Workshop: Gesundheitskompetenz Modul: Aufstieg an der Hafenstraße

Ausführlicher Verlaufsplan

Zeit	Ziele	Inhalte	Methoden
9:07 – 9:25 Uhr	-TN positionieren sich nonverbal zu Aussagen rund um Gesundheitsthemen (z. B. Prävention, Information, Verhalten). -TN reflektieren ihre eigenen Kenntnisse, Einstellungen und Handlungskompetenzen im Gesundheitsbereich. -TN vergleichen ihre Positionen mit denen der anderen TN, um unterschiedliche Perspektiven auf Gesundheitskompetenz zu erkennen.	Die TN starten vor dem „Stadion“ mit einem Barometer-Format. Sie positionieren sich nonverbal entlang einer Skala zu verschiedenen Aussagen speziell zum Thema Gesundheitskompetenz – zum Beispiel zu Prävention, Ernährung, Umgang mit Gesundheitsinformationen oder der Nutzung digitaler Tools wie KI. Dabei reflektieren sie, wie gut sie selbst Informationen zu Gesundheitsthemen einschätzen, bewerten und anwenden können. Gleichzeitig sehen die TN, wie sich andere positionieren, wodurch unterschiedliche Perspektiven und Kompetenzen in der Gruppe sichtbar werden.	**Barometer**
9:25 – 9:45 Uhr	-TN analysieren ein Influencer-Video und tauschen sich über ihre Eindrücke aus. -TN verstehen den Begriff „Influencer/in“ und seine Bedeutung als „beeinflussen“. -TN reflektieren die Motive von Influencer*innen, Inhalte auf Plattformen wie YouTube, Instagram oder TikTok zu erstellen.	Die TN gehen in die Sparkassen Lounge und sehen ein Video einer Influencerin, die für Heilsteine wirbt und entsprechende Heilsversprechen macht. Anschließend tauschen sie sich über ihre Eindrücke aus. Gemeinsam wird der Begriff „Influencer/in“ eingeführt und seine Bedeutung als „beeinflussen“ erklärt. Die TN beschäftigen sich danach mit den Motiven von Influencer*innen, Videos auf Plattformen wie YouTube, Instagram oder TikTok zu erstellen, und reflektieren ihre eigenen positiven sowie negativen Erfahrungen mit Influencer*innen. Daraufhin wird die	**Die Bedeutung von Influencer*in**

	-TN verstehen die ökonomische Seite von Influencer-Werbung und diskutieren, wie viel Influencer*innen damit verdienen können. -TN lernen rechtliche Grundlagen kennen, insbesondere die Kennzeichnungspflicht von Werbung in sozialen Medien. -TN erkennen anhand des Beispiels „Heilsteine“, dass irreführende Heilsversprechen unzulässig sind.	ökonomische Seite von Influencer-Werbung thematisiert: Die TN diskutieren, wie viel Influencer*innen mit Produktwerbung verdienen können. Abschließend setzen sich die TN mit den rechtlichen Grundlagen auseinander. Besonders wird die Kennzeichnungspflicht von Werbung in sozialen Medien erklärt. Anhand des Beispiels „Heilsteine“ wird verdeutlicht, dass es unzulässig ist, Produkten eine krankheitsvorbeugende oder heilende Wirkung zuzuschreiben, da dies als irreführend gilt.	
9:45 – 10:10 Uhr	-TN entscheiden sich, welche Werbung bei den meisten Menschen besser ankommt. -TN analysieren, bei welcher Werbung mehr Menschen das Produkt kaufen würden. -TN reflektieren ihre Auswahl und begründen, warum sie sich für einen Influencer und gegen den anderen entschieden haben. -TN wenden die PLURV-Liste (Persönlichkeit, Likes, Umfeld, Reputation, Vertrauen) an, um ihre Entscheidung zu begründen.	Die TN sehen zwei verschiedene Werbekampagnen zu einem Produkt. Sie entscheiden sich zunächst eigenständig, welche Werbung ihrer Meinung nach bei den meisten Menschen besser ankommt. Anschließend überlegen sie, bei welcher Werbung mehr Menschen das Produkt kaufen würden, und diskutieren ihre Einschätzungen in der Gruppe. Im Anschluss reflektieren die TN, warum sie sich für einen bestimmten Influencer entschieden haben und warum nicht für den anderen. Dabei wird gezielt auf die PLURV-Liste eingegangen.	**Influencer A oder B**
10:10 – 10:15 Uhr	-Die TN lernen die Agenda kennen.	Die Referent*innen präsentieren den TN die inhaltlichen Schwerpunkte, die sie bearbeiten möchten, sowie das übergeordnete Ziel des Tages.	**Agenda** **Vortrag**

