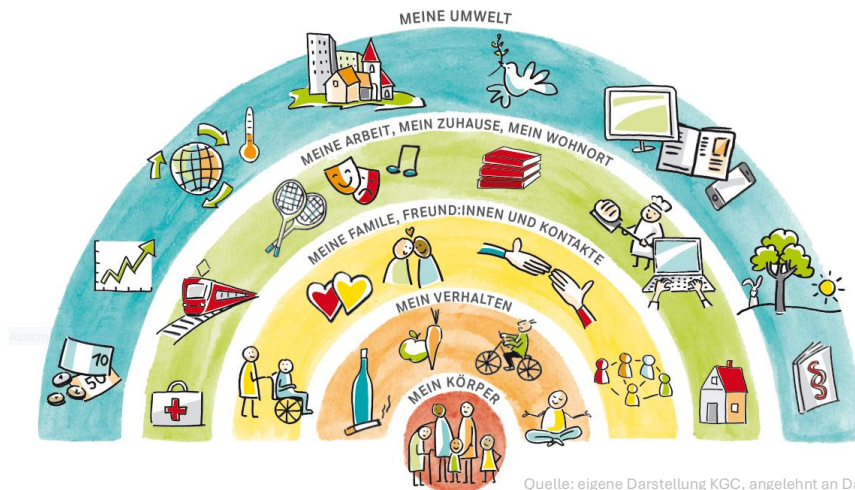




GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT
in Rheinland-Pfalz

Methodensammlung

ZU DEN SYMBOLKARTEN DES REGENBOGENMODELLS



Quelle: eigene Darstellung KGC, angelehnt an Dahlgren, G. & Whitehead, M. (1991)

KOORDINIERUNGSTELLE
GESUNDHEITLICHE CHANCENGLEICHHEIT
RHEINLAND-PFALZ

STAND DEZEMBER 2024

Liebe Leser*innen,

diese Methodensammlung zu den Symbolkarten des Regenbogenmodelles zielt drauf ab, den Einsatz dieser Karten in unterschiedlichen Kontexten zu unterstützen und zu erweitern. Da der Einsatzbereich der Symbolkarten vielseitig ist und stetig neue Ansätze entstehen, verstehen wir diese Sammlung als ein wachsendes Werk. Wir laden Sie herzlich ein, Ihre eigenen methodischen Ansätze mit uns, der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) Rheinland Pfalz zu teilen. Sollten Sie eine Methode entwickelt haben, zögern Sie nicht, uns diese zu übermitteln. Gerne nehmen wir diese unter der Nennung Ihres Namens/ Ihrer Institution in unser Repertoire auf.

Wir freuen uns auf Ihre Beiträge und darauf, diese Sammlung gemeinsam mit Ihnen weiterzuentwickeln.

Mit freundlichen Grüßen,

Ihr KGC-Team Rheinland-Pfalz



Inhaltsverzeichnis

WAS LIEGT DENN DA?.....	3
REGENBOGEN BINGO!	4
WORÜBER WOLLEN WIR SPRECHEN?	6
DAMIT ES MIR GUT GEHT, BRAUCHE ICH.....	7
ALLES STEHT KOPF!.....	8
EBENEN DER GESUNDHEIT IM DIALOG.....	9
REGENBOGEN DER ERKENNTNIS	11
Entwickelt wurden diese Methoden durch/mit.....	12

WAS LIEGT DENN DA?

ZIELSETZUNG

Um ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis zu fördern, tauschen sich die Teilnehmenden über die Bedeutung der Regenbogensymbolkarten aus und reflektieren deren Bezug zum Thema der Gesundheit.

MATERIALIEN

- Regenbogensymbolkarten
- Regenbogenmodell als Bild z.B. auf einer Pinnwand oder in einer Präsentation

VORBEREITUNG

Die Regenbogensymbolkarten werden auf den Stühlen der Teilnehmenden verteilt oder in eine Tagungsmappe o.ä. gelegt.

ABLAUF

Die Teilnehmenden kommen in den Veranstaltungsraum und nehmen Platz. Sie finden auf Ihrem Platz eine Karte mit einem Symbol aus dem Regenbogenmodell. Der Vortrag zum Thema Gesundheitsförderung und Prävention geht zu Beginn auf die Regenbogensymbolkarten ein. „Sie haben beim Eintreffen in den Raum sicherlich bemerkt, dass auf Ihrem Platz eine Karte liegt. Was denken Sie, was diese mit dem heutigen Thema zu tun haben könnte?“ Die Moderation fragt nach den Assoziationen einiger Teilnehmenden. Im Anschluss geht die Moderation in dem Vortrag auf das Regenbogenmodell ein.

BEMERKUNGEN

Die Methode eignet sich für Veranstaltungen wie Fachvorträge zur Gesundheitsförderung.

ADRESSATENKREIS	Bürger*innen, Personen ohne Vorkenntnisse
STICHWORTE	Einstieg, Gesundheit, Verhalten- und Verhältnisprävention, Gesundheit als Querschnittsthema
PRÄSENZ/DIGITAL	Präsenz
GRUPPENGROSSE	Keine Beschränkung
DAUER	15 Minuten

REGENBOGEN BINGO!

ZIELSETZUNG

Die Teilnehmenden sollen sich gegenseitig kennenlernen und ein grundlegendes Verständnis für das Regenbogenmodell entwickeln, um eine offene und unterstützende Gruppenatmosphäre zu schaffen.

MATERIALIEN

- Arbeitsmaterial „Networking – Bingo“
- Regenbogensymbolkarten (je nach Gruppengröße 2x)
- Stifte, ggf. Klemmbrett oder DIN A4-Unterlage
- Ggf. passendes Geschenk als Gewinn

VORBEREITUNG

Jeder Spieler erhält ein Bingo-Blatt mit einer Anordnung der Symbole. Ein Regenbogenkartensatz mit denselben Symbolen wird vorbereitet. Diese werden nach dem Zufallsprinzip verteilt.

ABLAUF

Jeder erhält ein Bingo-Blatt mit einer Anordnung von Symbolen und eine Regenbogensymbolkarte. Die Spieler*innen laufen durch den Raum und suchen andere Spieler*innen mit verschiedenen Regenbogensymbolkarten. Die Teilnehmenden stellen sich gegenseitig vor und erklären, was sie mit ihrem Symbol oder dem Symbol des Gesprächspartners verbinden. Nach der Vorstellung markieren die Teilnehmenden das entsprechende Symbol auf ihrem Bingo-Blatt. Das Spiel geht weiter, bis die/der erste Teilnehmer*in eine vollständige vertikale oder horizontale voll Reihe hat.

BEMERKUNGEN

Die Person, die zuerst ein Bingo erreicht, erhält ein kleines Geschenk. Dafür eignet sich zum Beispiel auch die Regenbogen-Drehscheibe, das Regenbogenposter oder ein weiteres passende Give-Away.

ADRESSATENKREIS	Unvertraute Gruppe, Fachkräfte, Allgemeine Bevölkerung
STICHWORTE	Kennenlernen, Networking
PRÄSENZ/DIGITAL	Präsenz
GRUPPENGROSSE	Bis 52 Personen
DAUER	30 Minuten



NETWORKING - BINGO

Bitte stelle dich Deinem Gegenüber vor, indem Du Bezug auf deine Symbolkarte nimmst: Bezieht sich die Karte auf Dein Hobby, Deinen Wohnort/Herkunftsort oder etwas, das Du mit dem Symbol persönlich verbindest? Sammle die Symbole Deiner Gesprächspartner*innen. Bei einer Reihe (diagonal, horizontal, vertikal) von 5 Kreuzen, hast Du ein Bingo.



WORÜBER WOLLEN WIR SPRECHEN?

ZIELSETZUNG

Die Teilnehmenden definieren anhand des Regenbogenmodells gemeinsam prioritäre Themen für eine Veranstaltungsreihe mit Bezug zum Thema Gesundheit.

MATERIALIEN

- Klebepunkte, Metaplankarten und Stifte
- Stellwände
- Flipcharts
- Regenbogensymbolkarten

VORBEREITUNG

Die Regenbogensymbolkarten werden nach Farbbereichen auf Pinnwänden sortiert (rot - eigener Körper, orange - Verhalten, gelb - soziale Kontakte, grün - direkte Umgebung, blau - Umwelt) und im Raum verteilt.

ABLAUF

Zu Beginn wird das Regenbogenmodell vorgestellt. Dabei werden die verschiedenen Bereiche des Regenbogens kurz erläutert. Anschließend stimmen die Teilnehmenden mit Klebepunkten ab, welche Themen sie in den nächsten Sitzungen vertiefen möchten. Die zentrale Frage lautet: „Über welche Lebensbereiche möchte ich gerne sprechen? Wo wünsche ich mir mehr Informationen oder Austausch?“ Die Regenbogensymbole, die die meisten Punkte erhalten haben, werden in den nächsten Sitzungen näher besprochen.

BEMERKUNGEN

Alternativ können auch mittels einer Abfrage konkrete Themen gesammelt oder nur bestimmte Bereiche des Regenbogenmodells betrachtet werden. Diese Methode eignet sich, um z.B. im Rahmen einer Veranstaltungsreihe Themenbedarfe der Teilnehmenden zu erfassen und zu erarbeiten.

ADRESSATENKREIS	Allgemeine Bevölkerung, Netzwerke/ Arbeitsgruppen
STICHWORTE	Partizipative Themenfindung, Brainstorming
PRÄSENZ/DIGITAL	Präsenz
GRUPPENGROSSE	Bis 20 Personen
DAUER	30 Minuten

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.

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?“

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

ALLES STEHT KOPF!

ZIELSETZUNG

Entwicklung kreativer Herangehensweisen und innovativer Strategien zur Förderung der psychischen Gesundheit.

MATERIALIEN

- Regenbogensymbolkarten
- Pinnwände
- Moderationskarten und Stifte

VORBEREITUNG

Die Regenbogensymbolkarten werden nach Farbbereichen auf Pinnwänden sortiert (orange-Verhalten, gelb-soziale Kontakte, grün-direkte Umgebung, blau-Umwelt) und in die vier Ecken des Raumes gehängt.

ABLAUF

Die Teilnehmenden bilden Gruppen und wählen jeweils eine der vier Stellwände, die sich mit den Bereichen Verhalten, soziale Kontakte, direkte Umgebung und Umwelt befassen. Zu Beginn überlegt jede Gruppe anhand der Leitfrage: „Was müsste passieren, damit es mir in diesem Bereich maximal schlecht geht?“ Die Antworten werden auf Moderationskarten festgehalten. Die Gruppen wechseln anschließend die Pinnwand und arbeiten an den bestehenden Karten weiter und entwickeln aus den Negativ-Beispielen positive Handlungsansätze. Z.B. Bereich Entspannung: Negativ-Verhalten – „Jede Minute des Tages mit Aufgaben verplanen.“ Umkehrung – „Jeden Tag einen festen Zeitpunkt einplanen, an dem nichts passiert/Ich mir Zeit für mich nehme.“

BEMERKUNGEN

Die Methode kann an unterschiedliche Themenbereiche angepasst werden, indem die Fragestellung geändert wird.

ADRESSATENKREIS	Allgemeine Bevölkerung
STICHWORTE	Psychische Gesundheit, Ressourcen und Risiken für Gesundheit
PRÄSENZ/DIGITAL	Präsenz
GRUPPENGROSSE	Bis 20 Personen
DAUER	40 Minuten

EBENEN DER GESUNDHEIT IM DIALOG

ZIELSETZUNG

Die Teilnehmenden reflektieren und diskutieren die Wechselwirkungen zwischen den verschiedenen Ebenen des Regenbogenmodells (individuell, sozial, strukturell, Allgemeine Bevölkerung). Förderung des Verständnisses für die komplexen Zusammenhänge und deren Auswirkungen auf Gesundheit. Entwicklung von Ideen, wie diese Wechselwirkungen in der Praxis berücksichtigt werden können.

MATERIALIEN

- Regenbogensymbolkarten
- Flipchart
- Moderationskarten und Stifte
- Leitfragen zur Diskussion
- (Optional) digitales Tool wie z.B. Miro

VORBEREITUNG

Die Regenbogensymbolkarten werden sichtbar im Raum verteilt oder digital bereitgestellt.

ABLAUF

Die Teilnehmenden werden in kleine Gruppen (3–5 Personen) aufgeteilt. Jede Gruppe wird der Ebene „orange: Verhalten“ und einer weiteren Ebene (gelb: soziale Kontakte, grün: direkte Umgebung, blau: Umwelt) zugeordnet und muss die folgenden Fragen diskutieren:

- Wie beeinflussen sich diese Ebenen gegenseitig?
- Welche Wechselwirkungen sind besonders stark?
- Gibt es Beispiele aus der Praxis, in denen diese Wechselwirkungen sichtbar werden?
- Wie könnten wir diese Wechselwirkungen in einem Gesundheitsförderungsprojekt berücksichtigen?

Jede Gruppe notiert ihre Gedanken auf Moderationskarten oder digital. Präsentation der Ergebnisse im Plenum und anschließende Diskussion:

- Welche Wechselwirkungen sind besonders herausfordernd?
- Wie kann das Wissen um die Wechselwirkungen dazu beitragen, die Gesundheitsförderung nachhaltiger zu gestalten?



BEMERKUNGEN

Für digitale Veranstaltungen können die Symbolkarten und Diskussions-
ergebnisse über interaktive Tools wie z.B. Miro geteilt und gesammelt werden. Der
Zeitraum kann je nach Gruppengröße und Tiefe der Diskussion angepasst werden.

ADRESSATENKREIS	Fachkräfte, Multiplikator*innen im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention.
STICHWORTE	Wechselwirkungen, Regenbogenmodell, Gesundheit, soziale Determinanten, Praxisbezug
PRÄSENZ/DIGITAL	Beide Formate möglich
GRUPPENGROSSE	12 bis 20 Personen
DAUER	60 Minuten

REGENBOGEN DER ERKENNTNIS

ZIELSETZUNG

Die Teilnehmenden reflektieren das Gelernte aus einer Veranstaltung und teilen ihre wichtigsten Erkenntnisse.

MATERIALIEN

- Großes Bild des Regenbogens ohne Symbole
- Regenbogensymbolkarten
- Moderationskarten und Stifte
- Flipchart/Pinnwand

VORBEREITUNG

- Das Regenbogenmodell wird auf eine Pinnwand oder ein großes Plakat ohne Symbole übertragen.

ABLAUF

Die Teilnehmenden erhalten Moderationskarten in den Farben des Regenbogens (rot - Mein Körper, orange - Verhalten, gelb - soziale Kontakte, grün - direkte Umgebung, blau - Umwelt) sowie die Regenbogensymbolkarten. In Einzelarbeit reflektieren sie die behandelten Themen und ihre Erkenntnisse, die sie auf die entsprechenden farblich passenden Karten schreiben und wählen dazu eine passende Regenbogensymbolkarte.

Danach pinnen sie ihre Karten in den jeweiligen Farbbereich des „Regenbogen der Erkenntnisse“ und stellen ihre Karten kurz vor.

BEMERKUNGEN

Falls die Veranstaltung digital stattfindet, kann ein digitales Whiteboard (z.B. Miro) genutzt werden, um die Erkenntnisse in den jeweiligen Bereichen zu zuordnen. Das Regenbogenmodell ohne Symbole erhalten sie auf Anfrage als PDF.

ADRESSATENKREIS	Teilnehmende aus einer Veranstaltung zu den Grundlagen der Gesundheitsförderung
STICHWORTE	Grundlagen Gesundheitsförderung, Erkenntnisgewinn
PRÄSENZ/DIGITAL	Beide Formate möglich
GRUPPENGROSSE	Bis 20 Personen
DAUER	40 Minuten

Entwickelt wurden diese Methoden durch/mit...

Diese Methodensammlung ist ein Produkt der KGC 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! - Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Damit es mir gut geht, brauche ich...



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

Alles steht Kopf!



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

Impressum

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz

www.kgc-rlp.de



Kontakt

Sabine Köpke

Referatsleitung

Telefon 06131 2069-38

E-Mail skoepke@lzg-rlp.de

Silke Wiedemuth

Telefon 06131 2069-18

E-Mail swiedemuth@lzg-rlp.de

V.I.S.D.P.

Susanne Herbel-Hilgert, Geschäftsführerin der LZG

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Weitere Förderer und Unterstützer:

