



Newsletter Oktober 2026

GESUND AUFWACHSEN

Liebe Leserinnen und Leser,

aus „Gesund leben lernen“ wird „Gesund aufwachsen“: Unser Newsletter erscheint heute erstmals unter neuem Namen und mit neuem Design. Der Name rückt stärker als zuvor die Frage in den Mittelpunkt, die unsere Arbeit leitet: Was brauchen Kinder und Jugendliche, um gesund aufzuwachsen?

Ganzheitliche Gesundheitsförderung berücksichtigt sowohl die Lebenswelt und Lebenswirklichkeit junger Menschen als auch ihre individuelle Situation und Sozialisation. Mit diesem Newsletter nehmen wir Kinder und Jugendliche verschiedener Altersgruppen, ihre Familie und die Orte, an denen sie aufwachsen, in den Blick.

Gesundheit ist auch eine zentrale Ressource für Entwicklung und Lernen. Sie zu fördern, gehört daher zum Bildungs- und Erziehungsauftrag von Schulen und Kitas. Doch Gesundheit schafft nicht nur gute Voraussetzungen für Bildung, sondern umgekehrt trägt Bildung auch dazu bei, Gesundheitsbewusstsein und gesundheitsförderliches Verhalten zu entwickeln. Mit unseren Maßnahmen und Angeboten unterstützen wir das [Landesprogramm Gesunde Schule Rheinland-Pfalz](#), ein Programm zur Förderung der integrierten Gesundheits- und Qualitätsentwicklung in Schulen.

Der Newsletter informiert Sie weiterhin über aktuelle Veranstaltungen, Fortbildungen, Materialien und Projekte zur Gesundheitsförderung in Schulen und Kitas und greift Themen auf, die für das gesunde Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen wichtig sind.

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in den Herbst und viel Freude beim Lesen

Mit freundlichen Grüßen

Angebote der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in RLP e.V.

MindMatters – Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln

Lehrkräfte, die die psychische Gesundheit ihrer Schülerinnen und Schüler sowie ihre eigene stärken möchten, können auf das Programm *MindMatters* („die Seele ist wichtig“) zurückgreifen. *MindMatters* bietet umfassende Informationen, praxisnahe Unterrichtsmaterialien und Fortbildungen zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Schule. Lehrkräfte erhalten damit das notwendige Handwerkszeug, um bei ihren Schülerinnen und Schülern Wissen und Kompetenzen im Umgang mit Gefühlen, psychischen Störungen, Mobbing und verwandten Themen zu fördern. Ziel ist es, die psychische Widerstandskraft sowie das Wohlbefinden nachhaltig zu stärken. Zugleich vermittelt *MindMatters* Ansätze, wie auch die Gesundheit und die Arbeitsbedingungen von Lehrkräften im schulischen Alltag verbessert werden können.

Nächster Fortbildungstermin

Montag, 02.11.2026, 9:30 Uhr – 16:30 Uhr (Andernach)

„Vielfalt gemeinsam gestalten“

Mit psychischer Gesundheit Demokratiekompetenzen stärken – Ein Modul zum Einsatz ab Klassenstufe 5

Die Anmeldung erfolgt über die Homepage der [Unfallkasse Rheinland-Pfalz](#).

Ansprechpartnerin in der LZG

Monika Kislik, Telefon 06131 2069-22, E-Mail mkislik@lzg-rlp.de

Workshoptag

Selbstverletzendes Verhalten bei Schülerinnen und Schülern

Jugendliche sind vielfältigen Stressfaktoren ausgesetzt. Dazu zählen unter anderem Sorgen um Schulnoten, Versetzung oder Ausbildung, Konflikte mit Eltern, Lehrkräften oder Gleichaltrigen, Leistungsdruck und Zukunftsängste. Gelingt es nicht, die dadurch hervorgerufenen emotionalen Spannungen und negativen Emotionen konstruktiv aufzulösen, zum Beispiel durch Gespräche oder Sport, entwickeln einige Jugendliche selbstverletzendes Verhalten.

Ziel des Workshops ist, einen theoriebasierten Überblick zur Einordnung und der Häufigkeit selbstverletzenden Verhaltens zu geben. Es werden Modelle aufgezeigt, die erklären, wie es zu selbstverletzendem Verhalten kommt und welche Funktionen es haben kann. Weiterhin geht es darum, die eigene Haltung zu reflektieren und deren Auswirkung auf den Kontakt mit Jugendlichen (und Erziehungsberechtigten) zu verstehen und gegebenenfalls anzupassen.

Anhand praxisnaher Fallbeispiele werden Handlungsmöglichkeiten reflektiert und erweitert. Am Ende des Workshops sollen die Teilnehmenden über eine verbesserte Selbstwahrnehmung und mehr Sicherheit im Umgang mit schwierigen Situationen verfügen.

Dienstag, 24. November 2026, 9:30 Uhr – 16:30 Uhr (Mainz)

Weitere Informationen und die Anmeldung finden Sie über den LZG-Veranstaltungskalender [hier](#)

Ansprechpartnerin in der LZG

Monika Kislik, Telefon 06131 2069-22, E-Mail mkislik@lzg-rlp.de

STI-Schulpräventionswoche vom 2. bis 6. November 2026

Ziel der AIDS-/STI-Schulpräventionswoche ist es, Jugendliche und junge Erwachsene für das Thema sexuelle Gesundheit zu sensibilisieren. Sie vermittelt Informationen über sexuell übertragbare Infektionen (STI) wie Chlamydien, Syphilis, HPV und HIV, über Schutzmöglichkeiten und über Aspekte der Intimhygiene. Das Wissen über den eigenen Körper soll dazu beitragen, die Gesundheitskompetenzen der Schülerinnen und Schüler zu stärken.

Die STI-Präventionswoche mit ihren Aktionen in Schulen findet schwerpunktmäßig im Zeitraum vom 2. bis 6. November 2026 statt. Die Fachkräfte der rheinland-pfälzischen AIDS-Hilfen und Gesundheitsämter bieten – soweit es ihnen möglich ist – in dieser Woche in ihren Regionen personal-kommunikative Veranstaltungen mit Schulklassen oder Kursen sowie Infostände und Mitmach-Aktionen an.

Wenn Sie Interesse an einer Informationsveranstaltung an Ihrer Schule haben – sei es im Rahmen der Schulpräventionswoche oder zu einem anderen Zeitpunkt – sprechen Sie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des zuständigen Gesundheitsamtes oder der regionalen AIDS-Hilfe an. In den Gesundheitsämtern und den AIDS-Hilfen finden Sie kompetente Ansprechpersonen mit umfassender Erfahrung in der Präventionsarbeit.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Ansprechpartnerin in der LZG

Monika Kislik, Telefon 06131 2069-22, E-Mail, mkislik@lzg-rlp.de

Prävention von sexuell übertragbaren Infektionen (STI) Online-Fortbildung für Lehrkräfte

Es gibt viele sexuell übertragbare Infektionen (STI), darunter Infektionen mit HIV, Chlamydien, Syphilis-Erregern, Trichomonaden, Humane Papillomviren (HPV), Gonorrhö (Tripper), Hepatitis und weitere STIs. Hinzu kommen zahlreiche Informationen zu Übertragungswegen, Symptomen, Krankheitsverläufen und Behandlungsmöglichkeiten. Da ist es nicht leicht, den Überblick zu behalten. Sexuell übertragbare Infektionen nehmen in Deutschland zu, und manche sind gerade unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen weit verbreitet. Deshalb ist die Aufklärung darüber ein wichtiges Thema sexueller Bildungsarbeit, ein Baustein zur Förderung von sexueller Gesundheit und Teil des schulischen Bildungsauftrags.

Die LZG möchte Sie mit dieser Fortbildung dabei unterstützen, Hintergrundwissen zu erwerben sowie Methoden auszuprobieren, die für die Präventionsarbeit in weiterführenden Schulen, berufsbildenden Schulen sowie Förderschulen gleichermaßen geeignet sind. Sie können auf unterschiedliche Altersstufen übertragen werden.

Dieses Seminar zur Prävention in Schulen und zur Förderung sexueller Gesundheit findet online statt:

Donnerstag, 26. November 2026, 14:00 Uhr – 18:00 Uhr

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie [hier](#).

