

Du bist wichtig

Symbolbild: Victoria, Adobe Stock

Zeit für mich. Zeit für meine Gesundheit

Teilnehmende erzählen von ihren Erfahrungen mit den
Gesundheitsangeboten von teamw()rk.

Geschichten aus Brandenburg.

Du bist wichtig



- Bewegung, Stressmanagement, Ernährung, Suchtprävention -

„Es lohnt sich hinzugehen, weil ich gehört und gesehen werde“

Manchmal beginnt Veränderung mit einem Gespräch, einem gemeinsamen Spaziergang oder dem Gefühl, endlich wieder gesehen zu werden.

Die Interviews mit fünf Teilnehmenden und vier Trainer*innen im Rahmen des Programms teamw()rk für Gesundheit und Arbeit im Land Brandenburg zeigen, wie unterschiedlich Lebenswege verlaufen – und wie eng Gesundheit, soziale Teilhabe und persönliche Perspektiven miteinander verbunden sind. Hinter jeder Phase der Erwerbslosigkeit steht eine individuelle Geschichte, geprägt von Erfahrungen, Hoffnungen und Herausforderungen.

Die Erzählungen machen deutlich, dass Belastungen oft lange vor der Erwerbslosigkeit beginnen. Ängste, die bereits in der Schulzeit entstanden sind, begleiten manche bis ins Erwachsenenalter und erschweren den Einstieg in Ausbildung oder Beruf. Andere berichten davon, wie der Verlust des Traumberufs oder einer sinnstiftenden Tätigkeit das Gefühl hinterlässt, einen Teil der eigenen Identität, Kreativität oder Zukunftspläne zu verlieren. Wieder andere beschreiben, wie soziale Kontakte im Laufe der Zeit weniger werden, der Alltag seine Struktur verliert und Einsamkeit oder psychische Belastungen immer mehr Raum einnehmen.

Gleichzeitig erzählen die Interviews von Hoffnung und Veränderung. Sie zeigen, dass Gesundheit und soziale Teilhabe häufig mit

Ihre Ansprechpersonen bei
Gesundheit Berlin -
Brandenburg e.V.

Brandenburg:

Fabiola Quezada Hernandez
Projektleitung
quezada@gesundheitsbb.de

Patricia Hildebrand
Projektmitarbeit
hildebrand@gesundheitsbb.de

Soraya Stephan
Projektmitarbeit
stephan@gesundheitsbb.de



Symbolbild: Andrey Popov, AdobeStock

kleinen Schritten beginnen: miteinander ins Gespräch kommen, sich gemeinsam bewegen, neue Menschen kennenlernen oder wieder Teil einer Gemeinschaft werden. Vor allem aber berichten viele davon, wie bedeutsam die Erfahrung ist, gesehen, gehört und ernst genommen zu werden.

Die Geschichten verdeutlichen, dass gesundheitsfördernde Angebote weit mehr sein können als einzelne Präventionsmaßnahmen. Sie schaffen Räume für Begegnung, stärken Selbstwirksamkeit und eröffnen neue Perspektiven, fördern wichtige Schutzfaktoren wie soziale Unterstützung, Resilienz und Teilhabe – Grundlagen, die Menschen dabei unterstützen können, ihren eigenen Weg mit neuer Zuversicht weiterzugehen.

Cottbus – Gesundheitslotsen-Angebot (Caritas)

André

„Es lohnt sich für mich hinzugehen, weil ich gehört und gesehen werde“

Ich hatte ein Berufsleben und ein sehr durchstrukturiertes Privat- und Freizeitleben, mit Partnerin und meiner Familie – und all das gibt es nicht mehr

Man verlernt irgendwann, seinem Tag eine Struktur zu geben. Genau das spreche ich bei meiner Jobcenterberaterin an. Im Gespräch fällt dann das Wort „teamw()rk“. Meine Beraterin ermutigt mich, es einfach auszuprobieren – und so beginnt mein Weg dorthin. Dort sitzen wir in einem Stuhlkreis und stellen uns gegenseitig vor. Jeder bringt eine eigene Geschichte mit, und doch gibt es immer wieder Überschneidungen.



Symbolbild: adrian_ilie825, Fotolia

Wir geben uns Tipps, wie wir in verschiedenen Situationen handeln würden. Meine Probleme fühlen sich dadurch lösbarer an – und vor allem merke ich: Ich bin damit nicht allein.

Natürlich habe ich auch schon versucht, mit Freunden darüber zu reden. In mir kommt in solchen Momenten immer wieder das Gefühl auf, dass sie mich nicht richtig verstehen können. Wenn man nicht selbst gewisse Dinge durchlebt, ist es teilweise schwer, sie nachempfinden zu können. Es lohnt sich für mich hinzugehen, weil ich gehört und gesehen werde.

Worum geht es hier? Wir reden viel über Stressmanagement, Bewegung, Ernährung und die Nutzung der sozialen Medien. Aus jeder Stunde gehe ich mit neuem Wissen, ich habe nicht mehr so häufig das Gefühl der Einsamkeit und es bringt eine gewisse Abwechslung in das bekannte Leben. Wir gehen auch regelmäßig zum Sport.

„Die Verantwortung, etwas in seinem eigenen Leben zu verändern, ist teilweise eine sehr große Hürde, die unüberwindbar scheint. Ich merke, dass ich seit dem ersten Termin etwas verändert habe.“

Die Verantwortung, etwas in seinem eigenen Leben zu verändern, ist teilweise eine sehr große Hürde, die unüberwindbar scheint. Ich merke, dass ich seit dem ersten Termin etwas verändert habe.

Wenn der Kurs vorbei ist, werde ich versuchen, daran festzuhalten und das Beste daraus zu machen.



Symbolbild: GIS, Fotolia

Alexander Lattig

Mein Name ist Alexander Lattig, ich arbeite bei der Caritas in Cottbus seit zwanzig Jahren und leite seit 2023 das Projekt „Gesundheitslotse“ mit dem Programm „teamw()rk für Gesundheit und Arbeit“. Ich bin Sozialarbeiter, Sozialpädagoge und habe dann noch mal ein Zusatzstudium zum Verhaltenstherapeuten sowie Suchttherapeuten aufgesattelt. Insgesamt gibt es 15 Kurse, in denen ich die Leistungsempfänger*innen begleite. Wir sehen uns einmal in der Woche. Zu Beginn gibt es immer einige Kennenlernrunden. Da haben die Teilnehmenden die Möglichkeit zu schauen, was die anderen so bewegt. Sie stellen fest, dass dort auch andere sind, die ähnliche Probleme haben. Es entsteht schnell auch eine Vertrauensebene, eine Sympathie füreinander und auch gegenseitiges Interesse. Das ist immer eine gute Arbeitsgrundlage, die sich dann noch weiter vertieft. In den folgenden Einheiten entwickeln wir einen Trainingsplan. Das bedeutet, dass jede*r für sich ein Ziel erarbeitet, an dem er oder sie dann in den nächsten Wochen arbeiten möchte. Für uns geht es darum, am Anfang eher kleine Brötchen zu backen und gemeinsam die Erfolgserlebnisse zu erreichen.



Spree-Neiße – Gesundheitslotsen-Angebot

Lisa

„Meine ganze Lebenssituation hat sich verbessert, seitdem ich da bin“

In meinem Leben hatte ich immer mal wieder düstere Momente. Zwischendurch war ich so leer, dass ich eine Woche gar nicht mehr aus dem Bett gekommen bin. Egal wie sehr ich es versucht habe, egal wie sehr ich gekämpft habe, die Kraft hat mir einfach gefehlt. In dieser Hilflosigkeit gefangen zu sein, ist furchtbar. Jedoch war es nicht immer so – ich habe Modedesign studiert und hatte auch während der



Symbolbild: kris_art, Fotolia

Zeit sehr viele Freunde. Mich begeistern im Leben viele Dinge: Ich liebe es zu zeichnen, koche gerne und bin häufig in der Natur. Das Business im Modedesign ist gnadenlos und ich hatte schon in meiner frühen Jugend mit Depressionen zu kämpfen. Dadurch bekam ich keinen Job und beziehe Sozialleistungen vom Jobcenter. Ich arbeite auf Minijobbasis in einem Büro. Es klingt wie ein Erfolg, im Berufsleben wieder halbwegs angekommen zu sein, aber ich bin ein kreativer Mensch und dort habe ich das Gefühl, dass diese Kreativität im Keim erstickt wird.

