



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT
in Rheinland-Pfalz

Das Regenbogenmodell der Gesundheit

Eine Methode, um mit Menschen mit geistiger Behinderung ins Gespräch über Gesundheitsthemen zu kommen

18.6.2025
Anne Häffner und Silke Wiedemuth, Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit RLP



Agenda



- **Begrüßung und Einführung in die Veranstaltung**
- **Who is who?**
- **Input Gesundheitsförderung und Kennenlernen des Materialpakets**
- **Impuls des Landesverbands Lebenshilfe – Sven Friedrich**
- **Erfahrungsaustausch und Brainstorming**
- **Verabschiedung und Schließung des virtuellen Raums**



Spielregeln im digitalen Raum

- Mikrofon bitte immer stummschalten, außer beim Redebeitrag
- Seien Sie präsent (mental und technisch) und richten den Fokus auf die Veranstaltung
- Wenn möglich schalten Sie Ihre Kamera ein
- Bitte bringen Sie sich mit Ihren Fragen ein – davon profitieren alle und dies ermöglicht eine lebendige Veranstaltung



Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC)



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT
in Rheinland-Pfalz

Seit 2006 in der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) angegliedert und im Referat „Kommunale Gesundheitsförderung“ verortet.



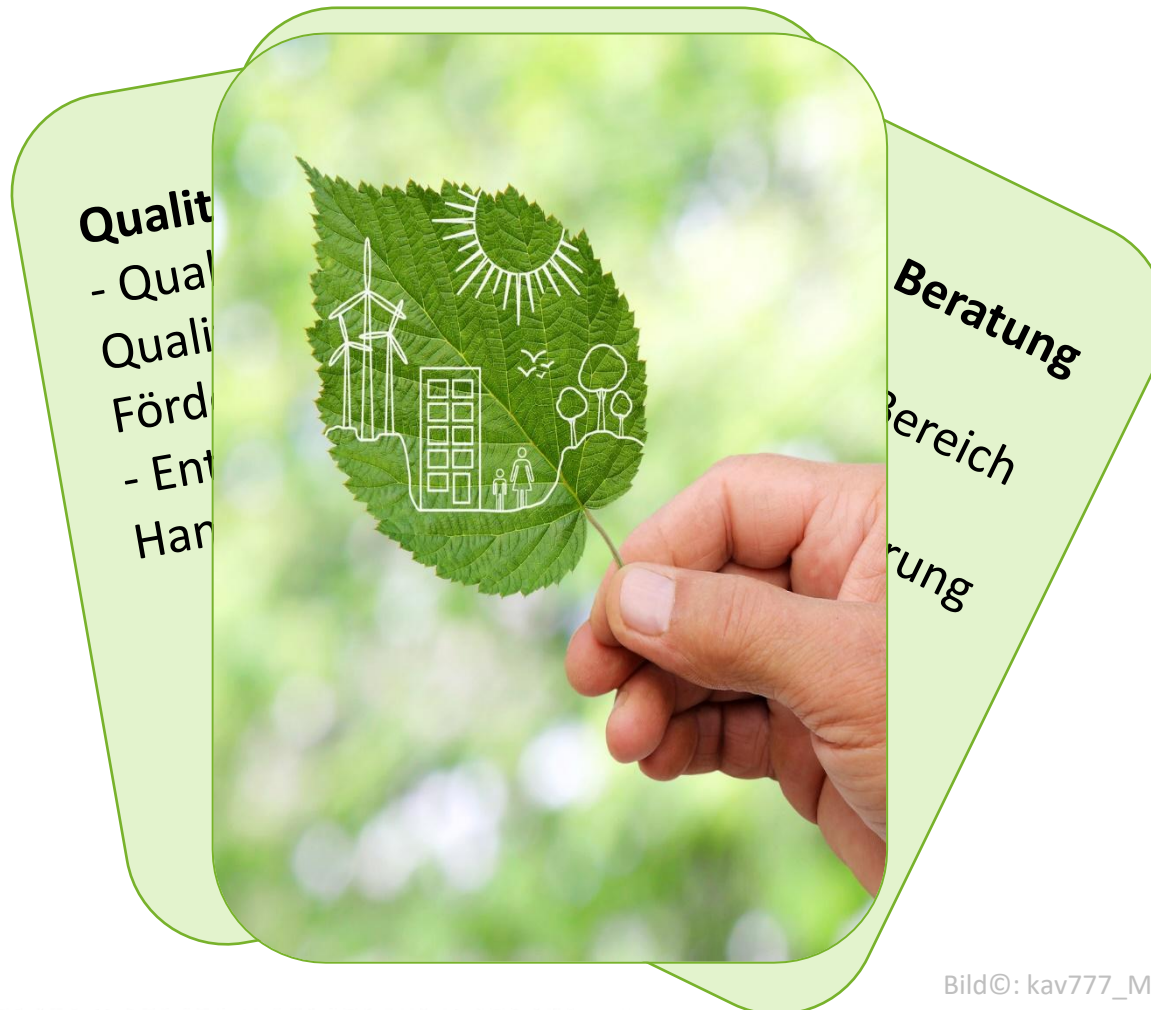
Ziele: Gesundheit bei sozial Benachteiligten stärken und chancengerechte Rahmenbedingungen für Gesundheit fördern



Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.



Aufgabenfelder der KGC





Qualitätsentwicklung

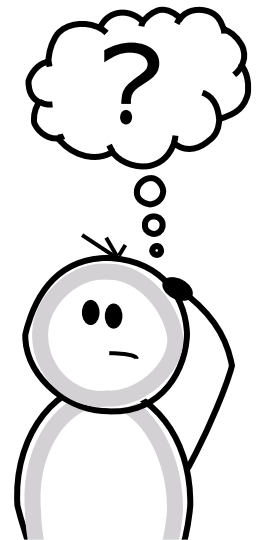
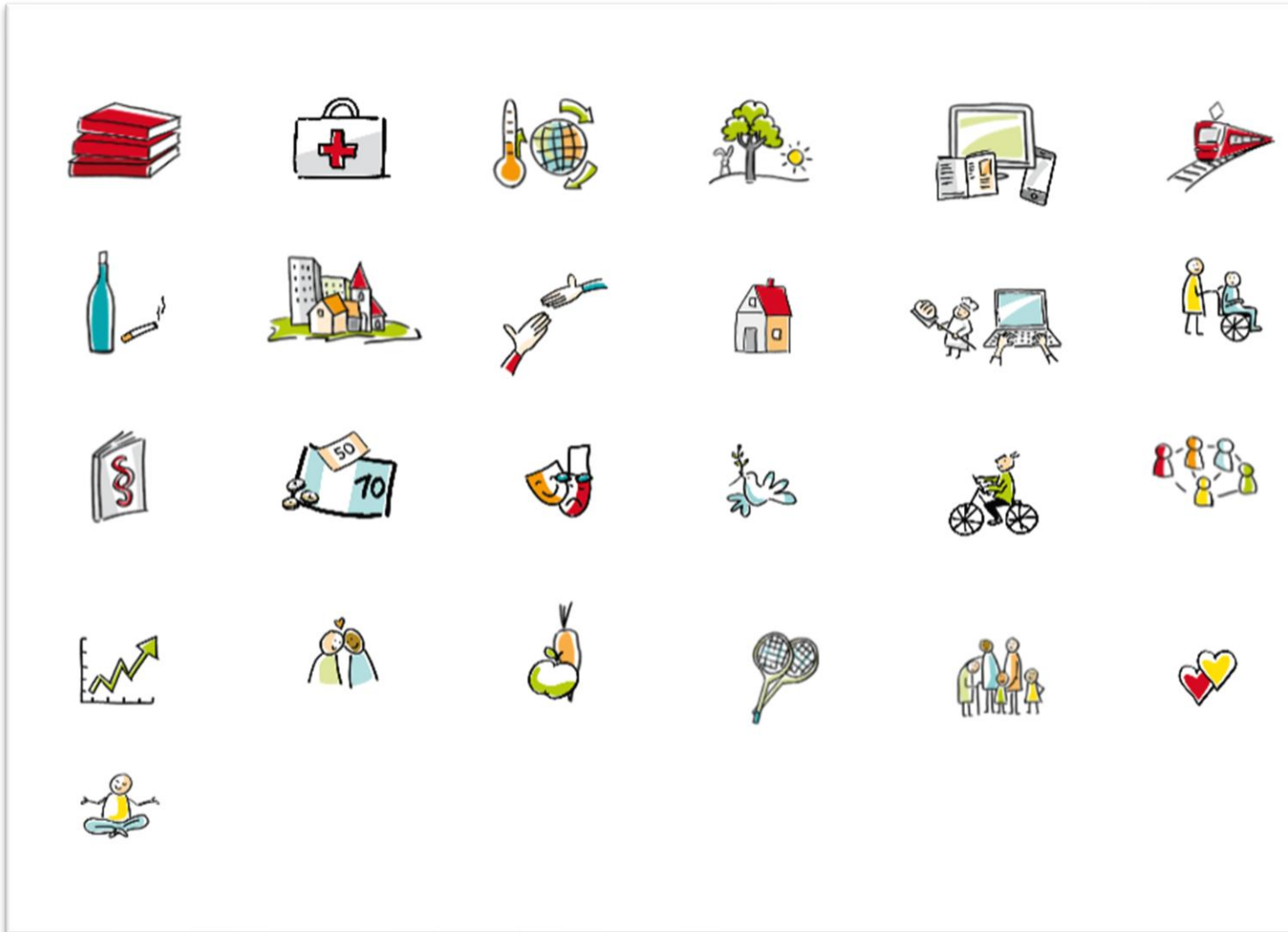
- Qualifizierung zu Qualitäts- und Förderkriterien
- Entwicklung von Handreichungen