Ansprechpartnerin in der LZG

Monika Kislik, Telefon 06131 2069-22, E-Mail mkislik@lzg-rlp.de

Grundschulen können ab sofort ihre ersten Klassen für **Klasse2000** anmelden. Das bundesweite Unterrichtsprogramm begleitet Kinder von Klasse 1 bis 4 und stärkt ihre Gesundheits- und Lebenskompetenzen - von Bewegung und gesunder Ernährung bis hin zu psychischer Gesundheit, einem guten Miteinander, Stressbewältigung und Entspannung. Lehrkräfte erhalten praxiserprobte Unterrichtsmaterialien und werden von speziell geschulten Gesundheitsförderinnen und Gesundheitsförderern unterstützt. Träger ist ein gemeinnütziger Verein. Die Finanzierung erfolgt über Patenschaften und Fördergelder (280 € pro Klasse und Schuljahr). Schulen, die keinen Paten haben, können sich um eine Förderung durch die Techniker Krankenkasse bewerben.

Weitere Informationen über das Programm Klasse2000 und Fördermöglichkeiten erhalten Sie gerne über die **Ansprechpartnerinnen** von Klasse2000

Martina Jonas, Regionale Koordination Rheinland-Pfalz Nord

E-Mail martina.jonas@klasse2000.de

Alexandra Puhl, Regionale Koordination Rheinland-Pfalz Süd und Saarland

E-Mail alexandra.puhl@klasse2000.de

Stillfreundliche Kommune – für einen guten Start ins Leben

Stillen stärkt die Gesundheit von Anfang an. Muttermilch ist an die Bedürfnisse des Säuglings angepasst, ist gut für eine gesunde Entwicklung und kann dazu beitragen, Kinder vor bestimmten Infektionen und Erkrankungen zu schützen. Auch für die Mütter ist Stillen mit gesundheitlichen Vorteilen verbunden. Darüber hinaus fördert Stillen die frühe Bindung zwischen Mutter und Kind und kann Familien im Alltag entlasten.

Stillförderung ist jedoch weit mehr als ein individuelles Gesundheitsthema. Stillförderung stärkt gesellschaftliche Teilhabe, wenn stillende Mütter in öffentlichen Räumen, Einrichtungen und Arbeitswelten gute Bedingungen vorfinden. Die aktuelle Situation zeigt jedoch: Stillen ist in Deutschland nicht überall möglich. Deutschland gilt im internationalen Vergleich nur als moderat stillfreundlich.

Die LZG begleitet Kommunen dabei, stillfreundliche Rahmenbedingungen zu entwickeln und nachhaltig zu verankern. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Ansprechpartner in der LZG

Philipp Becker, Telefon 06131 2069-51, E-Mail pbecker@lzg-rlp.de

Weitere Informationen

Angebote des Bündnis gegen Depression der Region Westpfalz

Im Rahmen der Ausstellung #MoreThanSad der Stiftung Deutsche Depressionshilfe findet seitens des Bündnis gegen Depression der Region Westpfalz eine Veranstaltungsreihe statt. Wir weisen Sie insbesondere auf die beiden Veranstaltungen für Fachkräfte aus dem schulischen Kontext hin:

03.12.2026, 14:00 Uhr - 17:00 Uhr (Kaiserslautern)

„Drei Perspektiven auf Depression im Jugendalter - Fachveranstaltung zur seelischen Gesundheit von Schüler*innen“

Weitere Informationen und Anmeldung finden Sie [hier](#)

10.12.2026, 14:00 Uhr - 18:00 Uhr (Kaiserslautern)

Workshop unter dem Titel „Suizidalität - darüber spricht man nicht. DOCH!“

Weitere Informationen und Anmeldung finden Sie [hier](#)

Ansprechpartner bei der Stadtverwaltung Kaiserslautern

Heiko Becker, Telefon 0631 365-2280, E-Mail h.becker@kaiserslautern.de

Fachkongress „Kommunale Gesamtkonzepte zur Verbesserung der Unterstützung von Kindern psychisch und suchterkrankter Eltern“ (KpsE)

Am **22. Oktober 2026** findet im Kultur- und Kongresszentrum „kING“ in Ingelheim der landesweite Fachkongress „Kommunale Gesamtkonzepte zur Unterstützung von Kindern psychisch und suchterkrankter Eltern (KpsE)“ statt. Der Fachkongress markiert den Abschluss des gleichnamigen Modellprojekts und gibt einen klaren Ausblick darauf, wie die entwickelten Ansätze künftig in nachhaltige Strukturen überführt und weiterentwickelt werden können. Präsentiert werden zentrale Projektergebnisse sowie konkrete Perspektiven für den Ausbau präventiver Unterstützungsstrukturen für betroffene Familien.

Eingeladen sind Fach- und Leitungskräfte aus Kinder- und Jugendhilfe, Gesundheitswesen, Gemeindepsychiatrie, Suchthilfe und Selbsthilfe.

Informationen zum Fachkongress sowie Hinweise zur Anmeldung finden Sie auf der [Webseite](#).

Impf-Aktionswoche: Ein guter Anlass für den Impfpass-Check

Vom 9. bis 15. November 2026 findet die erste bundesweite Impf-Aktionswoche statt. Die Initiative des Bundesgesundheitsministeriums möchte über Impfungen informieren und Menschen aller Altersgruppen dazu anregen, den eigenen Impfschutz zu überprüfen.

Die Aktionswoche ist ein guter Anlass, den eigenen Impfpass und die Impfpässe der Kinder hervorzuholen: Sind alle empfohlenen Impfungen vorhanden? Steht eine Auffrischung an oder sollte eine Impfung nachgeholt werden? Während der Aktionswoche sind regionale Angebote geplant, zum Beispiel spezielle Impfsprechstunden in Arztpraxen, mobile Impfkaktionen und Aktionen in Apotheken. Wer mit Kindern, Jugendlichen und Familien arbeitet, kann die Impf-Aktionswoche auch in Gesprächen mit Eltern und Sorgeberechtigten ansprechen und auf die Möglichkeit eines Impfchecks hinweisen.

Weitere Informationen zur Impfkaktionswoche gibt es unter gesund.bund.de/impfkaktionswoche.

#bin dabei Kinder- und Jugendwettbewerb in Rheinland-Pfalz

Beim gemeinsamen Wettbewerb des Landtags und der Landeszentrale für politische Bildung mit dem Titel „#bin dabei - Unser Kinder- und Jugendwettbewerb in Rheinland-Pfalz für das Schuljahr 2026/2027“ werden kluge und kreative Köpfe gesucht. Der Wettbewerb hat das Ziel, junge Menschen für politische Fragestellungen zu sensibilisieren, sie mit aktuellen gesellschaftlichen Themen vertraut zu machen und zu aktivem demokratischem Engagement zu motivieren.

Im Rahmen des schulischen Lernens können problem- und handlungsorientierte Projekte initiiert werden, die zugleich Eigeninitiative und Kreativität fördern. Auch in der außerschulischen Kinder- und Jugendarbeit können Ideen mit Gruppen, Kursen oder als Einzelarbeiten entwickelt werden. Kinder und Jugendliche können zudem unabhängig von Schule, Gruppen oder Kursen teilnehmen und ihre eigenen Ideen und Meinungen zu politischen Themen kreativ umsetzen.

Teilnehmen können alle Kinder und jungen Menschen aus Rheinland-Pfalz im Alter von 6-27 Jahren.

Die diesjährigen Themen des Wettbewerbes sind:

- Miteinander gegeneinander – Debattenkultur neu denken
- 80 Jahre Rheinland-Pfalz – Vergangenes und Neues feiern!
- Digitale Zukunft? KI und Digitalisierung in Demokratie und Schule

Die drei Themen können in Text-Form, medial oder bildnerisch bearbeitet werden. Dabei können sowohl Einzelarbeiten, Gruppenarbeiten oder ganze Klassenarbeiten eingereicht werden – der Kreativität der Kinder und Jugendlichen sind keine Grenzen gesetzt!

Die Anmeldung zum Wettbewerb ist ab Herbst / Winter 2026 möglich. Die Einreichung der Beiträge in digitalisierter Form muss bis zum Einsendeschluss am Freitag, 19. März 2027, erfolgen.