Vor einiger Zeit kam ich vom Jobcenter aus zur Gesundheitslotsin. Als ich am Anfang durch die Tür getreten bin, wusste ich nicht genau, was mich erwartet. Im Vordergrund steht immer ein Miteinander. Egal, was wir machen, wir gehen es als Gruppe an: gemeinsames Kochen, in der Weihnachtszeit Plätzchenbacken, Frühstücken oder Freizeitaktivitäten. Die Gesprächsmöglichkeiten sind für mich Gold wert. Man kann sich mit den anderen über verschiedene Lebenssituationen austauschen.

„Meine ganze Lebenssituation hat sich verbessert, seitdem ich da bin. Es hat mir richtig gut geholfen den Antrieb zu finden. Zum Glück habe ich es gemacht.“

Frau Michalke nimmt sich für jede*n Zeit und ich bekomme ein Gefühl, das mir lange gefehlt hat: Es ist jemandem wichtig, was mit mir passiert.

Meine ganze Lebenssituation hat sich verbessert, seitdem ich da bin. Es hat mir richtig gut geholfen, den Antrieb zu finden. Zum Glück habe ich es gemacht.



Symbolbild: Tanya, AdobeStock

Carina Maria Michalke

Mein Name ist Carina Maria Michalke und seit 2020 arbeite ich mit dem Programm „teamw()rk für Gesundheit und Arbeit“ in Guben zusammen. Ich bin gelernte Sozialarbeiterin, Ernährungsberaterin und Fitnesstrainerin, alles wird bei den „Gesundheitslotsen“ in dieser Kombination benötigt. Mir geht es vor allem darum, dass die Teilnehmenden wieder lernen, sich selbst ernst zu nehmen in ihren Bedürfnissen. Sie können bei uns eigene soziale Netzwerke aufbauen und kommen einfach mit Gleichgesinnten in Kontakt. Das Selbstbewusstsein verstärkt sich dadurch, sie lernen sich wieder zu öffnen, mehr auf andere zuzugehen und ihre Stärken zu erkennen.

Mein Ziel ist es, sie auf diesem Weg zu begleiten und bestmöglich zu unterstützen. Manchmal erfordert es Maßnahmen wie ein gemeinsames Angehen verschiedener privater Probleme, die einen täglich lähmen. Keine*r wird allein gelassen, viele unterstützen sich auch gegenseitig und durch das Überwinden von diesen Hürden können sie anderen und in erster Linie sich selbst wieder mehr vertrauen. Durch die regelmäßigen Treffen bekommen viele wieder einen Rhythmus in ihren Alltag. Vor allem braucht es Geduld und Zeit, denn jeder hat seine eigenen Päckchen zu tragen.



Märkisch Oderland – Nordic Walking

Pacco

„Ich glaube, das ist eine gute Art und Weise, Leuten die nicht wissen, wohin mit sich, eine Möglichkeit zu bieten“

Die Schule war für mich der blanke Horror! Ich wurde jahrelang gemobbt und habe durch Gaming einen Ausweg aus diesem tristen Alltag gefunden. Dadurch kam ich dazu, einen YouTube-Kanal zu eröffnen. Ich mache seit ungefähr sechs Jahren Musik.

Ich begann eine Ausbildung zum Bahnfahrer an einer Berufsschule der Deutschen Bahn. Da war es wieder, dieses Wort: „Schule“. Dadurch habe ich für mich entschieden, dass ich mir das nicht noch einmal antun und wieder in eine Schule gehen möchte. Nachdem ich die Ausbildung abgebrochen hatte, war alles unregelmäßig, und mir fehlte ein klarer Arbeitsrhythmus.

Über das Jobcenter wurde ich an die Gesellschaft für berufliche Aus- und Weiterbildung mbH (GBA) weitergeleitet und dort herzlich empfangen. Direkt am ersten Tag sollte ein Nordic Walking-Kurs mit Katja Schrader stattfinden. Normalerweise habe ich Probleme, mich in Gruppen zu integrieren. Hier war es für mich so extrem leicht, in Gespräche zu kommen und die anderen Teilnehmenden besser kennenzulernen. Schon nach dem ersten Tag hatte ich mich eingefunden.

Beim Laufen komme ich wie in eine Art Flow, die Beine bewegen sich von selbst und der Kopf wird ruhiger. Meine Kreativität kommt zurück, durch die Gespräche lerne ich die anderen Menschen immer besser kennen. Mittlerweile fühle ich mich hier ganz wohl.

Dennoch fehlt mir einiges, um davon einen richtigen Verdienst zu haben. Niemals aufgeben ist jetzt das Motto! Ausdauernd zu sein und Geduld zu haben. Die Angebote können schon der Anfang sein. Sei es, einen Arbeitsrhythmus wiederzuerlangen, neue Möglichkeiten zu finden, seinen Kopf freizumachen, rauszukommen oder jemanden zum Quatschen zu finden.

„Niemals aufgeben ist jetzt das Motto! Ausdauernd zu sein und Geduld zu haben. Die Angebote können schon der Anfang sein. Sei es einen Arbeitsrhythmus wiederzuerlangen, neue Möglichkeiten zu finden, seinen Kopf freizumachen, rauszukommen oder jemanden zum Quatschen zu finden.“



Symbolbild: pictworks, Fotolia

Märkisch Oderland – Nordic Walking

Odin

„Du kannst einfach abschalten, runterfahren und die frische Luft genießen“

In meinem jungen Alter passiert gerade bei mir unglaublich viel. Ich ziehe in meine erste Wohnung ein, außerdem bin ich ja auch bei der Gesellschaft für berufliche Aus- und Weiterbildung mbH (GBA) täglich für fünf Stunden. Die Zeit, die dann für mich übrigbleibt, bin ich immer in der Tanzschule. Dort unterrichte ich K-Pop und plane auch Events. Am liebsten würde ich hier die ganze Zeit verbringen, Tanzen ist mein fester Anker im Leben. Ich habe schon seit Ewigkeiten Depressionen, das Tanzstudio hat sich mit der Zeit zu einem Zufluchtsort entwickelt.

Nach der Schule habe ich direkt eine Ausbildung bei Rewe angefangen. Ich habe mir an der Frischetheke fast den Finger abgeschnitten und nach einer Woche direkt die Ausbildung abgebrochen. Wohin ich gehöre, weiß ich leider immer noch nicht. Ich habe keine Ahnung, in welche Richtung mein Berufsleben gehen soll, und verliere mich in meinem Alltag. Glücklicherweise bin ich an die GBA gekommen und arbeite mich seitdem in einen Tagesrhythmus rein. In den vergangenen und kommenden Wochen steht Nordic Walking mit Katja Schrader auf dem Programm.

Für alle anderen bin ich schon bekannt aufgrund meines schnellen Schrittes. Wir stehen oder sitzen viel in unserem Alltag. Dann kommt Nordic Walking am Mittwoch immer richtig gut. Du kannst einfach abschalten, runterfahren und die frische Luft genießen. Man unterhält sich und merkt nach



Symbolbild: Jürgen Fälchle, FOTOLIA

„Vor allem die Gespräche sind das A und O. Obwohl wir uns eine Stunde bewegt haben, fühlt ich mich fitter. Mein Kopf ist ebenfalls frischer, ich kann viel produktiver bei der Arbeit sein und lerne auch mein Umfeld kennen.“

einiger Zeit, wie neutralisierend es wirkt und wie mein Körper und Geist zur Ruhe kommen. Vor allem die Gespräche sind das A und O. Obwohl wir uns eine Stunde bewegt haben, fühle ich mich fitter. Mein Kopf ist ebenfalls frischer, ich kann viel produktiver bei der Arbeit sein und lerne auch mein Umfeld besser kennen.



Symbolbild: REDPIXEL, Fotalia

Katja Schrader

Mein Name ist Katja Schrader, ich bin gelernte Rehasport-, Leichtathletik- und Nordic-Walking-Trainerin. Vor ungefähr 30 Jahren habe ich mich selbstständig gemacht und arbeite meistens für Vereine oder in der Seniorengymnastik und im Kita-Sport. Über die Klinik-Service-Center-GmbH wurde ich angefragt, ob ich einen Nordic Walking-Kurs in Märkisch-Oderland anleiten kann. Insgesamt gibt es acht Kurstermine, jeden Mittwoch gehe ich dann eine Stunde mit den Teilnehmenden in die Natur. Direkt in der ersten Woche gab es die erste Feuertaufe, wobei man eher sagen muss: Regentaufe. Es hat geschüttet wie aus Eimern und trotzdem sind alle durchgelaufen, es hat noch nicht mal jemand gemurrt, wie schlecht das Wetter sei. Ich war beeindruckt und muss sagen, dass fast alle mit einer gewissen Freude in diesen Kurs reingehen. Die Teilnehmenden lieben es, rauszukommen und sich eine Stunde an der frischen Luft zu bewegen. Sichtlich kann man beobachten, wie die Gedanken freier werden, die Gespräche lockerer und die Bewegung zur Nebensache wird. Vielleicht entwickelt sich bei einigen eine Routine oder sie entdecken ein neues Hobby. Aber vor allem ist wichtig, dass jeder merkt, was Bewegung im Alltag in einer Gruppe bringen kann und wie gut es einem danach geht.



Potsdam – Progressive Muskelrelaxation

Jarie

„Für mich ist es wichtig, die Gedanken einfach mal abzuschalten und in positive Richtungen zu lenken“

Im Leben gab es immer wieder viele Hürden für mich. Vor allem familiär ist bei mir viel vorgefallen und ich bin auch seit einigen Jahren arbeitslos. In meinem Kopf sind deshalb sehr viele Gedanken und es ist schwer, diese teilweise einzufangen. Beim Jobcenter habe ich den Vorschlag bekommen, an einem Kurs für progressive Muskelentspannung mitzumachen.

So gehe ich an einem Montagmorgen in den Kurs von Katrin Lotz-Holz. Im Raum ist es für eine kurze Zeit ganz still, doch dann beginnt Frau Lotz-Holz mit einer Traumreise. Ich versuche, mich darauf einzulassen und ihrer sanften Stimme zu lauschen. Meine Gedanken kreisen noch ein wenig umher. Ich versuche daraufhin, mich auf meinen Körper zu konzentrieren. Meine Bedenken werden leiser und ich kann mir durch die Erzählungen von Frau Lotz-Holz schöne Erinnerungen in den Kopf hervorrufen.

In der Weihnachtszeit kommt diese neue Erfahrung genau zum richtigen Zeitpunkt. Aufgrund meiner familiären Situation verbinde ich diese Wochen häufig mit vielen Sorgen. Deshalb ist es für mich wichtig, meine Gedanken bewusst abzuschalten und sie in eine positive Richtung zu lenken. Seitdem fühlt sich mein Kopf deutlich freier an, und ich schlafe wesentlich besser. Auch meine Konzentrationsfähigkeit bleibt merklich erhalten, was insbesondere für meine privaten Aktivitäten und das Verfassen von Bewerbungsschreiben wichtig ist.



Symbolbild: Flyer teamw()rk Brandenburg

„Mein Kopf fühlt sich seitdem viel freier an und mein Schlaf ist deutlich besser geworden. Die Konzentration kann ich merklich hochhalten, was vor allem für meine privaten Aktivitäten und Bewerbungsschreiben wichtig ist.“

Ich kann sehr viel für mich mitnehmen und mache die Übungen auch regelmäßig zu Hause. Ich nehme mir bewusst kurz Zeit dafür und merke, wie ich wieder achtsamer am Leben teilnehmen kann.

Katrin Lotz-Holz

Mein Name ist Katrin Lotz-Holz und ich veranstalte den Kurs „Progressive Muskelentspannung“ in Potsdam. Ich arbeite seit ungefähr vier Jahren für teamw()rk. Angefangen hat alles mit Achtsamkeitskursen während der Corona-Pandemie. Jedoch war es für viele nicht so greifbar, weshalb ich zur progressiven Muskelentspannung überging. Für viele ist es etwas Handfestes und sie merken: „Ah, ich steuere ja wirklich was in meinem Körper.“ Einige bemerken, was sie für eine Kraft haben und wie viel Power in ihnen steckt.

