



## Projektphase 2020 - 2022

# VERZAHNUNG VON ARBEITS- UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN DER KOMMUNALEN LEBENSWELT IM LAND BRANDENBURG

# **INHALTSVERZEICHNIS**

**1. Das Projekt**

**2. Projektstory**

**3. Kommunikationsstrategie**

**4. Netzwerkarbeit**

**5. Veranstaltungen**

**6. Fachkräfteschulungen**

**7. Angebote**

**8. Gesundheitslotse**

**9. Danksagung**

# DAS PROJEKT

## VERZAHNUNG VON ARBEITS- UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN DER KOMMUNALEN LEBENSWELT IM LAND BRANDENBURG

### Hintergrund

Arbeitslosigkeit verschlechtert einerseits den Gesundheitszustand und das subjektive Wohlbefinden von Betroffenen. Auf der anderen Seite erhöhen gesundheitliche Einschränkungen das Risiko, arbeitslos zu werden und erschweren die berufliche (Re-)Integration. Folgen sind u. a. ein verringertes Selbstwert- und Selbstwirksamkeitsgefühl, körperliche Gesundheitsprobleme, eine erhöhte Stressbelastung und soziale Isolation. Um die Gesundheit und Erwerbsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern, sind bedarfsgerechte, nachhaltige und lebensweltbezogene gesundheitsfördernde Maßnahmen im Rahmen der Arbeitsförderung maßgeblich.



### Unser Ziel...

ist es, arbeitslose Menschen im Land Brandenburg in ihrer Lebenswelt zu erreichen, um sie für ihre eigene Gesundheit zu sensibilisieren und zur Inanspruchnahme von Gesundheitsangeboten zu motivieren.

### Hierfür ist es erforderlich...

- die individuellen (Gesundheits-)Kompetenzen und Ressourcen arbeitsloser Menschen zu stärken.
- Konzepte und Maßnahmen der Gesundheitsförderung auf Basis von Bedarfsanalysen und partizipativen Beteiligungsprozessen zu entwickeln und zu erproben.
- Beratungs- und Dienstleistungsangebote in Jobcentern (JC) und Agenturen für Arbeit (AA) gesundheitsförderlich auszurichten.
- bedarfsorientierte und niedrigschwellige Angebote in den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Stressmanagement und Suchtprävention zu entwickeln.
- die bereichsübergreifende Zusammenarbeit zu stärken und die Vernetzung mit kommunalen Akteuren und Akteurinnen zu fördern, um gesundheitsfördernde Strukturen auf- und auszubauen. Mögliche Netzwerkpartner und -partnerinnen sind u. a. lokale Netzwerke, Bildungsträger, freie Träger, (Sport-)Vereine, Arbeitsloseninitiativen, Selbsthilfegruppen sowie Familien- und Stadtteilzentren.

### Partizipation ermöglichen. Autonomie fördern

Arbeitslose Menschen werden aktiv in die Entwicklung der Gesundheitsförderung (Bedarfserhebung, Konzeption, Durchführung, Evaluation) miteinbezogen. Dadurch entwickeln sie wertvolle Selbst- und Sozialkompetenzen, die einen positiven Effekt auf ihre Gesundheit haben können.



### Wusstest du schon...

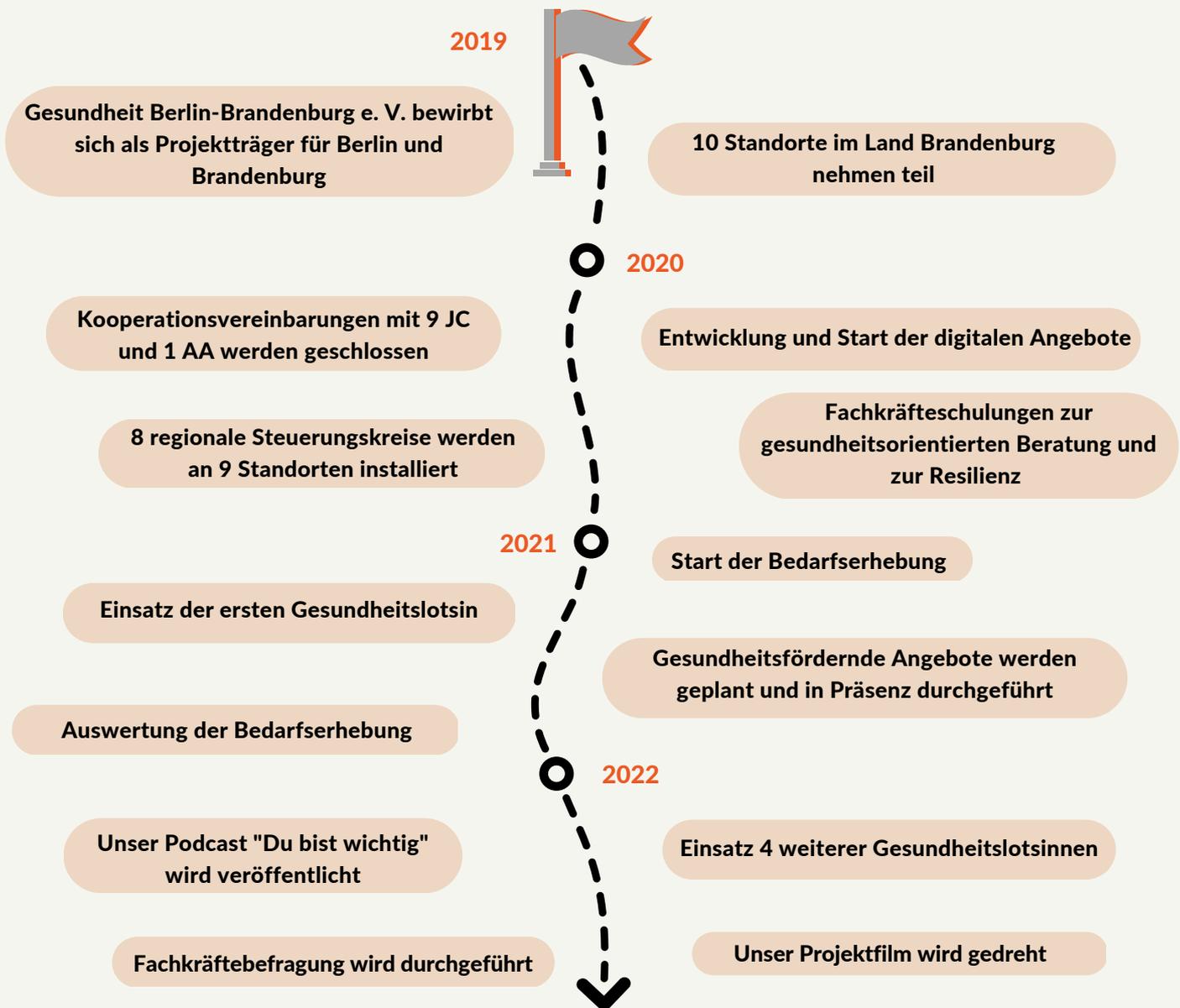
Im Landkreis Oder-Spree koordinieren arbeitslose Menschen ein Gesundheitsprojekt. Sie finden heraus, was ihnen guttut und was es in der Region für Gesundheitsangebote gibt. Die Werkstatt hat ein Selbsthilfeangebot für Menschen mit Mobbingenerfahrung ins Leben gerufen. Das Angebot wird gemeinsam vom Jobcenter im Landkreis Oder-Spree und einem regionalen Bildungsträger umgesetzt.



Quelle: Pro Arbeit Jobcenter Landkreis Oder-Spree, 2022

# PROJEKTSTORY

Das Projekt ist eine bundesweite Initiative der Bundesagentur für Arbeit und des GKV-Spitzenverbandes zur Verbesserung der gesundheitlichen Lage von arbeitslosen Menschen. Seit 2016 wird das Projekt im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit unter dem Namen „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ ausgeweitet und inhaltlich weiterentwickelt. Bundesweit setzen seit 2020 rund 230 Standorte das Projekt um.



## Standorte bis 2022

### Jobcenter:

Barnim, Brandenburg an der Havel, Cottbus, Jobcenter MAIA - Landkreis Potsdam-Mittelmark, Märkisch-Oderland, Oberhavel, Prignitz, PRO Arbeit - kommunales Jobcenter Landkreis Oder-Spree, Spree-Neiße

### Agentur für Arbeit:

Eberswalde

## Wusstest du schon...



**8 Jobcenter** haben sich für eine weitere Zusammenarbeit in der nächsten Förderphase entschieden. Aufgrund der hohen bundesweiten Resonanz wird das Projekt ab 2023 als Programm

**teamwOrk**  
für Gesundheit und Arbeit

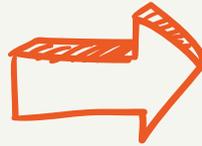
von den gesetzlichen Krankenkassen finanziert.

# KOMMUNIKATIONSSTRATEGIE

## Ziele

- bessere Erreichbarkeit von arbeitslosen Menschen in den Lebenswelten
- Akzeptanz für Gesundheitsthemen entwickeln
- Sichtbarkeit für das Thema und die Problematik schaffen
- Gesundheitskommunikation persönlich und für alle verständlich machen
- regionale Netzwerke tragen Verantwortung als Gesundheitsnetzwerke

## Unsere Botschaft



ANGESPROCHEN WERDEN ARBEITLOSE MENSCHEN UND ALLE NETZWERKPARTNER UND -PARTNERINNEN, Z. B. FACHKRÄFTE DER ARBEITSFÖRDERUNG UND KURSLEITER\*INNEN



Impact Report



Webseite:

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



Projektfilm

## Projektfilm



Arbeitslose Menschen in ihrer Gesundheit stärken – Projektfilm des Verzahnungsprojekts Brandenburg - YouTube

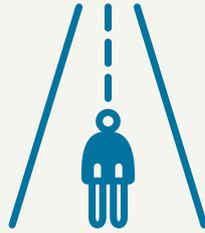
## Podcastreihe

A podcast cover for "Du bist wichtig! Dein Gesundheitspodcast". It features a cartoon woman holding a large white card, a small white dog, and a purple microphone icon. The text includes "Du bist wichtig!", "Dein Gesundheitspodcast", and "Heute schenk' ich mir ein Lächeln!". At the bottom, it says "Du bist wichtig - Dein Gesundheitspodcast" and "Einfach QR-Code scannen und loshören! <https://du-bist-wichtig.podigee.io/>". There is a QR code in the bottom right corner and logos for "GKV-Bündnis für GESUNDHEIT" and "Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V." at the bottom.

# NETZWERKARBEIT

## Von 2020 - 2022 haben wir...

regionale Netzwerke in sechs Landkreisen zum Thema Gesundheitsförderung angestoßen



## ... wichtige Partner\*innen gefunden

Jobcenter, Familienzentren, Beratungsstellen, Sportvereine, Volkshochschulen und gemeinnützige Organisationen gestalten mit uns unser Netzwerk



ÜBER **100** AKTIVE NETZWERKPARTNER\*INNEN HAT DAS VERZÄHNUNGSPROJEKT BEREITS GEWONNEN

## Zusammenarbeit neu denken



Zukünftig sollen so viele arbeitslose Menschen wie möglich die Gelegenheit haben, an ihrem Wohnort Gesundheitsangebote vorzufinden. Damit das gelingt, bringen wir z. B. kommunale Einrichtungen wie Volkshochschulen mit Jobcentern zusammen.



## Wirkung vor Ort

Aus den regionalen Steuerungsrunden heraus knüpfen wir Gesundheitspartnerschaften, die günstige und gut erreichbare Gesundheitsangebote für arbeitslose Menschen und ihre Familien schaffen.

Die meisten Menschen wünschen sich Angebote, die gut erreichbar, kostengünstig und vielfältig sind.

Nur mit unterschiedlichen Netzwerkpartner\*innen lässt sich das realisieren.

## Wusstest du schon...

Eine Vernetzung aller Verantwortlichen, die in diesem Sektor arbeiten, ist erforderlich sowie deren nachhaltige Ausstattung mit Ressourcen.



Es ist zu überlegen, welche Zugangswege genutzt werden können und welche Hilfsstrukturen den Kunden und Kundinnen zur Verfügung stehen.

4 Trägertreffen in Cottbus, Brandenburg und Potsdam-Mittelmark

Digitale Zukunftskonferenz

50 regionale Steuerungskreise haben getagt!

ideas

- Erfahrungen teilen
- gemeinsame Ziele haben
- verbindlichen Auftrag haben
- die betreffenden Personen einbinden
- auf Augenhöhe mit den Menschen sprechen
- Verantwortungsnehmer\*in werden



# FACHKRÄFTESCHULUNGEN

## Bewusst sein. Gesund sein.

Angebote zur Verbesserung und Förderung der Gesundheit gibt es viele. Unserer Erfahrung nach braucht es ein entsprechendes Gesundheitsbewusstsein, um ihren individuellen Wert zu erkennen. Deshalb werden Beratungs-, Vermittlungs- und Integrationsfachkräfte der Jobcenter in gesundheitsorientierter Beratung geschult. Dadurch kann gemeinsam mit den arbeitslosen Menschen ein (neues) Gesundheitsverständnis erarbeitet werden, das im Idealfall zu einer vermehrten Wahrnehmung und Nutzung von Gesundheitsangeboten führt.



INSGESAMT **260** GESCHULTE FACHKRÄFTE

## Schulungsthemen



- Resilienzschulungen (148)
- Umgang mit psychischen Auffälligkeiten (22)
- Nachhaltig für Gesundheit motivieren (12)
- Umgang mit Konsum-Auffälligkeiten (24)
- Umgang mit der Pandemiesituation (32)
- Informationsveranstaltungen
- Gesundheitslotse (12) und AktivA (10)

Wir informieren regelmäßig über GKV-Angebote, Angebote von (über-)regionalen Netzwerkpartnern und -partnerinnen, Kongresse/Fachtagungen und Studien zu gesundheitsrelevanten Themen.



Fachkräfte aller **10** Standorte profitierten von unseren vielfältigen Schulungsangeboten

## Wusstest du schon...

Um qualifiziert gesundheitsorientiert beraten zu können, benötigen **77,5%** der Fachkräfte Informationen zu Angeboten in der Region, um die arbeitslosen Menschen an geeignete Fachstellen vermitteln zu können.

Zudem benötigen **60%** der Fachkräfte mehr Zeit für die Beratung sowie jeweils **55%** Schulungen zu Krankheitsbildern und Austausch mit anderen Fachkräften.

Einen Bedarf an Gesprächstechnikschulungen gaben **37,5%** der befragten Fachkräfte an.

Quelle: Fachkräftebefragung, GBB, Juni/Juli 2022

**8** Jobcenter schulten ihre Vermittlungsfachkräfte zu gesundheitsorientierter Beratung und trugen somit zum Wandel im Beratungsprozess bei, d. h. Beratungs- und Dienstleistungsangebote in Jobcentern und Agenturen für Arbeit gesundheitsförderlich auszurichten.

## Individueller Gewinn

„Jede Schulung [...] erleichtert die Beratungssituationen.“

„Es weckt Verständnis für Verhaltensmuster und hilft besser zu beraten.“

„[...] die Fortbildungen bieten eine gute Grundlage bzw. eine gute Auffrischung und sollten beibehalten werden.“

„Fokus auf Krankheitsbilder verstärkt.“

„Das Ziel der Integrationsfachkräfte ist nicht die Beratung der Bewerber zu ihrer gesundheitlichen Situation, sondern die Vermittlung an entsprechende Beratungsstellen.“

Zitate: Fachkräftebefragung, GBB, Juni/Juli 2022

# ANGEBOTE



## Warum Gesundheitsangebote?

- Sensibilisierung für die Relevanz des körperlichen und psychischen Wohlbefindens
- Motivation zur Inanspruchnahme gesundheitsfördernder Angebote
- Stärkung individueller (Gesundheits-)Kompetenzen und Ressourcen

## Unsere Gesundheitsangebote sind...

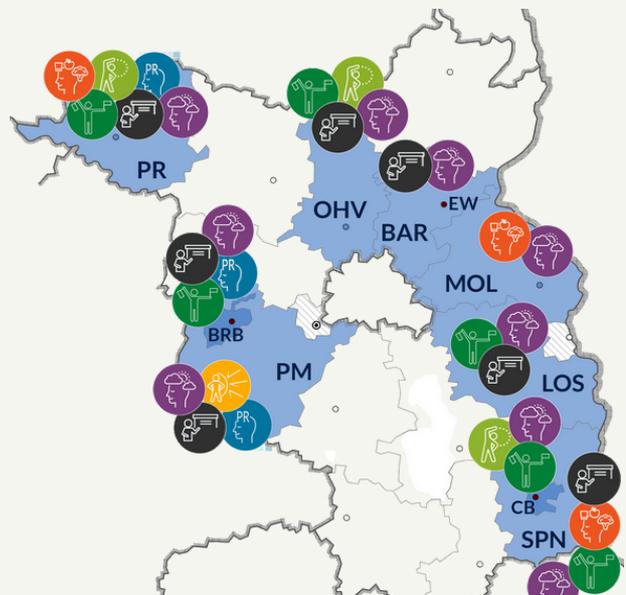
- bedarfsorientiert
- partizipativ
- freiwillig
- niedrigschwellig
- kostenfrei
- wohnortnah
- zielgruppenübergreifend



BISHER WURDEN ÜBER **670** ARBEITSLOSE MENSCHEN DURCH GESUNDESFÖRDERNE ANGEBOTE ERREICHT

## Angebote an den Standorten

- BEWEGUNG
- ERNÄHRUNG
- GESUNDHEITSLOTSE
- STRESSBEWÄLTIGUNG
- SUCHTPRÄVENTION
- ÖFFENTLICHKEITSARBEIT
- MULTIPLIKATORENSCHULUNG
- SONSTIGES  
(BEDARFSERFASSUNG INVITE UND/ ODER JC-INTERN)



Quelle: Eigene Darstellung, 2022

Mit Engagament und Kreativität ist es uns trotz Pandemie gelungen, das Projekt innovativ zu entwickeln, z. B. durch die Entwicklung digitaler Angebote für arbeitslose Menschen.



2020 wurden über

**170**

arbeitslose Menschen durch digitale Gesundheitsangebote erreicht

## Wusstest du schon...

Der Bedarf an gesundheitsfördernden Angeboten wird von den Jobcenter-Fachkräften zu

**85,71%**

als hoch bis sehr hoch eingeschätzt.

Gewünscht werden Angebote zur Steigerung der Gesundheitskompetenz, u. a. Aufklären zu und Erkennen von physischen und psychischen Einschränkungen sowie Unterstützungsangebote, z. B. in Form von psychologischer Beratung.

Quelle: Umfrageergebnisse von 42 Jobcentermitarbeitenden, Fachkräftebefragung, GBB, Juni/Juli 2022

# BEWEGUNG

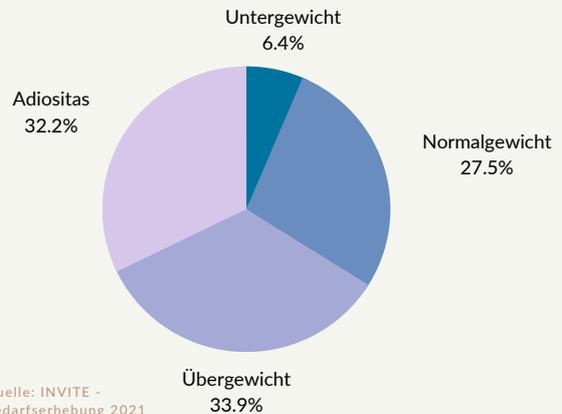


## Warum Bewegung wichtig ist...

Die Angebote sollen Menschen dabei unterstützen, Interesse an gesundheitsförderlichen Aktivitäten aufzubauen, da sich hier bereits kurzfristig positive Effekte für das gesamte Wohlbefinden einstellen können. Durch Aktivitäten in der Gruppe verbessern sich die Kommunikation untereinander und das Freizeitverhalten. Die aktive Bewegung hat vielen Teilnehmenden bewusstgemacht, welche Faktoren sie bei einer gesunden Lebensführung hindern oder fördern. Außerdem tragen Bewegungsangebote dazu bei, die Mobilität der Teilnehmenden zu stärken, sodass sie (wieder) aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können.

## Bedarfserhebung 2021

Die Abfrage des Body-Mass-Index (BMI) ergab, dass der Großteil der 482 befragten Personen im übergewichtigen oder adipösen Bereich liegt.



Quelle: INVITE - Bedarfserhebung 2021



INSGESAMT HABEN **136** ARBEITSLOSE MENSCHEN VON DEN **BEWEGUNGSANGEBOTEN** PROFITIERT

## Angebote an den Standorten



**Nordic-Walking**  
- Cottbus  
(08/2021, 06/2022)



**Qigong**  
- Prignitz  
(11/2021, 11/2022)



**Mitwirkung bei der Veranstaltung:**  
"Leben in Bewegung"  
- Cottbus  
(09/2022)



**Bewegungsmix**  
- Oberhavel  
(08/2022, 09/2022)



**Yoga**  
- Potsdam-Mittelmark  
(06/2022)

## Wusstest du schon...

Menschen mit einem niedrigen sozioökonomischen Status, wie arbeitslose Menschen, weisen häufiger eine schlechtere Gesundheit auf und nehmen dabei seltener Angebote der Gesundheitsförderung wahr. Bewegungsmangel stellt einerseits einen zentralen Risikofaktor für die Gesundheit dar. Auf der anderen Seite gehören regelmäßige sportliche Aktivitäten zu den zentralen Faktoren, die einen positiven Einfluss auf das gesamte Wohlbefinden haben.

## Das sagen die Kursleiter\*innen...

"Die Teilnehmer waren offen für das Kennenlernen und Ausprobieren der Nordic-Walking-Technik, hatten Spaß und Freude daran, waren bei jedem Kurstag dabei."

"Von den Teilnehmern wurde positiv bewertet, nicht nur in den Räumen zu sein, sondern sich im Freien bewegen zu können."

Quelle: Sachbericht, Nordic-Walking, Cottbus, 15.4.2022

# ERNÄHRUNG



## Warum gesunde Ernährung wichtig ist...

Unsere Ernährung beeinflusst unsere Gesundheit. Chronische Erkrankungen, wie Diabetes mellitus (Typ 2), Bluthochdruck oder Adipositas gelten heute als ernährungsbedingt. Mangelerscheinungen, Allergien sowie Lebensmittelunverträglichkeiten werden von der Ernährung mitbeeinflusst. Unsere Angebote informieren Menschen über die vielen Möglichkeiten gesunder Ernährung und vermitteln ihnen praktische Tipps für den nächsten Einkauf oder das gemeinsame Kochen.

Quelle: GKV-Spitzenverband, Leitfaden Prävention Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V., Ausgabe 2021, S.74

## Bedarfserhebung 2021

Die Normwerte des Body-Mass-Index (BMI) liegen laut WHO bei Männern zwischen 20 - 25 und bei Frauen zwischen 19 - 24. Etwa ein Viertel der Befragten liegt somit im Normalgewicht. Dagegen gaben 66% der Befragten an, unter Übergewicht oder Adipositas zu leiden. Zudem fiel auf, dass Menschen im adipösen Bereich höhere Gesundheitseinschränkungen hinsichtlich ihrer Körperfunktionen aufweisen.

Quelle: INVITE - Bedarfserhebung 2021



BISLANG HABEN **44** ARBEITSLOSE MENSCHEN VON DEN ERNÄHRUNGSANGEBOTEN PROFITIERT

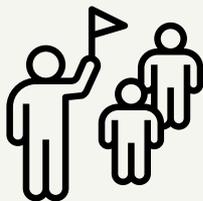
## Angebote an den Standorten



**Ernährungsworkshop  
- Prignitz**  
(11/2021, 12/2022)



**Digitales Angebot:  
Gutes Essen nicht vergessen  
- alle Standorte**  
(05-12/2020)



**Kochkurse und Vorträge  
der Gesundheitslotsinnen**  
(seit 11/2021)



**Gesund im Alltag - weniger  
Stress und gesundes Essen  
- Märkisch Oderland**  
(11/2022)

## Wusstest du schon...

Das Gefühl, gestresst oder überfordert zu sein, kann ein problematisches Essverhalten auslösen. Zwanghaftes Verhalten, Ängste und ständige negative Gedanken sind charakteristisch für Essstörungen und erhöhen den Stresspegel. Deshalb ist es wichtig, arbeitslosen Menschen alternative Strategien zum Stressabbau zu vermitteln. Hilfreich kann es sein, Ideen für eine auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmte Ernährung zu entwickeln und den Zusammenhang zwischen Essen und Emotionen zu verstehen.

## Das sagen unsere Kursleiter\*innen..

"Teilnehmer haben ein grundlegendes Verständnis zur Ernährung erhalten. Erste Impulse für ein gesundes Kochen wurden gegeben."

Quelle: Sachbericht, Ernährungsworkshop, Prignitz, 24.11.2021

"Gesunde Ernährung praktisch umgesetzt und damit eine Wiederholung im eigenen Umfeld erhöht."

# SUCHTMITTELKONSUM



## Warum ein risikoarmer Konsum wichtig ist...

Der Konsum psychoaktiver Substanzen kann zur Entwicklung von Suchterkrankungen führen und stellt einen wichtigen Risikofaktor für andere schwerwiegende Erkrankungen dar. Um dies zu vermeiden, zielt die Suchtprävention auf drei Ebenen ab: Erhöhung des Einstiegsalters für den Substanzkonsum, Verringerung des schädlichen Konsums und Verhinderung der Entwicklung einer Abhängigkeit.

Quelle: Prävention des Suchtmittelkonsums. (o. D.). App Title. Abgerufen am 1. November 2022, von <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/ministerium/ressortforschung-1/drogen-und-sucht/praevention-des-suchtmittelkonsums.html>

## Bedarfserhebung 2021

Umfragen bei Gesundheitsveranstaltungen in den Kommunen sowie Gespräche zwischen Jobcenter-Fachkräften und Kunden und Kundinnen zeigen einen hohen Bedarf an suchtpräventiven Angeboten. Von besonderem Interesse sind dabei die Themen Alkohol- und Medienkonsum sowie Methoden zur Raucherentwöhnung.



INSGESAM HABEN MEHR ALS **70** MENSCHEN VON DEN SUCHTPRÄVENTIONSANGEBOTEN PROFITIERT

## Angebote an den Standorten



**"Der springende Punkt"**  
- Potsdam-Mittelmark  
(09/2021, 04/2022)



**Mitwirkung beim Familienfest: Medien- und Alkoholkonsum**  
- Werder  
(09/2022)



**Wie kann ich mit dem Rauchen aufhören?**  
Planung für 2023



**Mitwirkung bei der Suchtpräventionswoche**  
- Brandenburg an der Havel  
(08/2022)

## Wusstest du schon...

- Der Substanzkonsum ist bei arbeitslosen Menschen höher als bei erwerbstätigen - betrifft Alkohol, Rauchen, illegale Drogen, Medikamente.
- Der Konsum von Suchtmitteln erhöht das Risiko, arbeitslos zu werden.
- Im Zusammenhang mit Alkohol- und Drogentherapien ist bekannt, dass ein hoher Anteil der Patienten und Patientinnen arbeitslos ist.
- Studien zeigen, dass eine große Zahl von arbeitslosen Menschen raucht. Unklar ist, ob Arbeitslosigkeit einen positiven oder negativen Einfluss auf das Rauchen hat.
- Soziale Ungleichheit und Gesundheit spielen eine wichtige Rolle bei der Suchtmittelabhängigkeit.

