



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

**JANUAR –  
FEBRUAR  
2021**

Das Herunterfahren des öffentlichen Lebens in der ersten Phase der Corona-Pandemie war für die meisten Menschen mit erheblichem Stress verbunden – etwa wegen der Sorge um Angehörige oder nahestehende Menschen, der Angst vor dem Arbeitsplatz oder die Auswirkungen durch langfristigen Schulausfall bei Kindern. Nach wie vor ist die Situation unbekannt und jeder Tag neu gedacht werden muss, oftmals ein Stressfaktor. Dies macht sich häufig in Form von Nervosität, Lustlosigkeit und Schlafstörungen bemerkbar, besonders bei Menschen, die in der ersten Phase der Pandemie leben. Das Herunterfahren des öffentlichen Lebens ist, dass nicht nur die lösenden Phase in eine anschließende Phase der gleichen Maßnahme geht, wie sie geschneit ist, jedoch durch den immer...



Lebenslust zu...  
tig ist, dass n...  
lösenden Pha...  
in eine ansch...  
nungsphase...  
gleichen Maß...  
geht, wie sie...  
geschneit ist...  
jedoch durch...  
onen immer...

### AKTUELLES IM PROJEKT

Online-Angebote | Mitgestalter\*innen gesucht | AktivA-Kurse starten online |  
Eine gute Zeit für Gesundheit

### ANGEBOTE FÜR FACHKRÄFTE

AktivA-Kursleiterausbildung Online | Telefonfortbildungen – Neue Termine und Nach-Lese  
Gesundheitsführerschein – Einführungsworkshops Online | Standortübergreifendes  
Vernetzungstreffen

### BERICHT AUS DEN REGIONEN

Online-Angebot Resilienz für Frauen in Ludwigshafen | Jobcenter Trier Stadt bewirbt  
Angebote über Facebook

### WISSENSWERTES

Audioangebot aus Mecklenburg-Vorpommern



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



Redaktionsteam  
Verzahnung von Arbeits- und  
Gesundheitsförderung  
Koordinierungsstelle Gesundheitliche  
Chancengleichheit  
E-Mail: [agf@lzg-rlp.de](mailto:agf@lzg-rlp.de)

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





---

## AKTUELLES IM PROJEKT

### Online-Angebote

Die Online-Angebote starten ab dem 12. Januar 2021 wieder mit einer bunten Themenvielfalt.

Dienstags und donnerstags zwischen 10.00 und 11.00 Uhr bietet das Projekt via Zoom im Januar offene Angebote zur Ernährung und zur Kräftigung der Rückenmuskulatur.

Das Gesundheits-Café jeden Mittwoch zwischen 14.00 und 15.00 Uhr widmet sich den Vorsätzen für das neue Jahr, bietet Informationen zu einem anstehenden Raucherwöhnungskurs und gibt Einblick in unterschiedliche Entspannungstechniken zur Stressbewältigung. Der Freitag wiederum hält mit „STRESS LASS NACH - Gelassen durch die Pandemie“ zudem ein Angebot für gestresste Eltern bereit.

Im Februar steht dienstags das innere Gleichgewicht im Mittelpunkt der Angebote. Donnerstags zur gleichen Uhrzeit kräftigt „Bewegung, die Spaß macht“ die gesamte Körpermuskulatur. Mittwochs bietet auch weiterhin von 14.00 bis 15.00 Uhr das Gesundheits-Café spannende Einblicke, etwa zu möglichen Vorsorgeangeboten im Gesundheitssystem. Die Kurse „Autogenes Training“ und „Gesund weiter“ ergänzen das Programm.

[>> Informieren Sie sich zu den aktuellen Terminen und Themen auf unserer Website.](#)

### Mitgestalter\*innen gesucht

Das Thema Partizipation nimmt für uns einen hohen Stellenwert ein. Daher besteht für erwerbslose Menschen in Rheinland-Pfalz die Möglichkeit der direkten Mitgestaltung an unserem Online-Veranstaltungsprogramm.

Über eine Umfrage können Themenwünsche erkannt und aufgegriffen werden. Das Veranstaltungsprogramm für März/April 2021 wird bereits entsprechend den Rückmeldungen der Teilnehmer\*innen gestaltet. Die Ergebnisse der Umfrage werden auf unserer Homepage veröffentlicht. Unter folgendem Link kann an der Umfrage teilgenommen werden:

[->> https://agf-rlp.limequery.com/913248?lang=de](https://agf-rlp.limequery.com/913248?lang=de). Bitte geben auch Sie den Link an die Teilnehmer\*innen (z.B. von Weiterbildungsmaßnahmen) weiter.