Das Ziel ist es hierbei, seinen Atem zu spüren, nach verschiedenen Gedanken zu schauen und dann wieder in den Körper mit seinem Bewusstsein zurückzukommen. Ich begleite die Gruppen nur sechs Wochen, aber ich stelle immer wieder fest: Untereinander herrscht nach einigen Terminen ein reger Austausch. Die Teilnehmer*innen merken: Da sind noch andere, und sie sind daran interessiert, ein bisschen über den Tellerrand hinauszugucken. Aus diesen Momenten heraus kann die Selbstwirksamkeit gestärkt werden. Einige lernen, dass sie sich selbst wieder etwas mehr Vertrauen schenken können.



Wir möchten allen Interviewpartner*innen ganz herzlich für ihre Offenheit danken. Ihre Erfahrungen helfen uns, die Angebote im Programm weiter zu verbessern.



Symbolbild: Mdrubig-photo, Fotalia

Programm teamw()rk für Gesundheit und Arbeit

Das bundesweite Programm teamw()rk für Gesundheit und Arbeit ist eine Kooperation zwischen gesetzlichen Krankenkassen, Jobcentern sowie kommunalen Partner*innen. Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V. koordiniert das Programm im Auftrag der gesetzlichen Krankenkassen. Seit 2016 verknüpft die bundesweite Initiative der Bundesagentur für Arbeit und des GKV-Spitzenverbandes Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt.

In Brandenburg arbeiten wir eng mit acht Jobcentern zusammen: Stadt Cottbus, Landkreis Märkisch-Oderland, Stadt Brandenburg an der Havel, Landkreis Oder-Spree, Landkreis Potsdam-Mittelmark, Stadt Potsdam, Landkreis Oberhavel und Landkreis Spree-Neiße.

Ziel der Zusammenarbeit ist es, Beratungs- und Unterstützungsangebote der Jobcenter mit gesundheitsfördernden und präventiven Angeboten der Krankenkassen zu verknüpfen. Dadurch sollen Menschen im Leistungsbezug in ihrer Gesundheit stabilisiert und gestärkt werden.

Um besser zu verstehen, wie wir Angebote passend und zugänglich gestalten können, wurden Teilnehmende interviewt, die bereits den Weg in diese Angebote gefunden haben. Die Gespräche führte der Journalist Adrian Rosin in unserem Auftrag. Der Kontakt zu den Teilnehmenden entstand über die Gesundheitslotsen und Trainer*innen, die die Angebote im Rahmen von teamw()rk anleiten und koordinieren.

Wollen Sie mehr über die Arbeit von teamw()rk erfahren?

- Auf unserer Projekt-Website www.gesundheit-und-arbeitslosigkeit.de haben wir Angebote, Informationen, Materialien und Beispiele guter Praxis für Sie zusammengestellt.
- Im Podcast „**Du bist wichtig! - Dein Gesundheitspodcast**“ informieren wir über verschiedenste Themen rund um das Thema Gesundheit – von gesunden Inhalten für Brotdosen über Ehrenamt und Pflege Angehöriger bis hin zum Umgang mit Finanzen.
- „Guter Draht zu Gesundheit“: Regelmäßig veranstalten wir Kurzfortbildungen für Fachkräfte, die arbeitslose Menschen beraten und begleiten.



Herausgeber:

teamw()rk für Gesundheit und Arbeit im Land Brandenburg
in Trägerschaft von Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.
Behlertstr. 3a | Haus K3 | 14467 Potsdam
www.gesundheit-und-arbeitslosigkeit.de

Redaktion:

Redaktion und Interviews: Adrian Rosin, Journalist
Redaktionelle Begleitung, Mitarbeit und Gestaltung:
Fabiola Quezada Hernandez, Projektleitung
Patricia Hildebrand, Projektmitarbeit
Soraya Stephan, Projektmitarbeit
V.i.S.d.P. Stefan Pospiech

Stand: August 2026

Die Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.

Unerlaubte Vervielfältigung ist nicht gestattet.

Die Interviews wurden im Rahmen des Projekts teamw()rk für Gesundheit und Arbeit im Land Brandenburg geführt.

Die Förderung erfolgt mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit (www.gkv-buendnis.de).