020, 13:30 bis 14:30 Uhr**

Gesunder Schlaf - Dr. Hans-Günter Weess, Schlafzentrum Pfalzkrankenhaus

Weitere Informationen finden Sie unter

<https://www.lzg-rlp.de/de/veranstaltungsformen.html>

### **Ansprechpartnerin in der LZG**

Sandra Helms, Telefon 06131 2069-66, E-Mail [shelms@rlp.de](mailto:shelms@rlp.de)

## Weitere Informationen

### **Broschüre „Erkennen, erreichen, ermöglichen“ – Komplextraumatisierte Mädchen in Suchtfamilien**

Das Referat Suchtprävention der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. hat im Rahmen der NACOA-Aktionswoche für Kinder aus Suchtfamilien eine neue Broschüre herausgebracht. Mit dem Titel: „Erkennen, erreichen, ermöglichen“ beschäftigt sie sich mit dem Thema der komplextraumatisierten Mädchen in Suchtfamilien. Sie ist in enger Zusammenarbeit mit den Arbeitskreisen „Hilfen für Kinder aus suchtbelasteten Familien in Rheinland-Pfalz“ entstanden.

**Die Broschüre kann im LZG-Shop bestellt werden unter**

<https://www.lzg-rlp.de/de/suchtpraevention.html>

**Herunterladen als Download unter**

[https://www.lzg-rlp.de/files/Aktuell/2020/2020\\_Aktuelles/Suchtpr%C3%A4vention/2019\\_Bro-erkennen-erreichen-erm%C3%B6glichen.pdf](https://www.lzg-rlp.de/files/Aktuell/2020/2020_Aktuelles/Suchtpr%C3%A4vention/2019_Bro-erkennen-erreichen-erm%C3%B6glichen.pdf)

### **Netzwerk Schulen für Gesundheit**

#### **Beraterinnen/Berater für Prävention und Gesundheitsförderung in der Schule**

Wenn Sie Unterstützung zu Themen der Gesundheitsförderung und Prävention an Ihrer Schule, in Ihrer Region/Ihrem Bezirk wünschen, wenden Sie sich bitte an die Beraterinnen und Berater für Prävention und Gesundheitsförderung am Pädagogischen Landesinstitut.

Sie finden die Aufgaben und Ansprechpersonen für die Beratergruppe unter

<http://gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/netzwerk-schulen-fuer-gesundheit.html>

### **PL-Informationen und Handreichungen**

Das Pädagogische Landesinstitut stellt Unterrichtsmaterialien und Handreichungen für Schulen zur Verfügung. So wurden 2019 Informationen erstellt zu Chemie "Gefährliche Stoffe" und Biologie "Praxis und Forschung. Selbstständig und fragengeleitet experimentieren", aber auch fächerübergreifend und barrierefrei "(K)eine krumme Angelegenheit - die Banane".

Eine Arbeitshilfe zur kulturellen Bildung "Flügel verleihen – Chancen kultureller Bildung an Schulen" bietet vielfältige Anregungen für Schulen, Kulturkooperationen zu wagen und ihr kulturelles Profil zu schärfen.

**Weitere Informationen**

<https://pl.bildung-rp.de/leistungen/medien-materialien/pl-informationen.html>

<https://ganztagsschule.bildung-rp.de/service.html>

## „Clever in Sonne und Schatten für Kitas“

### Programm unterstützt Erzieherinnen und Erzieher dabei, Sonnenschutz nachhaltig in der Einrichtung zu verankern

Das Programm wurde vom Präventionszentrum des Nationalen Centruns für Tumorerkrankungen Dresden (NCT/UCC) entwickelt und im vergangenen Jahr mit dem Hufeland-Preis für Präventivmedizin ausgezeichnet. Es ist Teil der Kampagne „Clever in Sonne und Schatten“, die in Kooperation mit der Deutschen Krebshilfe, der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e. V. und der Universität zu Köln/Uniklinik Köln durchgeführt wird, um Menschen in unterschiedlichen Lebensbereichen für das Thema Sonnenschutz zu sensibilisieren.