Am 24. Februar 2021 findet zudem das nächste Expertennetztreffen statt. Bei diesem Format können sich erwerbslose Menschen partizipativ in das Projekt einbringen. Aufgrund der aktuellen Situation findet das Treffen online statt. Wir ermöglichen die Teilnahme per Telefon.





## AktivA-Kurse starten online

Das psychosoziale Training „AktivA – Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit“ ist ein wichtiges Angebot im Projekt. Die Rückmeldungen zu den Kursen der letzten Jahre waren durchweg positiv. Da nicht abzusehen ist, wann Präsenztermine wieder möglich sind, wird das Format nun auch online umgesetzt.

Der Kurs wird über die Plattform Zoom durchgeführt. Da AktivA besonders vom Austausch lebt, ist zur Teilnahme ein Gerät mit Kamera und Mikrofon notwendig. Der 8-wöchige Kurs startet ab dem 24. März 2021 und findet jeweils von 9.00 bis 12.00 Uhr statt. Die Anmeldung für die Zielgruppe der erwerbslosen Personen ist auf unserer Homepage unter folgendem Link möglich: [-> www.lzg-rlp.de/de/aktiva-online.html](http://www.lzg-rlp.de/de/aktiva-online.html).

Es freut uns, mit Ihnen und Ihren Teilnehmer\*innen die Online-Umsetzung auszuprobieren.

## Eine gute Zeit für Gesundheit

Mit Fachvorträgen und Angeboten zur psychischen Gesundheit laden wir Fachkräfte im April 2021 zu einem Fachtag online ein.

Im Mai schließen wir eine bunte Gesundheitswoche an, die sich sowohl an Fachkräfte, als auch direkt an erwerbslose Menschen richtet.

Die Vorbereitungen laufen und wir informieren Sie über den aktuellen Stand.

---

## ANGEBOTE FÜR FACHKRÄFTE

### AktivA-Kursleiterausbildung Online

Auch in den ersten Monaten des Jahres 2021 werden wohl Präsenztermine schwer realisierbar sein. Eine AktivA-Trainerausbildung ermöglichen wir Ihnen in Kooperation mit der LZG Akademie gGmbH dennoch. Die Ausbildung wird als Online-Format angeboten.

Da die Umsetzung online von der Präsenzschulung abweicht, findet die Ausbildung nicht an vier, sondern an sieben Tagen statt.

Termin: 15. – 19. März 2021 und 24. März 2021 jeweils von 9.00 bis 15.30 Uhr.

Die Kosten belaufen sich auf 525,00 Euro je Teilnehmer\*in. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt. Die Anmeldung ist über

[-> www.lzg-rlp.de/de/aktiva-kursleiterausbildung-online.html](http://www.lzg-rlp.de/de/aktiva-kursleiterausbildung-online.html) möglich.





## Telefonfortbildungen – Neue Termine und Nach-Lese

Einmal im Monat bieten wir weiterhin mit unseren Telefonfortbildungen wertvolle Experten-Informationen und Möglichkeiten zur fachlichen Diskussion im weiten Spektrum der Gesundheitsförderung an.

Mittwochs von 13.30 bis 14.30 Uhr können Sie sich telefonisch zu relevanten Themen der Gesundheitsförderung in der Arbeit mit erwerbslosen Menschen durch Expert\*innen informieren.

Die nächsten Themen:

20. Januar 2021: „Auf dem Weg zur Schrift – Analphabetismus erkennen und sinnvoll helfen“

17. Februar 2021: ADHS - (k)ein Thema bei erwachsenen Menschen?

Sie erhalten noch keine Einladung? Schreiben Sie an [agf@lzg-rlp.de](mailto:agf@lzg-rlp.de) und lassen Sie sich in den Verteiler aufnehmen.

[>> Alle Termine finden Sie auch im Veranstaltungskalender.](#)

Sie konnten nicht teilnehmen und möchten gerne „Nach-Lesen“?

[>> Hier finden Sie die „Nach-Lese“ der Telefonfortbildungen.](#)

## Gesundheitsführerschein – Einführungsworkshops Online

Das Curriculum „Gesundheitsführerschein“ bietet Bildungsträgern aufbereitete Inhalte rund um die Gesundheitsförderung.

Der Gesundheitsführerschein greift die Themen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung auf. Sie erhalten online eine Einführung in die Materialien. Auch in 2021 gibt es neue Termine für Online-Workshops:

8. Februar, 7. Mai, 8. September und 22. November 2021, jeweils von 10.00 bis 13.00 Uhr.

[>> Weitere Informationen und Anmeldung auf unserer Webseite.](#)

## Standortübergreifendes Vernetzungstreffen

In regelmäßigen Abständen informieren wir Fachkräfte der Bildungsträger über Neuerungen aus dem Projekt und geben die Möglichkeit der Rückmeldung und Mitgestaltung.

Das Verzahnungsprojekt setzt auf starke Partnerschaften und ein hohes Maß an Austausch. Diesen ermöglichen wir derzeit online. Die Teilnahme per Telefon ist möglich. Am Mittwoch, den 27. Januar 2021 von 10.00 bis 11.30 Uhr findet das nächste Treffen statt. Anmeldung über: [agf@lzg-rlp.de](mailto:agf@lzg-rlp.de).



---

## BERICHT AUS DEN REGIONEN

### Online-Angebot Resilienz für Frauen in Ludwigshafen

Online kommt an – das bewiesen 40 Frauen, die sich allein in Ludwigshafen und Umgebung im September online einwählten, um Impulse zum Thema Resilienz zu erhalten.

Praxisnah tauschte sich die Referentin mit den Teilnehmerinnen über die Hürden und Anforderungen des Alltags aus. Die Bewerbung über das Jobcenter unter dem Motto „Gönnen Sie sich etwas Zeit für sich“ war ein voller Erfolg. Fr. Steitz (Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt): *„Die Zusammenarbeit mit dem Verzahnungsprojekt war eine echte Bereicherung für unsere Kundinnen. Gerade in dieser Zeit der Kontaktbeschränkungen, sozialer Isolation und geschlossener Einrichtungen waren sie dankbar für ein Angebot, in dem sie ihre Probleme miteinander teilen und angehen konnten, sowie ihre Resilienz stärken. Insofern bin ich bei ihnen mit meinen Schreiben und E-Mails auf großes Interesse und offene Ohren gestoßen. Auch für mich und meine Kolleginnen und Kollegen bedeutet das Projekt eine Chance, den Blickwinkel der Kundinnen und Kunden auf das Jobcenter zu ändern und uns als Unterstützung zu präsentieren.“* Aufgrund der positiven Resonanz und der Nachfrage folgte im Anschluss ein digitaler Kurs zum Thema Stressmanagement „Stress lass nach – mit der ganzen Familie gelassen durch die Pandemie“.



Am 15. Januar 2021 startet der Kurs „Stress lass nach – Gelassen durch die Pandemie“ erneut. Empfehlen Sie dieses Angebot bitte gerne Ihren Kund\*innen. Eine Anmeldung ist unter [www.lzg-rlp.de/de/stress-lass-nach.html](http://www.lzg-rlp.de/de/stress-lass-nach.html) möglich.

### Jobcenter Trier Stadt bewirbt Angebote über Facebook

Im Kundenkreis eines Jobcenters sind mehr Menschen online unterwegs als oftmals angenommen wird. Selbst wer keinen Computer oder Laptop besitzt, der geht zumindest mobil online. So hat seit 2017 das Jobcenter Trier eine eigene Facebook-Seite.

Keine Beratung, dafür zahlreiche Informationen rund um Services, Neuerungen und Veranstaltungen sind dort zu finden. Auch die Angebote des Verzahnungsprojektes werden hier erfolgreich beworben.

Viele andere Seiten von Institutionen, Einrichtungen und Vereinen in der Stadt Trier sind mit der Jobcenter-Seite verlinkt. So erreichen die Beiträge viele Nutzer. Über 2.000 Zugriffe haben manche beliebte Posts. Für das Jobcenter und das Projekt ist die beliebte Plattform daher ein wertvoller Kommunikationskanal.

---

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



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

---

## WISSENSWERTES

### Audioangebot aus Mecklenburg-Vorpommern

Expertenbeiträge zur Auswirkung von Corona auf die Gesundheit erwerbsloser Menschen.

Die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Mecklenburg-Vorpommern, ebenfalls beauftragte Dritte im Verzahnungsprojekt, bietet mit Audiobeiträgen von Expert\*innen tiefgehende Denkanstöße zu den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf erwerbslose Menschen. Soziale Ungleichheit, psychische Gesundheit, partizipative Gesundheitsförderung und die Chancen digitaler Angebote sind die Themen.

[>> Hier geht es zu den Audiobeiträgen.](#)

---

### „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](mailto:agf@lzg-rlp.de)  
[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

**LZG** Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.  
[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

#### Über das **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. 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.

Weitere Informationen: [www.gkv-buendnis.de](http://www.gkv-buendnis.de)

---

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

