

## GUTER DRAHT ZU GESUNDHEIT

Telefonfortbildungen für Fachkräfte, die  
arbeitslose Menschen beraten und begleiten



# ZU GESUNDHEITSFÖRDERLICHEN ANGEBOTEN BERATEN – ANSPRACHE UND MOTIVATION

07.09.2022

Julian Bollmann, Modellprojekt Verzahnung von Arbeits-  
und Gesundheitsförderung in der kommunalen  
Lebenswelt

Susanne Uckun, geSUnd, Gesundheitscoaching im  
Modellprojekt

# VERZAHNUNG VON ARBEITS- UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

- Bundesweites Kooperationsprojekt mit über 200 Standorten
- Umsetzung in Berlin mit 7 Standorten



Team von Gesundheit in Berlin-Brandenburg e. V. in Berlin

- Ein Projekt-Baustein: Entwicklung und Umsetzung von gesundheitsfördernden Angeboten, die z. B. in Stadtteileinrichtungen (z. B. Familienzentren, Begegnungsstätten) oder Bildungs- und Beschäftigungsträgern umgesetzt werden.

# DIE EVALUATION – METHODE

Externe Beauftragung

## Qualitatives Erhebungsdesign

Im Mittelpunkt stand die Perspektive der Betroffenen

**Menschen in Arbeitslosigkeit,**  
die an gesundheitsfördernden Angeboten im Projekt teilnehmen.

**19 Personen,**  
15 Frauen, 4 Männer  
aus 6 verschiedenen Angebote

Einzel- und Gruppeninterviews



**Fachkräfte,**  
die in die Projektkoordination und -steuerung involviert sind.

**17 Personen,**  
Bereichs- Team-/Geschäftsleitungen,  
Mitarbeitende, kommunale Beteiligte

Fokusgruppe und Einzelinterviews

# ZUGANG ZU DEN ANGEBOTEN

- Ansprache und Nachhalten über das JC/AA wurde positiv erlebt
  - die Angebote als Vorschläge und nicht als Vorschrift
  - Nachhalten/-fragen durch das JC wurde positiv wahrgenommen, bzw. wurde sich mehr gewünscht
- der niedrigschwellige Zugang war ein wesentlicher Aspekt
  - Wenig Zugangsbarrieren: räumlich, informations- und anmeldetechnisch
  - Regelmäßige Durchführung
  - Bezirkliche und freie Träger

*Wir haben ganz schön oft anrufen müssen, um überhaupt jemanden ans Telefon zu kriegen.“*

*„Ich find‘ gut, dass die vom Jobcenter das nicht nur angeboten haben, sondern auch mal nach ein paar Wochen nachgefragt haben [...]“*

*„Es war einfach, da teilzunehmen, ich habe eine Kollegin gefragt, die schon Teilnehmerin war, ob sie das denn empfehlen würde.“*

*„Det kenne ick hier, komme ja sowieso wegen anderer Dinge hierher.“*

# GESTALTUNG DER ANGEBOTE

- Inhaltliche Übereinstimmung der Angebote mit den Bedürfnissen der Teilnehmenden.
  - Spezifische Angebote für Untergruppen (z. B. Alleinerziehende)
  - Spezifische Angebote für die Bedürfnisse die sich durch die Arbeitslosigkeit ergeben
- Zusammentreffen und Austausch mit anderen Menschen in Arbeitslosigkeit wurde von den TN hervorgehoben.

„War gut für mich, die an vielen Fronten unterwegs ist, Jobsuche, Kinder, Haushalt.“

„Habe ohnehin Unterstützung gesucht, da hat mich das Angebot einfach angesprochen.“

„Ich wollte Austausch mit anderen Arbeitslosen, die in der gleichen Lage sind wie ich.“

„Wir sind nur Alleinerziehende, da können wir uns richtig über unsere Probleme austauschen.“

„Ich fand's gut, dass auch mal ein Mann da war. Der hatte ,ne ganz andere Perspektive, auch wenn er nicht so oft da war.“

# GESTALTUNG DER ANGEBOTE

- Beteiligungsorientierte, flexible Ausgestaltung der Angebote
- Praktische Inhalte und nicht zu viel Theorie; leichte Übertragbarkeit des Gelernten in den Alltag
- Kombination von Gruppenangeboten mit Einzelgesprächen
  - Erfahrungsaustausch und Wissensvermittlung in der Gruppe und eher Persönliches im Einzelgespräch

*„Wir wurden gefragt, was braucht Ihr? Das war so, so, so toll!“*

*„Dreh- und Angelpunkt ist Frau U., ihr Lächeln, sie geht auf jeden ein und man fühlt sich einfach bei ihr wohl.“*

*„Ich weiß jetzt, welche Übungen ich wann machen muss und welche hilfreich sind.“*

*„Man bekommt hilfreiche Tools und wendet sie dann zu Hause an. Ich brauche aber noch mehr Tritt in den Hintern, damit ich es auch weitermache.“*

*„Der Austausch mit anderen war klasse, und dann noch das Einzelgespräch dazu.“*

# WIRKUNG DER ANGEBOTE

- Gesundheitsverhalten hat sich erheblich verbessert (Ernährung, Bewegung, Sport, aktive Erholungsverhalten)
  - Braucht jedoch bereits vorhandene Motivation zu Veränderung; es ging eher um konkrete Hinweise zum „Was, wann, wo“ (praktischen Durchführung)
- Selbstwirksamkeit / Selbstvertrauen wurden gestärkt:
  - Verbesserte Wahrnehmung was tut mir gut, was nicht
  - Strukturiertere Gestaltung des Alltags

*„Ich habe meine Ernährung umgestellt, mache meine Smoothies jetzt selber.“*

*„Ich weiß jetzt, welche Übungen ich wann machen muss und welche hilfreich sind.“*

*„Ich kann besser schlafen und ich gehe tiefenentspannt zur Arbeit.“*

*„Ich habe Selbstvertrauen erhalten, weil bin nicht alleine und darf fragen.“*

*„Ich erzähle das Freunden und Familie und ich kann das gut vermitteln.“*

# WIRKUNG DER ANGEBOTE

- Resilienz verbessert
  - Die Befragten gaben an, mit schwierigen Situationen besser umgehen zu können und nicht mehr daran zu verzweifeln.
  - Wissen zum Finden von Lokalen Hilfsangeboten vor Ort
  - mit schwierigen Situationen besser umgehen zu können
- Teilhabe verbessert
  - Wahrnehmung bestärkt, mit Problemen nicht alleine zu sein.
  - neue Perspektiven eröffnet und aufgezeigt, wie man sein Leben aktiv und sinnvoll gestalten kann
  - positive Wirkungen auf soziale Kontakte

„Ich suche mir Hilfe in meinem Umfeld.“

„Ich kann besser mit den Schulden umgehen, die sind zwar nicht weg, aber ich komme klar.“

„Ich reg' mich nicht mehr auf, weil ich viele Dinge sowieso nicht mehr ändern kann. Ich mach' mir das Leben leichter.“

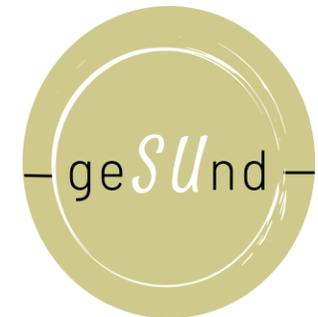
„Es ist toll, andere Alleinerziehende zu treffen, würde mir wünschen, dass das endlos weitergeht.“

„Mal raus aus de Bude, unter die Leute kommen, auch wenn man vorher alleine war, das ist gut.“

# INTERVIEW



- Diplom Kauffrau
- ärztl. geprüfter und zertifizierter Gesundheitscoach
- 19 Jahre bei Bayer als Teamleitung und Projektleitung
- Seit 2,5 Jahren selbstständig als Gesundheitscoach
- Tätig für: Verein Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.
- Dantrim (betriebliche Gesundheitsförderung)
- Erfolgsmanufaktur Berlin
- Private Klienten



# INTERVIEW – MOTIVATION

- Die Teilnehmenden reagieren mit unterschiedlich starker Motivation auf das Angebot
- Themenwünsche bei der ersten Vorstellungsrunde von den TeilnehmerInnen abgefragt → gemeinsames Festlegen von Gesundheitsthemen
- Die Motivation steigt durch die individuelle Ansprache/ Themenauswahl: Themen je nach Bedarf und Einzelcoachings im geschützten Raum.
- Um Unsicherheiten abzubauen, werden in der ersten Veranstaltung Beispiele für die Beispielhemen des Einzelcoachings und die Arbeitsweise in den Gruppenveranstaltungen gegeben.

# INTERVIEW – ÄNGSTE UND BEFÜRCHTUNGEN

- Wer erfährt eigentlich von dem, was im Coaching besprochen wird? Wird der Inhalt weitergegeben ans Jobcenter? Auf Datenschutz (Verschwiegenheitspflicht) wird hingewiesen.
- Manche Teilnehmende möchten auf Grund gesundheitlicher Einschränkungen nicht in die Gruppenveranstaltung kommen (z. B. Sozialphobie, Platzangst, Unsicherheit, Corona)
- Fehlende Vorstellung des Gesundheitsangebots.
  - Fallbeispiele werden in der ersten Veranstaltung vermittelt
- „Ich weiß nicht, ob Sie mir überhaupt helfen können?“
- „Ich weiß nicht, ob mein Thema überhaupt geeignet ist?“

# INTERVIEW – NACHHALTIGKEIT/AM BALL BLEIBEN

- Gesundheit ist ein Vertrauensthema, insbesondere die psychischen Themen.
- Die Herausforderung besteht darin, ein Vertrauensverhältnis in kürzester Zeit aufzubauen.
- Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Teilnehmenden erst in die Infoveranstaltungen kommen, um den Coach kennenzulernen und dann nach 1-3 Veranstaltungen einen Coachingtermin buchen.
- Zielgenaue und passende Angebote bearbeiten.

# INTERVIEW – WOVON PROFITIEREN DIE TEILNEHMENDEN?

- Der Hybrid aus Infoveranstaltungen und Einzelcoachings hat sich sehr bewährt, da in den Veranstaltungen eine große Menge an Informationen weitergegeben werden kann und in den Einzelgesprächen werden teilweise Themen aus den Veranstaltungen nochmal aufgearbeitet.
- Ein Vertrauensverhältnis ist das entscheidende Kriterium, um gute Ergebnisse aus den Coachings zu erzielen.
- Ein Angebot direkt am Arbeitsplatz und in der Arbeitszeit → gute und schnelle Annahme.
- Übermittlung von lokalen Hilfsangeboten, welche sich speziell auf ihr Gesundheits-Thema beziehen. → Lotsenfunktion der Coachin
- Die Teilnehmenden haben von einem Gastreferenten (Oberarzt für Pneumonologie aus der Havelklinik) zum Thema Rauchentwöhnung sehr profitiert.

# INTERVIEW – ANSPRACHE VON SPEZIFISCHEN GRUPPEN

- Eine differenzierte Ansprache von Männern und Frauen braucht es nicht zwingend.
- Während Frauen ganz besonders interessiert waren an Themen wie Ernährung und Gewichtsreduktion, waren bei den Männern die Themen Depression und Rauchentwöhnung von starkem Interesse.
- Bei der Zusammenarbeit mit Jugendlichen ist eine ‚Benimm ist In‘ Einweisung sinnvoll.
- Gesundheitsvorsorge scheint bei den Jugendlichen ein noch schwierigeres Thema zu sein, da dort oft noch viel Gesundheit vorhanden ist. Eine zukunftsorientierte und präventive Verhaltensweise in Bezug auf gesunden Lifestyle ist für viele noch nicht wichtig.

## GUTER DRAHT ZU GESUNDHEIT

Telefonfortbildungen für Fachkräfte, die  
arbeitslose Menschen beraten und begleiten



## KONTAKT

Cornelia Reichert  
[reichert@gesundheitbb.de](mailto:reichert@gesundheitbb.de)

[www.gesundheit-und-arbeitslosigkeit.de](http://www.gesundheit-und-arbeitslosigkeit.de)

Tel: 030 – 44 31 90 66

Susanne Uckun  
Gesundheitscoachin

[info@susanne-uckun.com](mailto:info@susanne-uckun.com)

[www.susanne-uckun.com](http://www.susanne-uckun.com)

Tel.: 017662592007

