



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

NEWSLETTER

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

MAI – JUNI
2021

News

**JETZT IST EINE
GUTE ZEIT FÜR
GESUNDHEIT**

Diese Technik können Sie
abends vor dem Einschlafen
anwenden. Lassen Sie alle Ge-
schehnisse des aktuellen Tages
Ihrem geistigen Auge Revue
laufen. Die Bilder, die hier
steigen, müssen nicht chro-
nisch geordnet sein. Wahr-
scheinlich wird Ihnen zunächst
ein Erlebnis einfallen, das Sie
am meisten beeindruckt hat.
Nehmen Sie diese Situation
einmal in Ihrer Vorstellung.
Dann warten Sie, bis ein
Bild vor Ihr geistiges
Bildschirm erscheint. Damit
machen Sie sich diesen Tag
noch einmal bewusst. Dies
wirkt entspannend.



wohltuend und
entspannend.
Gehen Sie in
warten Sie, b
ein nächstes
Bild vor Ihr ge
Auge kommt
schlafen anw
alle Gescheh

AKTUELLES IM PROJEKT

Fachtag zur Psychischen Gesundheit | Online-Angebote

ANGEBOTE FÜR FACHKRÄFTE

Gesundheitswoche „Gemeinsam stark durch die Krise“ |
Telefonfortbildungen – Neue Termine und Nach-Lese

BERICHT AUS DEN REGIONEN

„Was macht Corona mit Frauen?“

WISSENSWERTES

Terminankündigung LZgoesWeb: Elternabend online – Weitersagen! |
Macht Arbeit krank oder gesund? | Gesundheitsförderung Gehör schenken

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
Koordinierungsstelle 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

Fachtag zur Psychischen Gesundheit

In Pandemie-Zeiten aktueller denn je: Psychische Gesundheit in der Arbeit mit erwerbslosen Menschen

Online-Fachtag macht auf oft unterschätzte Problematik aufmerksam und zeigt Lösungsansätze

Erwerbslosigkeit wirkt sich auf die psychische Gesundheit der Betroffenen aus und je länger die Arbeitslosigkeit anhält, desto größer sind die Effekte. Verstärkt durch die Corona-Pandemie, sind psychische Belastungen auch in den Gesundheits- und Beratungsangeboten ein Thema – wie sehr, das zeigte die große Zahl von Fachkräften aus Rheinland-Pfalz und dem Saarland, die am 20. und 21. April 2021 am Fachtag „Psychische Gesundheit in der Arbeit mit erwerbslosen Menschen“ teilnahmen. Eingeladen hatte das GKV-Bündnis für Gesundheit in Zusammenarbeit mit der LandesPsychotherapeutenKammer Rheinland-Pfalz (LPK).

Die uns von den einzelnen Referent*innen dankenswerterweise zur Verfügung gestellten Präsentationsunterlagen zu den einzelnen Vorträgen und Workshops sind unter diesem Link für Sie hinterlegt: [-> www.lzg-rlp.de/de/agf-fachtagung-2021.html](http://www.lzg-rlp.de/de/agf-fachtagung-2021.html)

Online-Angebote

Über ein Jahr bietet das Projekt bereits Online-Angebote rund um die Gesundheit an. Allein in den ersten drei Monaten dieses Jahres hatte das Angebot bereits 350 Teilnehmer.

Im März letzten Jahres ging alles ganz schnell – unser aller Alltag wurde gehörig umgekrempelt, das Leben wurde häuslicher. Nachdem die regionalen Präsenzangebote der Gesundheitsförderung nicht mehr stattfinden durften, hat das Projekt unmittelbar auf Online-Kurse umgestellt. Zoom erwies sich als glückliche Wahl, die Kursleitungen waren ausreichend flexibel und professionell und so konnten seit März 2020 zahlreiche Teilnehmer*innen digitale Angebote zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung nutzen.

Im März letzten Jahres ging alles ganz schnell – unser aller Alltag wurde gehörig umgekrempelt, das Leben wurde häuslicher. Nachdem die regionalen Präsenzangebote der Gesundheitsförderung nicht mehr stattfinden durften, hat das Projekt unmittelbar auf Online-Kurse umgestellt. Zoom erwies sich als glückliche Wahl, die Kursleitungen waren ausreichend flexibel und professionell und so konnten seit März 2020 zahlreiche Teilnehmer*innen digitale Angebote zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung nutzen.

In Zukunft können sich erwerbslose Menschen noch leichter im Internet auf www.agfrlp.de über unsere Kurse informieren. Auch die Bewerbung der Kurse wird durch die neue Seite einfacher. Momentan werden für jeden Standort lokale Unterseiten erstellt, die in Zukunft hoffentlich auch wieder lokale Gesundheitskurse werden bewerben können.

[-> Werfen Sie einen Blick in das Monatsprogramm Mai/Juni auf der neuen Webseite.](#)





ANGEBOTE FÜR FACHKRÄFTE

Gesundheitswoche „Gemeinsam stark durch die Krise“

Vom 17. bis zum 21. Mai 2021 hält das Projekt über Zoom eine Gesundheitswoche für Fachkräfte und erwerbslose Menschen rund um das Thema psychische Gesundheit ab. Vorträge, Workshops und praktische Impulse vermitteln Wissen, wie wir auch in Krisenzeiten gesund bleiben können.

Die psychische Gesundheit des Einzelnen zu fördern, Neugierde zum Thema Resilienz und Selbststärkung zu wecken und Entspannungstechniken zu vermitteln – diese Ziele verfolgt die Gesundheitswoche. Das besondere an der Aktion sind zum einen die Vielzahl und der Facettenreichtum der Vorträge und Workshops, zum anderen die Öffnung der Angebote für sowohl erwerbslose Menschen als auch für Fachkräfte. Die Pandemie stellt uns alle vor große Herausforderungen die es zu meistern gilt. Der psychischen Gesundheit sollte man in Anbetracht der vielfältigen Einschränkungen und Zusatzbelastungen daher besondere Aufmerksamkeit schenken – mit oder ohne Erwerbsarbeit.

Die Fachkräfte sind eingeladen im Sinne der praktischen Selbsterfahrung an der Gesundheitswoche teilzunehmen. Wir möchten Sie aber bitten, Ihre fachlichen Anmerkungen nicht in diesem Rahmen zu äußern.

Wir freuen uns über zahlreiche interessierte Teilnehmer*innen und bitten Sie herzlich, die Gesundheitswoche bei Kolleg*innen und der Zielgruppe zu bewerben.

[>> Entdecken Sie hier das bunte Programm der Gesundheitswoche](#)

Telefonfortbildungen – Neue Termine und Nach-Lese

Einmal im Monat bieten wir mit Telefonfortbildungen wertvolle Expert*innen-Informationen und Möglichkeiten zur fachlichen Diskussion an.

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

Die nächsten Themen:

26.05.2021: Motivation und Lebensfreude erhalten in schwierigen Zeiten (Referentin: Melanie Oehl, Diplom-Pädagogin, Systemische Beraterin und zertifizierte Stresspräventionstrainerin)





16.06.2021: *Wie Armut krank und Krankheit arm macht* (Referentin: Nele Kleinehanding, *Armut und Gesundheit in Deutschland e.V.*)

Sie erhalten noch keine Einladung? Schreiben Sie an 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.](#)



BERICHT AUS DEN REGIONEN

„Was macht Corona mit Frauen?“

Das Heinrich Pesch Haus in Ludwigshafen hat diesem Thema einen digitalen Vortragsabend gewidmet. Prominente Gastrednerin war Prof. Jutta Allmendinger. Und auch das Projekt war über die Podiumsdiskussion und ein Entspannungsangebot eingebunden.

Deutschland war auch vor der Pandemie kein Land, in dem Gleichberechtigung herrschte, betonte Prof. Dr. Jutta Allmendinger, Präsidentin des Wissenschaftszentrums für Sozialforschung Berlin. Doch Corona hat die Schieflage noch verstärkt: „Untersuchungen haben gezeigt, dass die mentale Belastung von Frauen mit jedem Lockdown massiv nach oben geht, während sie bei Männern nur leicht ansteigt und dann auf einem Plateau verharrt“. Besonders belastet seien alleinerziehende Frauen. Doch auch Lösungsansätze hatte Prof. Dr. Allmendinger im Gepäck. Diese wurden dann mit den 90 digitalen Besuchern sowie den anderen Podiumsteilnehmern diskutiert, darunter auch die Leiterin des Verzahnungsprojekts, Sandra Helms (LZG) mit einem Beitrag zu erwerbslosen Frauen.

Die Gleichstellungstellen der Stadt Ludwigshafen am Rhein und des Rhein-Pfalz-Kreises sowie das Land Rheinland-Pfalz haben neben dem Projekt die Veranstaltung unterstützt.

Der Vortrag von Prof. Allmendinger wurde aufgezeichnet und kann auf der Seite des Heinrich Pesch Hauses angesehen werden:

>> <https://heinrich-pesch-haus.de/aufgezeichnete-vortraege/>

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



WISSENSWERTES

Terminankündigung LZgoesWeb: Elternabend online – Weitersagen!

Ein Online-Elternabend beschäftigt sich am 8. Juni 2021, 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr mit dem Thema "Übergang von der Kita in die Grundschule in Zeiten der Corona-Pandemie"

LZgoesWeb ist eine digitale Vortragsreihe der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG). Sie greift einmal im Monat ein Schwerpunktthema der Gesundheitsförderung und Prävention auf. Expert*innen informieren, wie die Schulzeit gesund gelingen kann. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Weitere Informationen unter: [-> www.lzg-rlp.de/de/aktuelle-themen.html](http://www.lzg-rlp.de/de/aktuelle-themen.html)

Macht Arbeit krank oder gesund?

Anlässlich des Tags der Arbeit am 1. Mai informiert das LZG-Gesundheitstelefon darüber, welche Auswirkungen die Erwerbsarbeit oder ihr Fehlen auf die Gesundheit haben können.

Wer sich für Alltagsfragen rund um die Gesundheit interessiert, kann unter der Telefonnummer 06131-2069-30 im Zweiwochenrhythmus wechselnde Ansagetexte abhören, die über Krankheiten, Risikofaktoren und praktische Gesundheitstipps informieren.

Anfang Mai geht es um den Zusammenhang von Arbeit und Gesundheit: Wie können Unternehmen die Gesundheit ihrer Beschäftigten fördern? Warum ist keine Arbeit genauso schwierig auszuhalten wie zu viel Arbeit? Was können erwerbslose Menschen selbst für ihre Gesundheit tun? Einfach zum Ortstarif reinhören.

Gesundheitsförderung Gehör schenken

Mit neuen Audio-Beiträgen von Experten informiert die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e.V. zum Zusammenhang zwischen Langzeiterwerbslosigkeit, Gesundheit und Corona.

Hier finden Sie das [-> AUDIO-ANGEBOT \(gesundheitsfoerderung-mv.de\)](http://www.gesundheitsfoerderung-mv.de) aus Mecklenburg-Vorpommern mit vier spannenden Beiträgen zur Gesundheitsförderung bei erwerbslosen Menschen aus ganz unterschiedlichen Perspektiven. Die Beiträge sind rund 15 Minuten lang und können jederzeit abgerufen werden.





GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

„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



Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.
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

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.

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