Quelle: Arbeitslosigkeit und Sucht - Georg Thieme Verlag - Psychiatrie und Psychotherapie. (o. D.). Thieme. Abgerufen am 26. Oktober 2022, von <https://www.thieme.de/de/psychiatrie-psychotherapie-psychosomatik/arbeitslosigkeit-und-sucht-43431.htm>

## Das sagen unsere Teilnehmenden...

„Mischung aus Übung und Vortrag war angenehm.“

„Informativ und entspannte/lockere Atmosphäre.“

„Einiges über Alkoholsucht und Konsum gelernt.“

Quelle: Sachbericht zum Kurs "Der springende Punkt" 2022

# STRESSMANAGEMENT



## Warum gesundes Stressmanagement wichtig ist...

In unserer leistungsorientierten Gesellschaft ist „Multitasking“ längst kein Fremdwort mehr. Die Anforderungen durch Alltag, Beruf, Familie oder zu pflegende Angehörige werden immer anspruchsvoller. Aber auch die Ansprüche an sich selbst steigen und sind zunehmend von unrealistischen Idealen, Perfektionismus und Versagensängsten geprägt. Herausforderungen werden nicht mehr als „kann“, sondern als „muss“ erlebt. Die eigenen Bewältigungskompetenzen scheinen dabei nicht ausreichend. Entsprechend wird mit Stresserleben reagiert. Langfristig kann dies zu ernstzunehmenden körperlichen, psychischen und sozialen Problemen führen.



In Beratungen und Therapien kommen Entspannungsverfahren immer wieder zum Einsatz.



INSGESAM HABEN **70** MENSCHEN VON DEN STRESSMANAGEMENTANGEBOTEN PROFITIERT

## Angebote an den Standorten

### Vortrag Stressbewältigung

- Potsdam-Mittelmark

(09/2021, 10/2022)

- Brandenburg an der Havel

(02/2022)

- Cottbus (03/2022)



### Progressive Muskelentspannung

- Potsdam-Mittelmark

(10/2021, 04/2022, 10/2022)

- Brandenburg an der Havel

(03/2022)

- Cottbus (03/2022)

### Achtsamkeit in der Natur

- Cottbus (09/2022)



## Wusstest du schon...

Etwa **75%** aller befragten Personen im Jobcenter fühlen sich erst auf den zweiten Blick durch Stress in ihrer Lebensqualität eingeschränkt. Auf Signale des Körpers und der Seele zu achten, ist der erste Schritt beim Stressmanagement im Verzahnungsprojekt.

### Stress auf den 2. Blick

Die Bedarfserhebung 2020 mit Kunden und Kundinnen der Jobcenter hat eine deutliche Überbelastung durch emotionalen Stress und funktionelle Beeinträchtigungen gezeigt.

Frauen erleben dabei ein höheres Stresslevel als Männer.

Quelle: INVITE - Bedarfserhebung 2021

## Das sagen die Kursleiter\*innen...

"Wissensvermittlung, Ressourcenaktivierung, die Erkenntnis, jeder hat Stress im Leben, ich bin nicht allein."

Quelle: Sachbericht, Vortrag "Stress lass nach", Frau Lotz-Holz, 2021

"Das Feedback der Teilnehmenden war positiv. Sie konnten einen besseren Umgang mit nicht hilfreichen Gedanken entwickeln bzw. leichter aus negativen Gedanken aussteigen."

"Teilnehmer, die konstant teilnehmen konnten, berichteten zudem von einer erhöhten Entspannungsfähigkeit, z. B. weniger Zähneknirschen im Schlaf."

Quelle: Sachbericht: Kurs - Progressive Muskelentspannung, Hiller Bildung, 2022

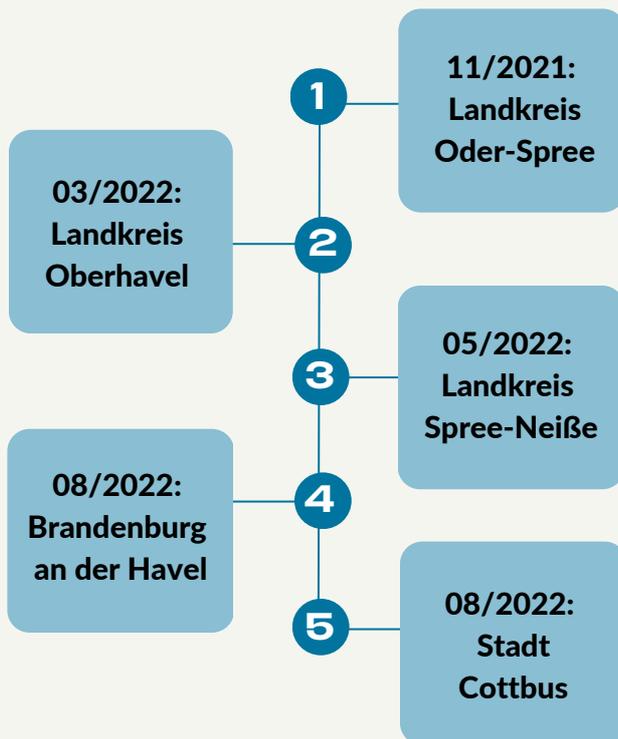
# GESUNDHEITSLOTSE

## Eine wachsende Idee...

Menschen brauchen Menschen! Deshalb haben wir in Brandenburg ein Gesundheitslotsenangebot für arbeitslose Menschen ins Leben gerufen. Aufgrund der sehr positiven Wirkung des Angebots ist unser Netzwerk an Gesundheitslotsinnen an den Standorten schnell gewachsen.

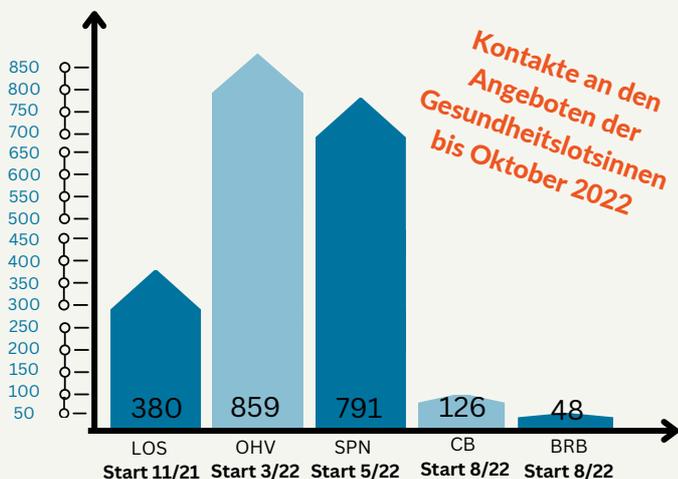
## Ziele

Unsere Gesundheitslotsinnen bauen eine Brücke zwischen arbeitslosen Menschen und den gesundheitsfördernden Angeboten in der Region. Sie beraten und informieren gezielt und motivieren zur Teilnahme.

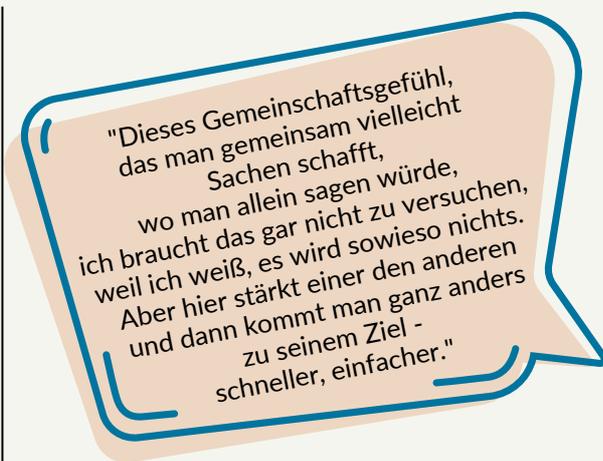


2204

KONTAKTE HATTEN DIE GESUNDHEITSLOTSINNEN BIS OKTOBER 2022



Quelle: Stundennachweise GL: Teilnehmeanzahl an Angeboten nach Standorten bis Oktober 2022



Quelle: Interview mit einem Teilnehmer, Projektfilm Guben 2022

## WAS WURDE SCHON ORGANISIERT?

Aufklärung und Begleitung zu gesundheitsfördernden Angeboten in der Region



Mini-Kurse: Grundbewegungsmuster



Ernährungsthemen: Wasser, Zucker, Alkohol und Co.



Stressbewältigung und Entspannungstechniken im Alltag

### Netzwerkarbeit

Zusammenarbeit mit der Volkshochschule

Vorstellung im Jobcenter

Einzel- Gruppengespräche und Angebote

Nordic Walking

Besuch eines Fitnessstudios

Qigong und Yoga-Schnupperkurse

Gemeinsam gesund einkaufen und gemeinsam frühstücken

Ernährungstagebuch erstellen

Was sind preiswerte und gesunde Lebensmittel?

Sucht-Präventionsangebote

Kooperation und Besuch einer Suchtberatungsstelle

Entspannungsübungen im Alltag mit Fitnessbändern

Konfliktmanagement

Autogenes Training

Quelle: Stundennachweise und Berichte der Gesundheitslotsinnen, 2022

# 2023

Wir freuen uns weiterhin auf eine gute und  
erfolgreiche Zusammenarbeit!

An alle Projektpartner\*innen und Mitwirkende:

# DANKESCHÖN

# FÜR IHRE UNTERSTÜTZUNG

„Jeder Einzelne ist ein Tropfen,  
gemeinsam sind wir ein Meer.“

– Ryunosuke Satoro

# IMPRESSUM

## Herausgeber:

Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt  
im Land Brandenburg  
in Trägerschaft von Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.

Behlertstr. 3a | Haus K3  
14467 Potsdam  
[www.gesundheit-und-arbeitslosigkeit.de](http://www.gesundheit-und-arbeitslosigkeit.de)

## Redaktion:

Antje Peters-Schulz (Projektleitung)  
Carmen Bangeow  
Romina Stargard  
Fabiola K. Quezada Hernandez

V.i.S.d.P. Stefan Pospiech

Design erstellt mit Canva, inkl. aller Grafiken

Dezember 2022



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