Unterstützt bei der Umsetzung der Landesrahmenvereinbarung RLP zum Präventionsgesetz, z.B. Moderation des Landespräventionsnetzwerks „Kommunale Gesundheitsförderung“

Kommunale Beratung Akteur*innen und Netzwerke im Bereich kommunale Gesundheitsförderung



Who is Who?





Definition von Gesundheit

Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO, 1964)

„Gesundheit ist ein Zustand
körperliche
Wohlbefinden
nicht nur das Fehlen von
oder Gebrechen.“

**Vorab:
Begrifflichkeiten Dialoggruppe Menschen mit Behinderung**



Definition von Gesundheit

Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO, 1964)

“

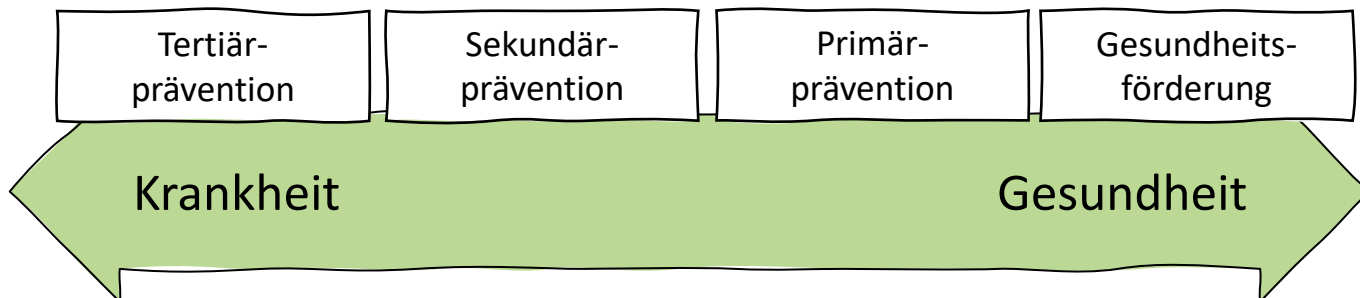
„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

”



Prävention/Gesundheitsförderung

Prävention	Gesundheitsförderung
Setzt an Defiziten an Krankheitsorientiert Ziel: Vermeidung des Auftretens von Krankheiten. Verbreitung und Vermeidung von Folgeschäden	Setzt an Ressourcen an Gesundheitsorientiert Ziel: Lebensbedingungen verbessern und gleichzeitig die Gesundheit zu stärken





Verhaltens- und Verhältnisprävention

Die **Verhaltensprävention** setzt am individuellen Verhalten des Einzelnen an.

- Klassische Bewegungs-; Ernährungs- und Stressbewältigungskurse
- Raucherentwöhnung

Präventionsdilemma



Die **Verhältnisprävention** setzt an bestehenden Verhältnissen, oder Lebensbedingungen an, die in einem abgegrenzten Setting vorherrschen.

- 30er Zone in der Stadt
- Fahrradstreifen/Fahrradweg
- Bewegungsflächen
- Dauerhafte Angebotsstrukturen

Maßnahmen, von denen alle profitieren





Einflüsse auf unsere Gesundheit

Vier „Einflüsseebenen der Gesundheit“

Verhaltens- und Lebensweisen des Einzelnen

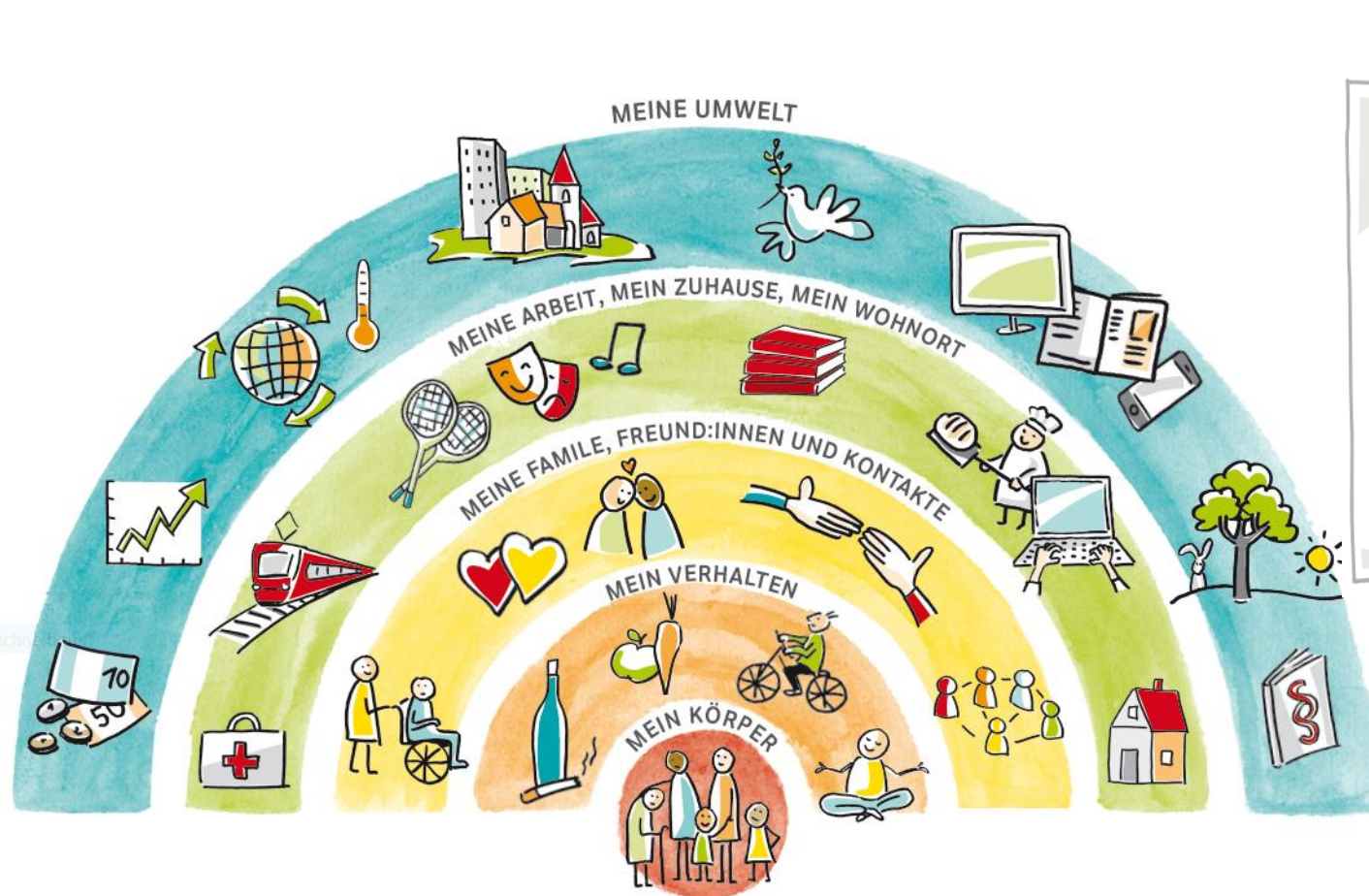
Unterstützung/Beeinflussung durch das soziale Umfeld des Einzelnen

Lebens- und Arbeitsbedingungen und der Zugang zu Einrichtungen und Diensten

Ökonomische, kulturelle und physische Umweltbedingungen (Lebensstandard, Arbeitsmarkt, etc.)



Determinanten der Gesundheit



Unsere Gesundheit wird von vielen Faktoren beeinflusst. Der Forscher Göran Dahlgren und die Forscherin Margret Whitehead haben dazu 1991 ein Modell entwickelt.

Das Regenbogenmodell verdeutlicht den Einfluss von individuellen Faktoren und äußeren Bedingungen auf unsere Gesundheit. Neben deinem Alter, deinem Geschlecht, deiner Ernährung und deinem Bewegungsverhalten sind noch weitere Dinge von Bedeutung.

Dazu zählt zum Beispiel die Umgebung, in der du lebst, das vorhandene Bildungsangebot und die Politik in deinem Land. Manche Faktoren sind beeinflussbar.

Das Modell soll zur Reflexion deiner individuellen Gesundheitsfaktoren beitragen.

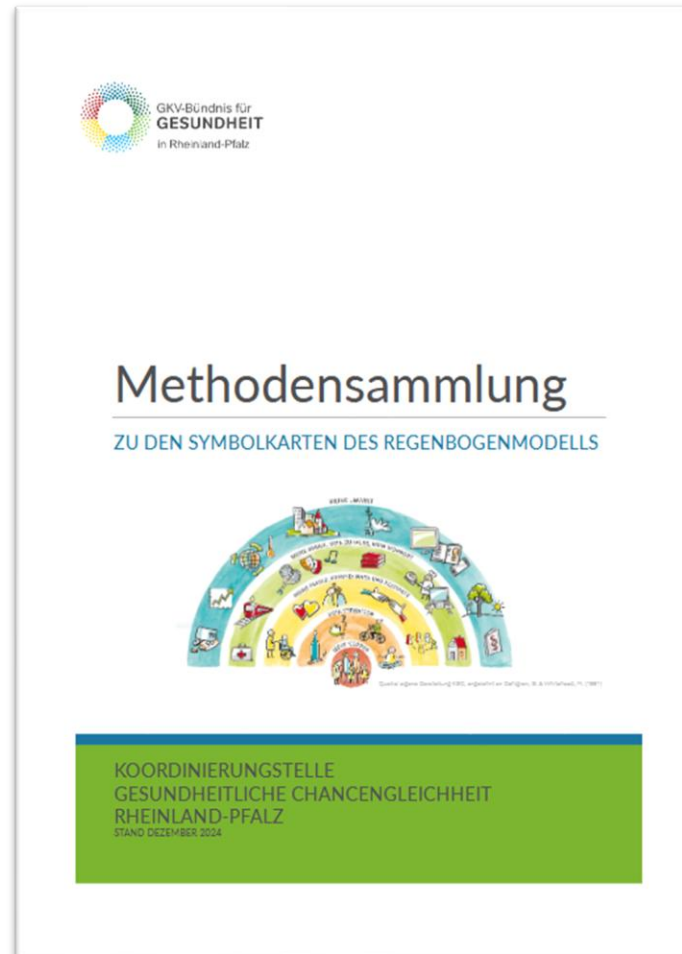
Quelle: Dahlgren, G. & Whitehead, M. (1991). Policies and strategies to promote social equity in health. Background document to WHO - Strategy paper for Europe. Stockholm: Institute for Futures Studies.



Das Kartenset



Vorstellung der Methodensammlung





Vorstellung der Methodensammlung

LZG Landeszentrale für
Gesundheitliche Aufklärung
in Rheinland-Pfalz e.V.

**GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT**
in Rheinland-Pfalz

EINSTIEG VERTIEFUNG ABSCHLUSS

TITEL

ZIELSETZUNG

MATERIALIEN

VORBEREITUNG

ABLAUF

BEMERKUNGEN

ADRESSATENKREIS	
STICHWORTE	
PRÄSENZ/DIGITAL	
GRUPPENGROSSE	
DAUER	



Vorstellung der Methodensammlung

LZG Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT in Rheinland-Pfalz

EINSTIEG VERTIEFUNG ABSCHLUSS

TITEL

ZIELSETZUNG

MATERIALIEN

VORBEREITUNG

ABLAUF

BEMERKUNGEN

ADRESSATENKREIS	
STICHWORTE	
PRÄSENZ/DIGITAL	
GRUPPENGROSSE	
DAUER	

EINSTIEG VERTIEFUNG ABSCHLUSS

DAMIT ES MIR GUT GEHT, BRAUCHE ICH...

ZIELSETZUNG

Die Teilnehmenden sollen überlegen, welche Faktoren/Bedingungen wichtig sind, damit sie sich psychisch wohl fühlen.

MATERIALIEN

- 3-4 Pinnwände
- Moderationskarten und Stifte
- Regenbogensymbolkarten

VORBEREITUNG

Pinnwände mit den Regenbogensymbolkarten werden im Raum verteilt

ABLAUF

Die Regenbogensymbolkarten werden an Pinnwänden im Raum aufgehängt. Die Teilnehmenden bewegen sich von Wand zu Wand, um ihre Assoziationen zu den Regenbogensymbolkarten auf den Moderationskarten zu notieren. Mit der Fragestellung: „Was brauchst du, damit es dir gut geht?“ Anschließend erfolgt eine Auswertung im Plenum, mit dem Ziel, dass die Teilnehmenden erkennen, wie vielfältig die Einflussfaktoren auf die seelische Gesundheit sind.



Vorstellung der Methodensammlung

LZG Landeszentrale für
Gesundheitliche Stärkung
in Rheinland-Pfalz

**GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT**
in Rheinland-Pfalz

I

EINSTIEG	VERTIEFUNG	ABSCHLUSS
----------	------------	-----------

TITEL

- ZIELSETZUNG
- MATERIALIEN
- VORBEREITUNG
- ABLAUF
- BEMERKUNGEN**

ADRESSATENKREIS	
STICHWÖRTE	
PRÄSENZ/DIGITAL	
GRUPPENGROSSE	
DAUER	

BEMERKUNGEN

Bei der Auswertung können evtl. bereits bestehende Anliegen der Teilnehmenden gesammelt werden; z.B. durch die Frage: „Welche Dinge hast du notiert, weil es sie in deinem Alltag gibt? Welche Themen hast du notiert, weil sie momentan etwas zu kurz kommen?“