Mit dem SonnenschutzClown wird ein Programm angeboten, das bereits die Kleinsten altersgerecht und unterhaltsam bildet und das Kita-Team bei Veränderungen unterstützt. In diesem Jahr will das Team die Kitas in den Bundesländern Bayern, Baden-Württemberg, Saarland und Rheinland-Pfalz über ihr kosten- und werbefreies Programm „Clever in Sonne und Schatten für Kitas – mit dem SonnenschutzClown“ informieren.

**Weitere Informationen** sowie Bestellung des kostenfreien Projektpakets unter [www.SonnenschutzClown.de](http://www.SonnenschutzClown.de)

## Fit4future

fit4future ist ein Gesundheits- und Präventionsprojekt der Cleven-Stiftung, powered by DAK-Gesundheit, mit dem Ziel, die Lebensgewohnheiten und Lebensstile von Kindern - und seit 2019 auch von Jugendlichen und jungen Erwachsenen - nachhaltig positiv zu beeinflussen, ggf. zu ändern und zu verbessern. Als ganzheitliches Programm bietet es verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen in den Bereichen Stressbewältigung, ausgewogene Ernährung und Bewegung an.

Das Projekt unterstützt unter den momentanen Bedingungen die Schulen mit einem kostenfreien Online-Angebot, welches Lehrkräfte sowie Schülerinnen und Schüler sowohl im Klassenzimmer als auch zuhause unterstützen kann:

**fit4future Kids für Grund- und Förderschulen** <https://kids.fit-4-future.de/>

**fit4future Teens für weiterführende Schulen** <https://teens.fit-4-future.de/>

Nach den Sommerferien können wieder 400 weiterführende Schulen am zweijährigen und kostenfreien Gesundheits- und Präventionsprogramm fit4future Teens teilnehmen. Hierzu können sich weiterführende Schulen bewerben und eine Projekt-Vereinbarung bis zum 19. Juni 2020 an das Projekt-Team schicken. Die Projekt-Vereinbarung kann hier heruntergeladen werden:

<https://teens.fit-4-future.de/dokumente/fit4future-Vereinbarung-Teens-2020.pdf>

**Weitere Informationen** finden Sie unter [www.teens.fit-4-future.de](http://www.teens.fit-4-future.de)

Bei Fragen melden Sie sich bitte unter der Telefonnummer 089 74661456 oder per E-Mail unter [teens@fit-4-future.de](mailto:teens@fit-4-future.de)

## Webinare für Schwangere und Eltern mit Babys

Die ersten 1000 Tage im Leben eines Kindes sind sehr bedeutsam für eine gesunde Entwicklung. In der aktuellen Situation hat sich der Kontakt zu den jungen Familien verändert und Veranstaltungen sind nicht mehr möglich.

In den Webinaren der AOK für junge Familien erhalten Sie alle wichtigen Infos zum Essen und Trinken in Schwangerschaft und Stillzeit sowie zur Babykost. Darüber hinaus werden im Chat Ihre persönlichen Fragen beantwortet. Die Teilnahme ist kostenfrei und steht allen werdenden und jungen Eltern offen.

### **Donnerstag, 28. Mai 2020, 20:00 Uhr**

Schmecken soll's – Übergang zum Familientisch

Der Übergang von Beikost auf feste Lebensmittel kann bis ins zweite Lebensjahr hinein dauern. Wie gelingt das Essen mit wenigen Zähnen? Was genau braucht mein Kind? Wir geben Ihnen Anregungen und praktische Tipps, wie das gemeinsame Essen gut gelingt.

### **Mittwoch, 3. Juni 2020, 20:00 Uhr**

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Sie erfahren, wie Ihre Ernährung in den verschiedenen Phasen der Schwangerschaft und in der Stillzeit aussehen soll. Wissenswertes, Tipps und Ratschläge rund um das Stillen runden das Webinar ab.

**Hotline 0800 2221616:** Infos zu den Webinaren/Cyberkursen und telefonischen Gesprächsterminen mit AOK-Ernährungsfachkräften.

**Weitere Informationen und Anmeldung über** [www.webinare.aok-kurse.de](http://www.webinare.aok-kurse.de)

## Jetzt kein Kind alleine lassen!

In der aktuellen Corona-Krise sind Familien lange und ununterbrochen zusammen, oft beengt und ohne Privatsphäre. Für viele ist das eine schwierige Situation, für Kinder und Frauen steigt das Risiko, in den eigenen vier Wänden misshandelt und missbraucht zu werden.

Bitte passen Sie aufeinander auf.

Wenn Sie sich Sorgen machen um Kinder und Jugendliche, Familien, Nachbarn, Freundinnen und Freunde. Um sich selbst. Sie finden Hilfe für Kinder und Jugendliche sowie für Erwachsene.

**Kontaktadressen und Telefonnummern unter** [www.kein-kind-alleine-lassen.de](http://www.kein-kind-alleine-lassen.de)



## **Händewaschen, na klar!**

### **Eine Mitmachaktion des Gesundheits- und des Jugendamts im Landkreis Ahrweiler**

Das bundesweit erste Modellprojekt "Händewaschen, na klar!" wurde vom Gesundheits- und Jugendamt der Kreisverwaltung Ahrweiler auf der Grundlage des Konzepts „Hygiene-Tipps für Kids“ des Instituts für Hygiene und Öffentliche Gesundheit der Universität Bonn entwickelt. Ziel dieser Initiative ist es, grundlegende, wissenschaftlich fundierte Verhaltensregeln zur Vermeidung von Infektionskrankheiten im direkten Umfeld der Kinder zu ritualisieren, so dass sie die Kinder das ganze Leben lang begleiten. Alle an der Gesundheitserziehung beteiligten Personenkreise werden dabei mit einbezogen.

Hygiene-Tipps für Kids wird sowohl in lokalen Einzelprojekten vor Ort als auch auf Kreis- und Bundeslandebene umgesetzt. Es werden Materialien zur Verfügung gestellt und Projektpartner beraten bei der Umsetzung des Konzepts.

#### **Kooperations- und Ansprechpartner:**

Dr. Ute Teichert-Barthel, Gesundheitsamt Ahrweiler, [ute.teichert@aw-online.de](mailto:ute.teichert@aw-online.de)

Siglinde Hornbach-Beckers, Jugendamt Ahrweiler, [siglinde.hornbach@aw-online.de](mailto:siglinde.hornbach@aw-online.de)

#### **Netzwerk "Hygiene-Tipps für Kids":**

Dr. Jürgen Gebel, Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit, Universität Bonn  
[juergen.gebel@ukb.uni-bonn.de](mailto:juergen.gebel@ukb.uni-bonn.de)

**Weitere Informationen unter:** [www.hygiene-tipps-fuer-kids.de](http://www.hygiene-tipps-fuer-kids.de)

## **DJI-Studie „Kind sein in Zeiten von Corona“**

Um zu untersuchen, wie Kinder mit den Corona-bedingten Einschränkungen umgehen und wie sie sich auf ihr Wohlbefinden auswirken, hat das Deutsche Jugendinstitut (DJI) eine Online-Befragung gestartet. Eltern mit Kindern im Alter von drei bis fünfzehn Jahren werden um Teilnahme gebeten.

Durch die Coronavirus-Pandemie hat sich der Alltag von Kindern und Familien stark gewandelt. Mit der Studie „Kind sein in Zeiten von Corona: Mediennutzung, Freunde und Familie“ möchte das Deutsche Jugendinstitut erfahren, wie sich der Alltag von Kindern in dieser sehr speziellen Situation verändert hat, wie Kinder damit umgehen und wie es ihnen geht.

Ziel des Teams aus Psycholog\*innen, Erziehungs- und Medienwissenschaftler\*innen der Fachgruppe „Lebenslagen und Lebenswelten von Kindern“ am DJI ist es, bei der Analyse des Familienlebens zu Corona-Zeiten insbesondere die Perspektive der Kinder zu berücksichtigen. Die Befragung richtet sich zunächst an Eltern von Kindern zwischen drei und fünfzehn Jahren und wird im Anschluss durch qualitative Interviews mit Kindern im Alter zwischen sieben und fünfzehn Jahren erweitert.

Wer an der etwa 15-minütigen Online-Befragung teilnehmen möchte, findet **weitere Informationen unter:**

<https://www.dji.de/veroeffentlichungen/aktuelles/news/article/753-kind-sein-in-zeiten-von-corona.html>