10:15 – 10:25 Uhr	-Die TN erholen sich von der Anreise und von der ersten Herausforderung. -Die TN lernen den Lernort kennen.		**Pause**
10:25 – 10:35 Uhr	-TN verbessern ihre Fähigkeiten in nonverbaler Kommunikation. -TN entwickeln ein besseres Verständnis für die Wahrnehmung und Perspektive anderer.	Die TN nehmen an einem Bewegungsspiel teil, bei dem sie nonverbal miteinander kommunizieren müssen, um unbemerkt ihre Plätze untereinander zu tauschen. Wer keinen Platz erhält, muss in die Mitte	**WUP: Straßenbahn**
10:35 - 10:45 Uhr	-TN beobachten, wie ChatGPT zur Gesundheitsrecherche genutzt wird. -TN erkennen die Chancen und Risiken der Nutzung von ChatGPT bei Gesundheitsfragen. -TN diskutieren Vor- und Nachteile von ChatGPT im medizinischen Kontext.	Die TN sehen ein Video, in dem eine Person ChatGPT verwendet, um herauszufinden, welche Erkrankung hinter Kopfschmerzen stecken könnte. Dabei erscheinen unter anderem auch ernste Diagnosen wie ein Gehirntumor. Im Anschluss diskutieren die TN in Kleingruppen oder im Plenum die Vor- und Nachteile der Nutzung von ChatGPT für Gesundheitsfragen.	**KI und Krankheiten**
10:45 - 11:15 Uhr	-TN diskutieren in Kleingruppen das Verhalten von Menschen bei der Nutzung von KI für Gesundheitsthemen. -TN wenden Kriterien aus vorherigen Einheiten (z. B. Chancen/Risiken, PLURV-Aspekte) an, um ihre Entscheidung zu begründen. -TN bewerten das Verhalten mit dem „RWEbot“ (gut ↔️ böse).	Die TN werden in Kleingruppen eingeteilt und erhalten die Aufgabe, das Verhalten einer Person bei der Nutzung von KI für Gesundheitsthemen zu bewerten. In der Gruppe diskutieren die TN, welche Aspekte des Verhaltens positiv oder negativ sind. Sie überlegen zum Beispiel, ob die Person die KI kritisch hinterfragt, ob sie Panik durch Fehlinformationen vermeidet. Auf Basis dieser Diskussion treffen die TN eine gemeinsame Bewertung die schauen entweder den gut oder den schlechten „RWEbot“ an.	**RWEbot**

11:15 - 11:40 Uhr	-Die TN erholen sich von der Herausforderung. -Die TN lernen den Lernort kennen.		**Pause (Stadion-führung)**
11:40 – 11:50 Uhr	-TN fördern ihre soziale Wahrnehmung und Teamfähigkeit, indem sie gemeinsam die Spielregeln beachten und aufeinander reagieren. -TN stärken ihre Motivation und Gruppenzugehörigkeit durch den spielerischen Wiedereinstieg und das gemeinsame Erleben von Erfolgserlebnissen. -TN üben Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Koordination innerhalb der Gruppe. -TN erleben Integration und Zusammenhalt durch die Einbindung aller Teilnehmenden, auch der ausgeschiedenen Spieler*innen.	Die TN stellen sich Schulter an Schulter in einem engen Kreis auf. Eine Person beginnt das Spiel, indem sie beide Arme senkrecht in die Höhe streckt und laut „Glück“ ruft. Die beiden direkt nebenstehenden TN reagieren, indem sie jeweils einen Arm in Richtung der rufenden Person strecken und synchron laut „Auf“ rufen. Anschließend wirft die „Glück“-Person mit einer Geste das imaginäre „Glück“ zu einer anderen Person im Kreis, die nun ihre Arme hebt und laut „Glück“ ruft. Ihre beiden Nachbarn führen wiederum die „Auf“-Reaktion aus. Wird eine Aktion zu früh, zu spät oder nicht korrekt ausgeführt, scheidet die betreffende Person aus dem Hauptkreis aus. Alle ausgeschiedenen TN bilden gemeinsam einen neuen Kreis und spielen dort die gleiche Spielstruktur weiter.	**WUP: GLÜCK-AUF Spiel**
11:50 - 12:20 Uhr	-TN setzen sich spielerisch mit dem Zuckergehalt und Koffeingehalt verschiedener Getränke auseinander. -TN erkennen Unterschiede zwischen gesunden und ungesunden Getränken. -TN reflektieren ihren eigenen Konsum und mögliche Auswirkungen auf die Gesundheit.	Im Getränkecheck werden verschiedene Getränke vorgestellt, zum Beispiel Wasser, Cola, Eistee, Energy-Drink oder Saft. Die TN stellen sich bei dem Getränk auf, von dem sie vermuten, dass es den höchsten Zucker- bzw. Koffeingehalt hat. Anschließend werden die tatsächlichen Werte gemeinsam aufgelöst und besprochen. Dadurch erkennen die Teilnehmenden, wie stark sich Getränke unterscheiden können, welche Folgen dies für den Körper hat und welche gesünderen Alternativen es im Alltag gibt.	**Getränkecheck**

	-TN lernen, typische Inhaltsstoffe von Getränken zu verstehen und kritisch zu hinterfragen. -TN entwickeln ein Bewusstsein dafür, welche Stoffe wirklich wichtig sind – und welche eher Marketing darstellen. -TN reflektieren eigene Vorstellungen und Mythen rund um Inhaltsstoffe.	In dieser Übung befassen sich die TN mit typischen Inhaltsstoffen von Getränken, wie zum Beispiel Zucker, Taurin, Guarana, Koffein, Phosphorsäure, B-Vitamine, Magnesium oder Calcium. Gemeinsam überlegen sie, wofür diese Stoffe im Körper wichtig sind, und diskutieren verbreitete Mythen, wie etwa „Guarana ist gesund, weil es aus einer Pflanze stammt“. Der Teamer klärt auf, welche Effekte wissenschaftlich belegt sind und welche eher aus Werbung oder Halbwissen stammen. So entwickeln die Teilnehmenden ein kritisches Verständnis dafür, was tatsächlich gesundheitsförderlich ist und was nicht.	**Zutatenliste**
12:20 – 12:35 Uhr	-Die TN erholen sich von der Herausforderung.		**Pause**
12:50 – 13:35 Uhr	-TN entwickeln kreative Ideen für gesunde Alternativen zu Energy-Drinks. -TN reflektieren, was dem Körper wirklich Energie und Kraft gibt. -TN lernen, zwischen kurzfristigem „Kick“ und nachhaltiger Gesundheit zu unterscheiden.	Die TN gestalten in Kleingruppen ihren eigenen „RWE-Drink“ als gesunde Alternative zu Energy-Drinks. Auf einer Dosenvorlage malen sie gesunde Zutaten und Symbole, die dem Körper Kraft geben beispielsweise Wasser, Obst, Gemüse, Sport, Schlaf oder Pausen. Zum Abschluss präsentieren die Gruppen ihre gestalteten Drinks und erklären, warum sie sich für bestimmte Symbole entschieden haben. Die gemeinsame Reflexion verdeutlicht, dass echte Energiequellen nicht in künstlichen Zusätzen, sondern in einem gesunden Lebensstil liegen.	**RWE-Drink**

13:35 – 14:00 Uhr		Die TN reflektieren über den Tag. Anschließend verabschieden sich die Referent*innen von der Gruppe und begleiten diese aus dem Stadion.	**Verabschiedung**