



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gemeinsamer Austausch der Projektbeteiligten in BW am 18.05.2022

Projekt: „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“



Begrüßung und Einstieg

Begrüßung und Einstieg

Frank Winkler

Verband der Ersatzkassen
e. V. (vdek),
Stellv. Leiter der
Landesvertretung

Dr. Susanne Koch

Regionaldirektion Baden-
Württemberg,
Geschäftsführerin Operativ

Beate Hartmann

Ministerium für Wirtschaft,
Arbeit und Tourismus
Baden-Württemberg,
Referat 25 Grundsicherung
für Arbeitssuchende



Agenda

1. Begrüßung und Einstieg
2. Aktuelle Projektumsetzung anhand der fünf Projektziele mit Impulsfragen
 1. Koordination
 2. Vielfältige Maßnahmen
 3. Berücksichtigen der regionalen Gegebenheiten
 4. Partizipation
 5. Kommunikation
3. Abschlussfrage
4. Ihre Themen und Ausblick

Ziele des heutigen Workshops

- Information zur Projektumsetzung in Baden-Württemberg mit Praxisbeispielen
- Entwicklung von Strategien zur Nachhaltigkeit
- Netzwerke in Baden-Württemberg knüpfen bzw. intensivieren

Aktuelle Projektumsetzung anhand der fünf Projektziele mit Impulsfragen

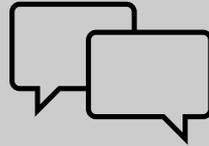
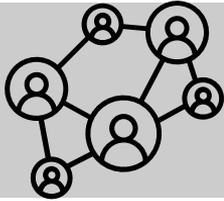
1. Ziel: Koordination

Wie wird die praktische Projektumsetzung an den Standorten koordiniert?

Bsp.: Jobcenter Lk. Ravensburg mit 50 %-Stelle für das Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung“

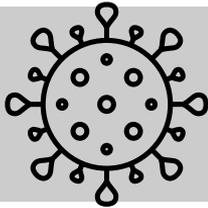
- Kooperationsvereinbarung wird im Dezember 2019 geschlossen
- Amtsleiterin Frau Court des JC Lk. Ravensburg hat sich für das Projekt ausgesprochen und es wurde schlussendlich die Entscheidung getroffen, dass es im JC nur einen Ansprechpartner für das Projekt geben soll → 50 %-Stelle wurde geschaffen
- Frau Meyer wurde im Februar 2020 eingestellt
 - 50 % Themen gesundheitsorientierte Beratung und Verzahnungsprojekt
 - 50 % allg. Fallmanagement

1. Ziel: Koordination



- Kommunikation zw. JC und vdek verläuft sehr unkompliziert und direkt
- Kommunikation zw. JC und Kunden/-innen
 - Viel persönliche Ansprache (v. a. Telefonieren, wegen Corona) → effektive Methode, um Teilnehmende zu generieren
 - Netzwerkarbeit (z. B. Familienhilfe) zeigt ebenfalls nach und nach Erfolge, was die Teilnehmergewinnung betrifft

1. Ziel: Koordination



- Corona hat das Projekt in vielen Punkten „lahmgelegt“ (insb. Lockdown 2020) → neue Vorgehensweisen mussten etabliert werden (z. B. Umstellen auf Online-Angebote, wodurch oft zusätzliche Hilfe für die Teilnehmenden durch das JC nötig war)
- Sprachliche Hürden waren auch insb. bei Online-Angeboten schwierig, hier war teilweise im Voraus eine 1:1 Hilfe nötig, damit die Angebote besucht werden konnten (u. a. Einbezug der Caritas als Unterstützung)

1. Ziel: Koordination

Tauschen Sie sich in Kleingruppen (Breakout-Rooms) zu folgenden Impulsfragen aus

- Was läuft bei uns im Bereich Koordination schon gut?
- Was kann bei uns konkret umgesetzt werden? Und wie?



2. Ziel: Vielfältige Maßnahmen

Was bieten wir unseren Kund*innen zusätzlich an?
Bsp.: JOBS Program

mit Selbstvertrauen in die Jobsuche



2. Ziel: Vielfältige Maßnahmen

JOBS Program - Charakteristika

- Es ist eine gesundheitspsychologische Intervention.
- Das Programm **nutzt Themen wie Bewerbung**, um die tiefer liegenden psychologischen Prozesse zu fokussieren und Coping-Strategien zu entwickeln.
- **JOBS Program wirkt über diese Techniken präventiv.** Es orientiert sich an der Lebenswelt und sozialen Lage der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.



2. Ziel: Vielfältige Maßnahmen

Aufbau von JOBS Program

Zielgruppe:

- Arbeitslose Menschen (Lang- und Kurzzeit), die freiwillig am Angebot teilnehmen wollen.
- Besonders heterogene Gruppen sind ideal.

Aufbau:

- Intensive Kurzintervention: 5 Sitzungen zu je 4 Stunden in ein bis zwei Wochen.
- Kleingruppen von 8 – 15 Personen.
- Übungen finden in „Triaden“ statt (konstanter Perspektivwechsel).

Trainerinnen bzw. Trainer-Tandems

- Qualifizierte Fachkräfte & qualifizierte Peers.
- Bundesweit stehen rund 40 Trainerinnen und Trainer bereit.



Erwerbslose
Peers
begleiten die
Trainings mit
ihrer
Expertise!

2. Ziel: Vielfältige Maßnahmen

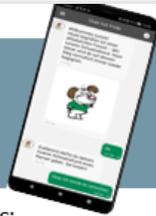
Darum lohnt sich die Teilnahme an JOBS Program

- Wichtige bundesweite Studie zur Implementierung eines effektiven Programms.
- Programm verbindet gesundheitsbasierte- als auch arbeitsmarktintegrative Ansätze.
- Programm ist eine Kurzintervention.
- Motiviertes Trainernetzwerk steht zur Verfügung.
- Teilnehmer zeigen hohe Zufriedenheit nach Absolvieren des Trainings.

2. Ziel: Vielfältige Maßnahmen

ABLAUF

1. Termin: Einführungsveranstaltung
2. Termin: Ernährung mit Kochworkshop
3. Termin: Gemeinsame Bewegungseinheiten
4. Termin: Abschlussworkshop um Ihr Feedback zu erhalten



Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich bei uns:
Iris Weishaupt: Tel. 07723 920 2985
Oder schreiben Sie uns eine E-Mail: info@projekt-elan.de



GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Hochschule Fulda
University of Applied Sciences



eLan



STUDENTEILNEHMENDE FÜR UNSERE ERNÄHRUNGS- UND BEWEGUNGS-APP GESUCHT!

Das Forschungsprojekt „eLan“ hat das Ziel, mit einem individuellen **digitalen** Programm **Ernährung und Bewegung** im Alltag von Menschen in Langzeitarbeitslosigkeit **zu verbessern**.

WIR SUCHEN SIE!

- ✓ Sie sind ein Jahr oder länger arbeitslos
- ✓ Sie sind zwischen 25 und 67 Jahre alt
- ✓ Ihre Muttersprache ist deutsch oder Sie haben min. Sprachniveau B2
- ✓ Sie wohnen im ländlichen Raum
- ✓ Sie haben Zugang zu einem Smartphone/Tablet mit Android Version 6.0 oder iPhone 5 oder aufwärts

IHRE VORTEILE!

- Sie erhalten:
- Eine **AUFWANDENTSCHÄDIGUNG** von **50 €**
 - Eine App mit Ihrem eigenen virtuellen Coach
 - Eine 9-wöchige Studienteilnahme
 - Wertvolle Tipps, für einen gesünderen Alltag
 - Gemeinschaft und Austausch mit den anderen Teilnehmenden

2. Ziel: Vielfältige Maßnahmen



2. Ziel: Vielfältige Maßnahmen

Digitale Gesundheitsinputs: GesundheitsANSTUPSER der Woche:

GesundheitsANSTUPSER der Woche: UMWELT




Tragfähige Einkaufstasche

Statt der weit verbreiteten Plastiktüten und -beutels kann man auch umweltfreundliche und trotzdem tragfähige Taschen zum Einkaufen mitnehmen.

Wie wäre es beispielsweise mit...

- dem Rucksack?
- Fahrradtaschen?
- dem eigenen Dreier- oder Flechtkorb?
- einer stabilen Paperbag?
- einem Netzbeutel?
- oder der guten alten Stofftasche?

So oder so darf es auch hier „kontaktlos“ sein! Denn Plastik und Nahrungsmittel sind einfach keine gute Kombination!

Ideen/Anregungen/Kritik? Ich freue mich von Ihnen zu hören! Bianca.Mueller@gesundheitskoordination.de 0172 3140162



GesundheitsANSTUPSER der Woche: QUIZ




Frühling & Sonne

Wie war das Besondere am 20. März, dem Frühlingsanfang?

- Es gab die längste Nacht des Jahres.
- Tag und Nacht waren gleich lang.
- Die Nacht war doppelt so lang wie der Tag.

Wie lange braucht eigentlich das Licht von der Sonne bis es an der Erde ankommt?

- 8 Stunden und 20 Sekunden
- 8 Stunden, 17 Minuten und 14 Sekunden
- 8 Tage, 7 Stunden, 43 Minuten und 8 Sekunden

Wohin reisen Sie am liebsten?

- Nach Ostien
- Nach Indien
- Nach Südwesten

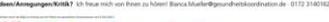
Wohin reisen Sie am liebsten?

- In drei von diesen Ländern gibt es keinen Frühling. Um welche handelt es sich?
- Indien
- China
- Indonesien
- Japan
- Kolumbien
- Kanada
- Thailand
- Uganda

Machen Sie einen schönen Frühlingsausflug und finden Sie fünf dieser klassischen Frühlingsblumen.

- Schneeglöckchen
- Krokus
- Tulpen
- Primeln
- Alpenveilchen
- Tulpen
- Ranunkeln
- Narzissen
- Hyazinthen
- Türkische Mohn
- Stachelhäuten

Ideen/Anregungen/Kritik? Ich freue mich von Ihnen zu hören! Bianca.Mueller@gesundheitskoordination.de 0172 3140162



GesundheitsANSTUPSER der Woche: CHALLENGE




Sonne tanken

Wenn wir aktuell nach draußen gehen, bilden die Frühlingssonne, die frischen Auen und die ersten Obstbäume. Alles strahlt noch viel mehr, wenn Sonnestrahl darauf fällt!

Daher habe ich Sie eine Woche ein, bewahrt „Sonne zu tanken“ und dem Wolkenspiel zuzuhören.

Strahlen Sie täglich die Nase in Richtung Sonne und genießen Sie die Wärme auf der Haut, die uns im ganz tief drinnen erwärmt. Denken Sie dabei die frische Frühlingluft ein und nehmen Sie das Blauen um sich herum zärtlich wahr!

Tag	Wie (er)ging es mir dann?
MO	☺ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹
DI	☺ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹
MI	☺ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹
DO	☺ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹
FR	☺ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹
SA	☺ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹
SO	☺ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹

Ideen/Anregungen/Kritik? Ich freue mich von Ihnen zu hören! Bianca.Mueller@gesundheitskoordination.de 0172 3140162



GesundheitsANSTUPSER der Woche: REZEPT




Grundrezept für 8 Wraps

Zutaten Teig:

- 400 g Weizenmehl, Type 550 oder 5050, funktioniert auch mit Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 6 EL neutrales Öl (z.B. Rapsöl, Sonnenblumenöl)
- 220 ml warmes Wasser

Zubereitung:

- Mehl mit dem Backpulver und Salz in einer großen Schüssel verrühren.
- Öl und Wasser zum Mehl in die Schüssel gießen und, das Ganze erst mit einem Kochlöffel verrühren, dann mit den Händen kräftig zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- Den Teig zu einer Rolle formen und diese in 8 gleichgroße Stücke teilen.
- Die Teigstücke zu Kugeln formen, diese dann mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und mind. 25 Minuten ruhen lassen.
- Das Mehl greifbar neben die Teigkugeln stellen, die Arbeitsfläche leicht mit Mehl bestäuben, die Teigkugeln dann nacheinander mit einem Wellblech zu dünnen Fladen ausrollen. Falls der Teig beim Ausrollen klebt, kann man ihn mit etwas Mehl bestreuen.
- Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Teigfladen darin auf jeder Seite 30–40 Sekunden ganz kurz ausbacken. Sobald sich Blasen bilden und die Tortillas auf der Unterseite braunliche Flecken bekommen, ist die eine Seite fertig gebacken, den Teigfladen dann wenden und auf der anderen Seite nochmals höchstens 30 Sekunden backen.
- Damit die fertigen Wraps nicht austrocknen, stapelt man sie in einem auf einem großen Teller und wickelt um sie ein sauberes Geschirrtuch. Durch die entstehende Feuchtigkeit unter dem Geschirrtuch bleiben sie geschmeidig und brechen später nicht beim Rollen.

Teig: Falls nach dem Essen noch Wraps übrig bleiben, kann man diese in einem gut verschließbaren Plastbeutel/Gefrierbeutel aufbewahren. Es ist wichtig, dass sie nicht austrocknen sondern feucht bleiben. So verpackt kann man sie dann 2 bis 3 Tage aufbewahren.

Dieses Rezept stammt von AOK-Ernährungsfachkraft Cornelia Maier

Ideen/Anregungen/Kritik? Ich freue mich von Ihnen zu hören! Bianca.Mueller@gesundheitskoordination.de 0172 3140162

Geliefert durch die IHD im Auftrag und mit Mitteln der gemeinsamen Krankenkassen nach § 20a SGB V



2. Ziel: Vielfältige Maßnahmen

Tauschen Sie sich in Kleingruppen (Breakout-Rooms) zu folgenden Impulsfragen aus

- Was läuft bei uns im Bereich vielfältige Maßnahmen schon gut?
- Was kann bei uns konkret umgesetzt werden? Und wie?



3. Ziel: Berücksichtigen der regionalen Gegebenheiten

- Zusammenarbeit mit Vereinen und regionalen Institutionen

BeneFit e.V.
Verein zur
Bewegungsförderung
für Menschen in
finanzielle Notlagen

BikeBridge e.V.
Verein, der
geflüchteten Frauen
beim Erlernen des
Radfahrens
unterstützt

Nordic Walking

Lauftreff

Radtreff I

Radtreff II (Anfänger)

3. Ziel: Berücksichtigen der regionalen Gegebenheiten

- Multiplikatorenschulung für Fachkräfte in der Arbeit mit erwerbslosen Menschen – Standort Freiburg

Fachkräfte im regionalen Netzwerk werden zu Multiplikatoren geschult

Ziel: Integration lebensstilbezogener Inhalte in die Beratung erwerbsloser Menschen



Einheit 1 **Bewegung**



Einheit 2 **Ernährung**



Einheit 3 **Stressbewältigung**



Wunsch-Einheit 4 **Sucht**

3. Ziel: Berücksichtigen der regionalen Gegebenheiten

Wie binden wir vorhandene Strukturen ein?
Bsp.: Fitness im Café



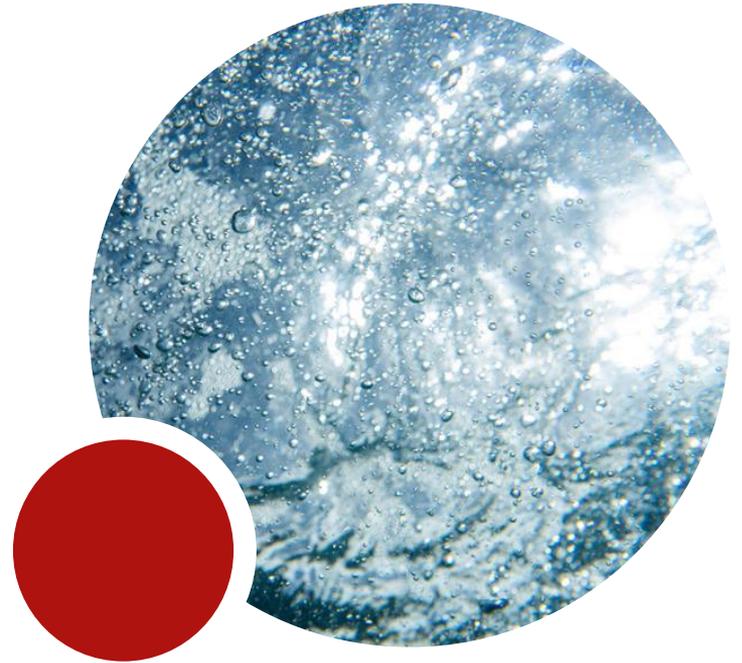
3. Ziel: Berücksichtigen der regionalen Gegebenheiten

Tauschen Sie sich in Kleingruppen (Breakout-Rooms) zu folgenden Impulsfragen aus

- Was läuft bei uns im Bereich der regionalen Gegebenheiten schon gut?
- Was kann bei uns konkret umgesetzt werden? Und wie?



Bewegungs- / Trink- und Bio-Pause



4. Ziel: Partizipation

Bsp.: Peer-Group

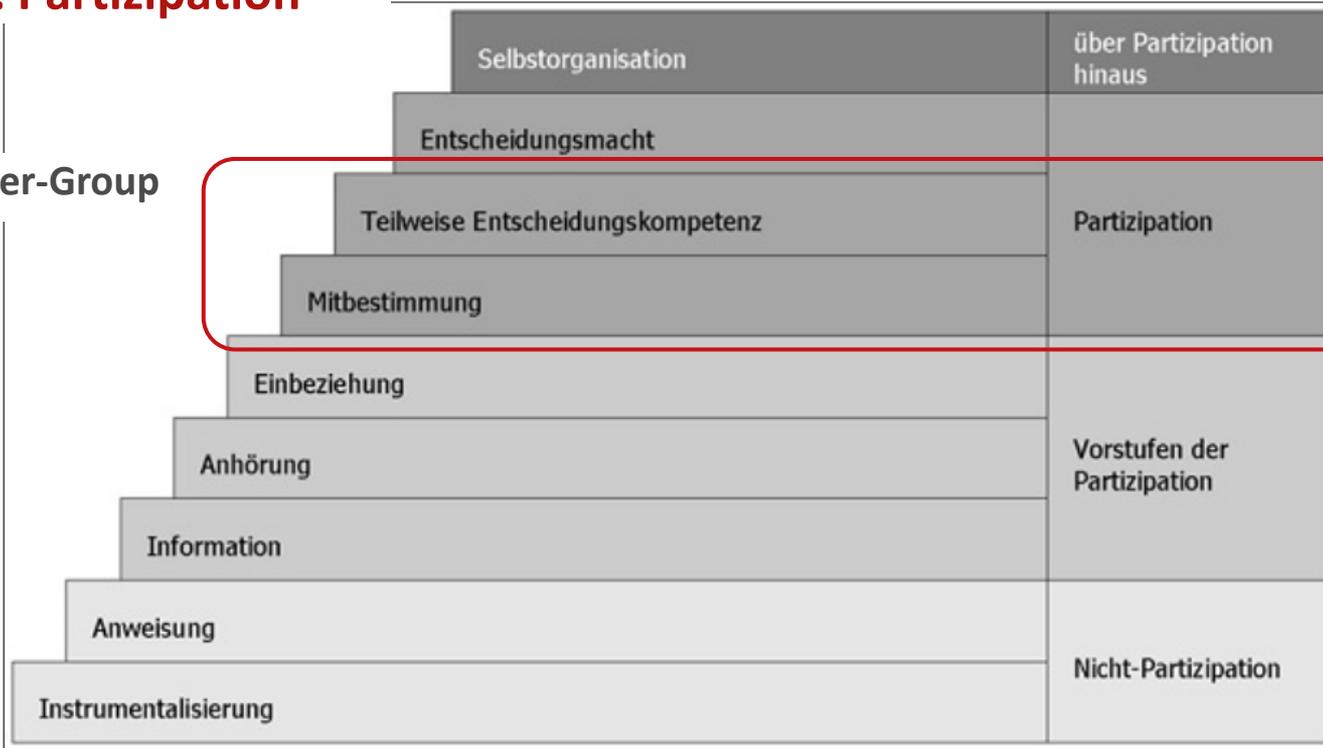


Abb. 2: Stufen der Partizipation in der Gesundheitsförderung (Wright, Block, & von Unger, in: Wright 2010)

4. Ziel: Partizipation

Wie schaffen wir es Kund*innen bei der Angebotsgestaltung einzubinden?

Bsp.: Peer-Group

- *Wer?* 4 – 5 Kundinnen des JC Pforzheim
- *Wo?* Im Jobcenter oder in einem sozialen Café
- *Wann?* Alle 3 – 6 Wochen, Di. nachmittags
- *Was?*
 - Planung Kursangebot
 - Ideen zum Motivieren der KundInnen
 - Planung und Umsetzung Gesundheitstage oder andere Aktionen



4. Ziel: Partizipation

Digitaler Kochkurs mit Cornelia

- Saisonales & regionales Kochen
 - Rezeptwünsche der Teilnehmenden
 - oder Teilnehmende bringen „Landesküche“ mit ein



Zitate eines Teilnehmers:

„Ohne die Kochkurse hätte ich weiter in einer kulinarischen Diaspora gelebt und nie geahnt, wie allein das Essen das Leben bereichern kann, zumal alles sehr gesund abgestimmt ist.“

„Ich war bestimmt 7 Jahre nicht mehr in einem Restaurant ...habe ich nun auch nicht mehr nötig, denn ich kann mir bestes Essen selber machen.“

4. Ziel: Partizipation

Tauschen Sie sich in Kleingruppen (Breakout-Rooms) zu folgenden Impulsfragen aus

- Was läuft bei uns im Bereich Partizipation schon gut?
- Was kann bei uns konkret umgesetzt werden? Und wie?



5. Ziel: Kommunikation

Wie kommunizieren wir die Angebote intern / extern?

Bsp.: „Mitarbeit im Jobcenter“

- **Ruth Oberfell** – Mitarbeiterin des Jobcenters Schwarzwald-Baar-Kreis und Arbeitskreis-Teilnehmende
 - Bericht aus der alltäglichen Arbeit mit Jobcenter-Kund*innen
 - und der Bewerbung der gesunden Angebote im Projekt
 - den Schnupperkursen und der Mitarbeit im Arbeitskreis Gesundheit

5. Ziel: Kommunikation

Verknüpfung einer Signatur auf die Website

- Signatur in Fußzeile der E-Mails
- Verlinkung auf Website der Einrichtung und Unterseite mit den Gesundheitsangeboten
 - aktuelle Flyer
 - Informationen zum Projekt
 - Kontakt Gesundheitskoordinatorin



5. Ziel: Kommunikation

Tauschen Sie sich in Kleingruppen (Breakout-Rooms) zu folgenden Impulsfragen aus

- Was läuft bei uns im Bereich Kommunikation schon gut?
- Was kann bei uns konkret umgesetzt werden? Und wie?



Abschlussfrage:

Welche Ideen nehmen Sie aus den heutigen Gruppenrunden mit und könnten sich vorstellen an Ihrem Standort umzusetzen?

Füllen Sie für sich folgende Tabelle aus:

	Was umsetzen?	Wer ist beteiligt?	Bis wann?
Idee 1			
Idee 2			

Abschlussfrage:

Welche Ideen nehmen Sie aus den heutigen Gruppenrunden mit und könnten sich vorstellen an Ihrem Standort umzusetzen?

Whiteboard

Ihre Themen

Ausblick

Vielen Dank
für Ihre Zeit, Ihre Inputs
und Ihre Aufmerksamkeit!



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