Die Preisverleihung findet am Dienstag, 1. Juni 2027, von 11-13 Uhr im Plenarsaal des Mainzer Landtages statt. Informationen zum Wettbewerb 2025 finden Sie [hier](#)

Bei Fragen zur Anmeldung und Teilnahme können Sie sich an [Frau Dürr](#) von der Landeszentrale für politische Bildung wenden.

UNSER KITAESSEN - Lern-Portal und Qualitäts-Tool

Das Fachzentrum Ernährung (FZE) Rheinland-Pfalz weist auf die interaktive Lernplattform UNSER KITAESSEN mit 19 Lernvideos hin. Die Lernplattform bietet allen aus dem Kita-Team die Möglichkeit, sich zeitlich flexibel zu vielfältigen Themen rund um die Kitaverpflegung weiterzubilden. Das Lernportal finden Sie [hier](#).

Das digitale Qualitäts-Tool UNSER KITAESSEN unterstützt Kita-Teams bei Aufbau und Erhalt eines nachhaltigen und gesunden Essensangebotes in der Kita. Man findet beispielsweise das Werkzeug zur Durchführung einer Ist-Stand-Analyse, das kindgerechte Partizipationstool „Tellercheck“ und vieles mehr sowie Fortbildungsangebote für Rheinland-Pfalz [hier](#)

Ansprechpartnerin für das Portal UNSER KITAESSEN beim FZE ist [Anne-Kathrin Hartmann](#)

Methodenkoffer gegen Einsamkeit

Erfahrungen mit Einsamkeit sind bei Jugendlichen weit verbreitet. Das Projekt KOLLEKT von Das Progressive Zentrum e. V. hat eine Methodensammlung herausgegeben: „Der Methodenkoffer gegen Einsamkeit“ bietet eine vielfältige Auswahl von neuen Formaten, die in der Arbeit mit Jugendlichen eingesetzt werden können, um den Umgang mit Einsamkeit und prodemokratische Haltungen zu stärken. Die Methoden eignen sich insbesondere für die außerschulische Jugendarbeit sowie fächer- und klassenübergreifende Projekte in der Sekundarstufe II der allgemeinbildenden und beruflichen Schulen.“

Mehr Informationen finden Sie [hier](#)

herzfroh 2.0

Materialien zur Sexualaufklärung für Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten und Workshops für Fachkräfte/Lehrkräfte

Junge Menschen mit Lernschwierigkeiten erhalten mit den **herzfroh 2.0-Materialien** Zugang zu qualitativ hochwertigen Materialien der Sexualaufklärung. Die Materialien umfassen sechs Themenhefte, eine Website und ein digitales Spiel in einfacher Sprache. Zusätzlich unterstützt die pädagogische Handreichung Fachkräfte in Bildung und Betreuung.

Die sechs Hefte informieren in einfacher Sprache mit unterstützenden Illustrationen über die Themen Liebe und Freundschaft, Körper und Pubertät, Vielfalt, Sexualität, Verhütung und Grenzen. Die Themenhefte sind [hier](#) kostenfrei bestellbar und herunterladbar.

In **kostenfreien digitalen Workshops für Fachkräfte** werden jeweils zwei Themenhefte vorgestellt, besprochen und beispielhaft erprobt.

Die nächsten Termine sind:

09.09.2026 10-12 Uhr Themenhefte „Liebe und Freundschaft“ und „Vielfalt“.
18.09.2026 10-12 Uhr Themenhefte „Körper und Pubertät“ und „Verhütung“
22.09.2026 10-12:30 Uhr Themenhefte „Sexualität“ und „Grenzen“

Weitere Infos zu den Workshops und zur Anmeldung finden Sie [hier](#).



Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.

Impressum

Herausgegeben von der
Landeszentrale für Gesundheitsförderung in
Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz

www.lzg-rlp.de

V.i.S.d.P. Susanne Herbel-Hilgert



Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich auf Landeszentrale für
Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. angemeldet haben.

Wenn Sie sich vom Newsletterbezug abmelden möchten, machen Sie das bitte [hier](#).