Vorstellung der Methodensammlung

LZG Landeszentrale für
Gesundheitliche Stärkung
in Rheinland-Pfalz

**GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT
in Rheinland-Pfalz**

I

EINSTIEG	VERTIEFUNG	ABSCHLUSS
----------	------------	-----------

TITEL

ZIELSETZUNG

MATERIALIEN

VORBEREITUNG

ABLAUF

BEMERKUNGEN

ADRESSATENKREIS	
STICHWORTE	
PRÄSENZ/DIGITAL	
GRUPPENGROSSE	
DAUER	

ADRESSATENKREIS	Allgemeine Bevölkerung
STICHWORTE	Psychische Gesundheit, einfache Sprache, Ressourcenorientierung
PRÄSENZ/DIGITAL	Präsenz
GRUPPENGROSSE	Keine Beschränkung
DAUER	45 Minuten



Vorstellung der Methodensammlung

LZG Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz

**GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT**
in Rheinland-Pfalz

Entwickelt wurden diese Methoden durch/mit...

Diese Methodensammlung ist ein Produkt der KSC Rheinland-Pfalz. Sie umfasst sowohl eigens entwickelte Methoden als auch Konzepte, die durch unsere Partner entstanden sind. Im Folgenden werden die Beiträge unserer Partner detailliert aufgeführt.

Worüber wollen wir sprechen?

GESUNDHEIT für alle! Gesundheit für alle! - Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Damit es mir gut geht, brauche ich...

GESUNDHEIT für alle! Gesundheit für alle! - Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Alles steht Kopf!

GESUNDHEIT für alle! Gesundheit für alle! - Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

13

Wir freuen uns
über Methoden
von Ihnen!



Fragen





Impuls

"Wie kommen wir mit Menschen mit geistiger Behinderung ins Gespräch über Gesundheitsthemen?"

Impuls des Landesverbands Lebenshilfe RLP -
Landesgeschäftsführer Sven Friedrich



Ideensammlung

Wie setzen Sie das
Thema Gesundheit in
Ihrer Arbeit um?

Wo/Wie können Sie
sich vorstellen, das
Regenbogenmodell in
Ihrer Arbeit zu
nutzen?

Was fehlt Ihnen noch?
Was braucht es, um
das Material
zugänglicher zu
machen?

Haben Sie Ideen für
eine konkrete
Methode?



Evaluation

Wir freuen uns über Ihr Feedback!



Evaluation "Das Regenbogenmodell mit Menschen mit geistiger Behinderung"



Vielen Dank für Ihr Feedback bis zum 27.6.2025



Weitere Empfehlungen

2.7.2025

9:30 – 12:30 Uhr

Basisschulung Gesundheitsförderung
und Prävention

KGC – Newsletter Kommunale Gesundheitsförderung [KGC-Newsletter](#)

Weitere Veranstaltungen der LZG im [LZG-Veranstaltungskalender](#) und im LZG- oder KGC-Newsletter



©Screenshots LZG



Weitere Empfehlungen

- KGC: Wissensblatt [Im Blick: Gesundheitsförderung bei Menschen mit Behinderung](#)
- KHSB und vdek: [Projekt GESUND!](#)
- Special Olympics: Gesundheit leicht verstehen [Home - Special Olympics Deutschland](#)
- Leitfaden zum Aufbau kommunaler Strukturen zur Gesundheitsförderung für Menschen mit geistiger Behinderung [Leitfaden BeuGe](#)
- Lebenshilfe LV RLP: [Fort- und Weiterbildung](#)
- MEDGUIDE: [Medizinischer Sprachführer Allgemeinmedizin](#)



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Silke Wiedemuth

E-Mail swiedemuth@lzg-rlp.de

Telefon 06131 20 69-18

Anne Häffner

E-Mail ahaeffner@lzg-rlp.de

Telefon 06131 20 69-64

Gefördert von den Krankenkassen/Krankenkassenverbänden des Landes Rheinland-Pfalz nach § 20a SGB V.



Weitere Förderer und Unterstützer:

