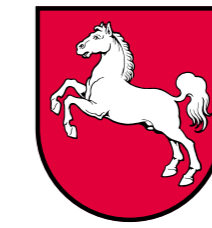


# InTakt – Gesundheitsinitiative für Frauen

<b>Thema</b>	Zweitägiges Beratungsangebot in der Gruppe zum Umgang mit Belastungssituationen. Multimodale Stressbewältigung i. S. § 20 SGB V
<b>Zielgruppen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frauen auf dem Lande</li><li>• Mitglieder der niedersächsischen LandFrauenvereine</li></ul>
<b>Zugangsweg zur Zielgruppe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Direkte Ansprache mit Hilfe örtlicher Vereinsstrukturen</li><li>• Werbung / Einladung mit Flyer, kleine Artikel in lokalen Blättern</li></ul>
<b>Projektträger</b>	Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung in Kooperation mit der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. sowie den Niedersächsischen LandFrauenverbänden Hannover und Weser-Ems e. V.
<b>Laufzeit</b>	2011-2015
<b>Evaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• „Blitzlicht“-Aussagen nach vorgegebenen Begriffen; Beispiel: „Ich fühle mich informiert / angeregt / gestärkt / motiviert“; Fragen nach individueller Bedeutung des Themas und Akzeptanz von Methoden</li><li>• Evaluation zur Nachhaltigkeit mittels anonymer Befragung: zu soziodemografischen Daten, Anlass der Teilnahme, Veränderungen nach Teilnahme, in Erinnerung gebliebene Kern-Botschaft</li></ul>



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung

**SVLFG**  
Landwirtschaftliche  
Krankenkasse



## Was sind die Ziele des Projektes?

Es geht um die Prävention von „Burn out“ und die Stärkung des Kohärenzgefühls. Anknüpfend an das Salutogenese-Konzept nach Antonovsky sollen individuelle Widerstandsressourcen und Problemlösefähigkeiten der Teilnehmerinnen gestärkt werden. Dazu gehört die Reflexion über die Lebenssituation, die Bedeutung von sozialen Bindungen und die (vermeintlichen) Verpflichtungen im Alltag/im Beruf. Eine wichtige Rolle spielt die Frage „Was hält mich gesund? Was tut mir gut? Was ist mir wichtig?“ Daraus abgeleitet, sollen Impulse zu Veränderungen von Rahmenbedingungen und Verhaltensweisen entstehen.



## Wie wird das Projekt umgesetzt?

- Strukturiertes Gruppenangebot über zwei Tage unter Leitung einer Psychologin bzw. entsprechend geschulter Fachkraft.
- Anerkennung durch Krankenkassen als Präventionsmaßnahme.
- Kleingruppen bis 14 Frauen
- Abwechslungsreiches interaktives Konzept.
- Curriculum für Referentinnen
- Zur Anwendung kommen verschiedene Methoden / Instrumente: Theoretischer Input durch Kurzvortrag, Soziometrische Übung, Diskussion im Plenum, in Kleingruppen, Aktivierungsübungen, Vermittlung von Zeitmanagementtechniken, Soziogramm erstellen, Imaginations- und Entspannungsübungen

## Highlight

- Inhalt: Öffnung der Frauen und aha-Erlebnis bei der Aufstellung „wie belastet fühle ich mich“. Brief, den die Frauen am Ende an sich selbst schreiben.
- Organisation: Akquise und Schulung der Referentinnen durch Hospitation. Bestätigung der Professionalität durch KK – Unterstützung.

## Kontakt

**Niedersächsisches Ministerium für Soziales,  
Gesundheit und Gleichstellung**

Ursula Jeß                      Telefon: 0511 / 120 2962  
Hannah-Ahrendt-Platz 2    E-Mail: ursula.jess@ms.niedersachsen.de  
30159 Hannover              www.ms.niedersachsen.de



**Frauengesundheitskonferenz**

19. April 2016, Köln

**BZgA**  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung