

„Wegweiser/in für Positive Gesundheit in Lichtenberg“

mkk

Das innovative Projekt „Wegweiser/in für Positive Gesundheit in Lichtenberg“ wird im Zeitraum vom 01.06.2026 bis 31.05.2029 im Bezirk Berlin-Lichtenberg umgesetzt. Gefördert wird das Projekt durch die mkk – meine krankenkasse in Kooperation mit dem Verein soziale Gesundheit e. V.

Die mkk – meine krankenkasse engagiert sich für innovative Ansätze der Gesundheitsförderung und Prävention. Deshalb unterstützt sie das Projekt „Wegweiser/in für Positive Gesundheit in Lichtenberg“, das in Hausarztpraxen im Bezirk Berlin-Lichtenberg umgesetzt wird.

Im Rahmen dieses Projekts fördert die mkk die Anwendung des Konzepts der Positiven Gesundheit, das vom Institute for Positive Health in den Niederlanden entwickelt wurde. Im Mittelpunkt steht dabei ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit, das körperliche, seelische und soziale Aspekte gleichermaßen berücksichtigt. Ein zentrales Instrument des Projekts ist das sogenannte „Spinnennetz der Positiven Gesundheit“. Es unterstützt Menschen dabei, ihre persönlichen Ressourcen, Stärken und Entwicklungsmöglichkeiten sichtbar zu machen und mit Fachkräften über die für sie wichtigen Lebensbereiche ins Gespräch zu kommen.

Mit der Förderung des Projekts verfolgt die mkk das Ziel,

- die Gesundheitskompetenz von Bürgerinnen und Bürgern zu stärken
- gesundheitsförderliche Entscheidungen im Alltag zu unterstützen
- die Eigenverantwortung und Selbstbestimmung im Umgang mit Gesundheit zu fördern sowie
- neue Wege für eine ressourcenorientierte und partizipative Gesundheitsförderung zu erproben.

Das Projekt soll Erkenntnisse darüber liefern, wie das Konzept der Positiven Gesundheit in der Präventionsarbeit eingesetzt werden kann und welchen Beitrag es zu einer nachhaltigen Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden leistet.

Die mkk – meine krankenkasse unterstützt damit den Wandel zu einem Gesundheitsverständnis, das nicht allein auf Krankheiten blickt, sondern die Fähigkeiten und Möglichkeiten der Menschen in den Mittelpunkt stellt.

Das Projekt hat Bezug zum

- GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V
- GKV-Leitfaden Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen der GKV und zukünftig § 5 Absatz 1a SGB XI



Was ist Positive Gesundheit?

Positive Gesundheit ist eine Art, Gesundheit aus einer breiteren Perspektive zu betrachten. Zum Beispiel kann man fragen: Kommen Sie mit Ihrem Alltag zurecht? Sind Sie glücklich oder fühlen Sie sich einsam? Vielleicht brauchen Sie auch medizinische Versorgung oder Hilfe? Studien haben gezeigt, dass Menschen, die selbst Krankheiten durchgemacht haben, Gesundheit viel umfassender als nur auf der körperlichen Ebene betrachten. Gesund zu sein bedeutet daher mehr als nicht krank zu sein.

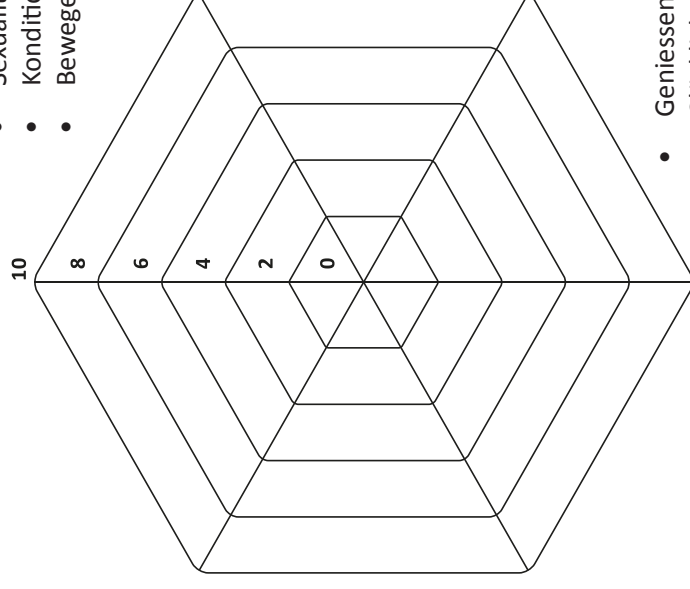




- Sich gesund fühlen
- Fitness
- Keine Beschwerden oder Schmerzen
- Schlafen
- Essen
- Sexualität
- Kondition
- Bewegen



KÖRPERLICHE FUNKTION



DAS TÄGLICHE LEBEN

- Gedächtnis
- Konzentrieren
- Kommunizieren
- Fröhlich sein
- Sich selbst akzeptieren
- Umgang mit Veränderungen
- Gefühl von Kontrolle



MENTALES WOHLGEFÜHL



PARTIZIPATION

- Für sich selbst sorgen
- Seine Grenze kennen
- Gesundheitskompetenz
- Mit Zeit umgehen
- Mit Geld umgehen
- Arbeiten können
- Um Hilfe bitten können
- Soziale Beziehungen
- Ernstgenommen werden
- Gemeinsam schöne Sachen machen
- Unterstützung durch andere
- Dazugehören
- Erfüllende Aktivitäten
- Interesse am Gesellschaftsleben



SINNGEBUNG

- Sinnvoll leben
- Lebenslust
- Ziele erreichen wollen
- Vertrauen haben
- Akzeptieren
- Dankbarkeit
- Weiterlernen



LEBENSQUALITÄT

- Genießen
- Glücklich sein
- Sich wohlfühlen
- Lebensstabilität
- Sich sicher fühlen
- Intimität
- Wohnsituation
- Mit dem Geld auskommen

Folgendes ist mir noch besonders wichtig: _____