



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

vdek
Die Ersatzkassen

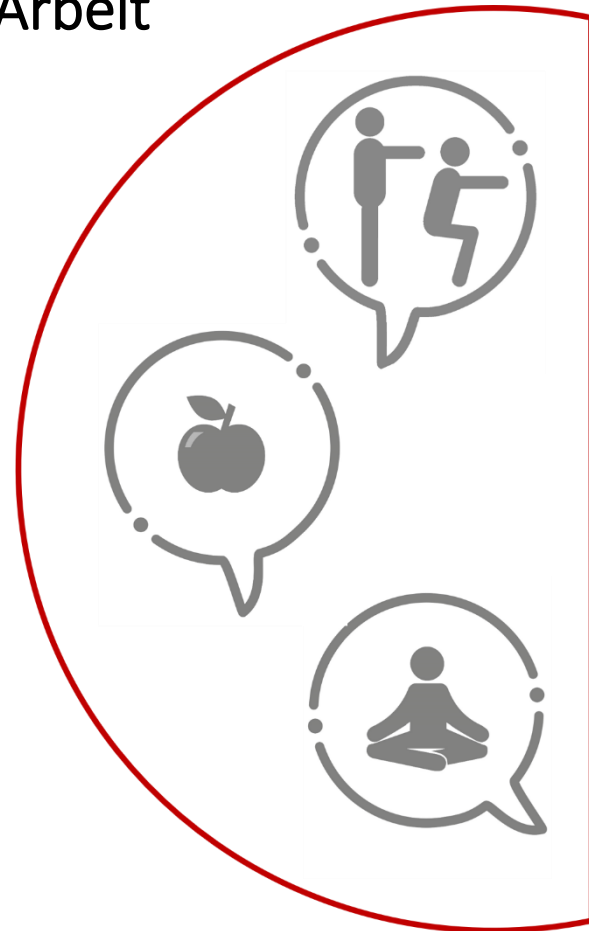
BADEN-WÜRTTEMBERG

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek), JANUAR 2025

GKV
Spitzenverband
Bundesagentur für Arbeit

**Deutscher
Städtetag**
**DEUTSCHER
LANDKREISTAG**

Sonderausgabe
teamw()rk für Gesundheit und Arbeit
Berichtsjahr 2024



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

GKV
Spitzenverband

AOK
Die Gesundheitskasse.

BKK

IKK

SVLFG

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

vdek
Die Ersatzkassen



Inhaltsverzeichnis

VORWORT.....	3
1. Einleitung.....	6
2. Aktuelles von den Standorten.....	7
2.1 Jobcenter Stuttgart	9
2.1.1 Aktueller Stand der 10er-Karte	10
2.1.2 Bildungsträgermesse im Kursaal Bad Cannstatt.....	10
2.1.3 Aktionstag <i>Gesundheit und Arbeit</i>	11
2.1.4 Vorteile der 10er-Karte – ein Beitrag des Turnvereins Cannstatt 1846 e. V.....	13
2.2 Jobcenter Bodenseekreis	15
2.2.1 Neuer Kurs im Handlungsfeld Stress- und Ressourcenmanagement.....	16
2.2.2 Fünfter Jobcenter übergreifender Austausch	17
2.2.3 Austauschtreffen mit den Teilnehmenden der Kurse	18
2.3 Jobcenter Landkreis Biberach	19
2.3.1 Ernährungsworkshop <i>Fasten</i>	20
2.3.2 Zusammenarbeit mit der Stadt Biberach	20
2.3.3 Kreativität und Zusammenarbeit fördern – ein Beitrag von Marianne Hinsinger-Gietl	23
2.4 Jobcenter Landkreis Ravensburg	24
2.4.1 Bewegungs- und Ernährungsangebote im Frühjahr und Herbst 2024.....	25
2.4.2 Gesundheit und berufliche Integration Hand in Hand – ein Beitrag des RehaZentrums Weingarten.....	25
2.4.3 Kostengünstig und gesund genießen – ein Beitrag von Aneta Bonev.....	28
3. Telefonfortbildungsreihe zu Gesundheitsthemen	30
3.1 Rückblick auf die elfte Telefonfortbildung	30
3.2 Weitere Angebote im Rahmen der Telefonfortbildung	32
4. Fazit	33



Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Standorte in Baden-Württemberg unter vdek-Federführung (Quelle: vdek, erstellt mit RegioGraph).....	8
Abbildung 2: Bildungsträgermesse am 08.10.2024 im Kursaal in Bad Cannstatt (Quelle: vdek).....	11
Abbildung 3: Vortragende beim Aktionstag Gesundheit und Arbeit im SpOrt in Stuttgart (Quelle: vdek).....	13
Abbildung 4: Infoschreiben für die Kundinnen und Kunden des Jobcenters Stuttgart (Quelle: vdek) .	16
Abbildung 5: Mitarbeitende der Jobcenter Landkreis Biberach, Landkreis Ravensburg und Bodenseekreis beim fünften Jobcenter übergreifenden Austausch (Quelle: vdek)	18
Abbildung 6: Flyer für den Kurs Rückenfit im Rahmen des Stadtpasses Biberach (Quelle: vdek)	21
Abbildung 7: Krafttraining mit Geräten (Quelle: RehaZentrum Weingarten).....	26
Abbildung 8: RehaZentrum Weingarten (Quelle: RehaZentrum Weingarten)	26
Abbildung 9: Freie Gerätewahl (Quelle: RehaZentrum Weingarten).....	27
Abbildung 10: Trainingsfläche (Quelle: RehaZentrum Weingarten).....	27
Abbildung 11: Ebenen der individuellen Resilienz (Quelle: vdek, erstellt mit draw.io).....	31

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Kursangebote für das Jahr 2024	7
Tabelle 2: Erreichte Personen je Standort.....	7
Tabelle 3: Übersicht der Themen im Rahmen der Telefonfortbildungsreihe	30



VORWORT

Die vdek-Landesvertretung Baden-Württemberg als Federführerin für die Stadt- und Landkreise Biberach, Bodenseekreis, Ravensburg und Stuttgart und deren Jobcenter legt im Auftrag der GKV Baden-Württemberg ihre bereits sechste Dokumentation vor. Getreu dem Motto: Gesundheit in allen Politikfeldern, eben und gerade in der Arbeitswelt, auch bekannt als Health in All Policies (HiAP).

Zum Hintergrund: Die Stadt- und Landkreise Biberach, Bodenseekreis, Ravensburg und Stuttgart werden im Rahmen des Programms *teamw()rk für Gesundheit und Arbeit* im Auftrag der GKV vom Verband der Ersatzkassen, Landesvertretung Baden-Württemberg, federführend koordiniert. Bei der Umsetzung des Programms an allen vier Standorten geht es der vdek-Landesvertretung Baden-Württemberg beim Lebenswelt bezogenen Gesundheitsförderungsprozess vor allem um Nachhaltigkeit und Vernetzung. Eine Fachreferentin des vdek ist vor Ort und ständiges Bindeglied, um Arbeit und Gesundheit sinnvoll zu verknüpfen.

Kommunen sind zentrale Drehscheiben

Für mich ist dabei die Rolle der Kommunen als Drehscheibe unbestritten: Angefangen von der Bekämpfung des Klimawandels oder die Anpassung an seine Folgen oder die Beseitigung bzw. Milderung der strukturellen Arbeitslosigkeit bis hin zur Transformation der Wirtschaft. Für die Umsetzung braucht es die lokale Ebene. Warum? Bei einer Kommune geht es zum einen um einen Ort und ein Öko-System. Zum anderen um eine politische Einheit und etablierte Verwaltungsebene. Hier konzentriert sich Wissen, Infrastruktur, Kapital und Wertschöpfung. Hier findet der größte Ressourcenverbrauch statt und hat somit die größte Hebelwirkung für Veränderung. Und hieraus wiederum erwächst ein Schneeballeffekt, um letztendlich am Ende auch globale Herausforderungen anzugehen und zu korrigieren.

Arbeitslose Menschen

Im Rahmen des Schwerpunktes *Nachhaltige Gesundheitsförderung für vulnerable Zielgruppen / Menschen in Arbeitslosigkeit* kooperieren Krankenkassen / Verbände mit Jobcentern bzw. Agenturen für Arbeit, um gemeinsam die gesundheitliche Lage von arbeitslosen Menschen in der Lebenswelt Kommune zu verbessern. Dies erfolgt durch eine Verzahnung der Maßnahmen der Arbeitsförderung mit Angeboten der Gesundheitsförderung und Prävention. Seit Beginn der Förderphase IV ab dem Jahr 2024 wird das Projekt als langfristiges Programm *teamw()rk für Gesundheit und Arbeit* bundesweit an über 200 Standorten umgesetzt. Die Bundesagentur für Arbeit, der Deutsche Landkreistag und Deutsche Städtetag sowie die gesetzlichen Krankenkassen mit ihren Verbänden steuern das Programm auf Bundesebene. Seitens der gesetzlichen Krankenkassen koordiniert der GKV-Spitzenverband das Programm, die vdek-Landesvertretung setzt dieses in Baden-Württemberg vor Ort um. Langfristig bedeutet dies, dass weiterhin bedarfsabhängig Angebote der Gesundheitsförderung und Prävention für die Zielgruppe der arbeitslosen Menschen von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Der Aufbau und die Verstetigung von Strukturen werden zeitlich befristet unterstützt. In den Prozess zur Verstetigung und Sicherung der Nachhaltigkeit des Programms sollen neben den Trägern der Jobcenter bzw. Agenturen für Arbeit möglichst auch die Verantwortlichen der Lebenswelt Kommune



eingebunden werden. Die Förderphase IV ist zunächst bis zum 31.12.2025 befristet. Das Programm wird fortlaufend weiterentwickelt.

Sektoren verbinden

Das Sektorendenken - hier Arbeit, dort Gesundheit - muss „Sektoren verbindend“ und damit gemeinsam „Sektoren übergreifend“ gestaltet werden. Wir haben uns auf den Weg gemacht. Der Health in All Policies-Ansatz (HiAP), Gesundheit in allen Politikfeldern, als Strategie auf kommunaler Ebene wird mit unseren Möglichkeiten des Präventionsgesetzes verfolgt. Bekanntlich können Gesundheitsförderung und Prävention nicht allein vom Gesundheitssektor erfüllt werden. Sondern: Alle Politikbereiche müssen einbezogen werden. Grundlegende Bedingungen und konstituierende Momente von Gesundheit sind: Frieden, angemessene Wohnbedingungen, Bildung, Ernährung, Einkommen, ein stabiles Öko-System, die sorgfältige Verwendung von vorhandenen Naturressourcen, soziale Gerechtigkeit und Chancengleichheit (Klöckler, H. & Geene, R. (2022) HiAP in: BZgA)¹. Dazu brauchen wir weitere Politikfelder, etwa Arbeits-, Bildungs-, Stadtentwicklungs-, Wirtschafts- und Umweltpolitik. Außerdem Innere Sicherheit, Landwirtschaft, Familienpolitik. Diese Politikfelder können einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention leisten. Unsere Prioritäten sind klar definiert: Gesundheitliche Chancengleichheit, Intersektorales Verständnis, Vernetzung und Nachhaltigkeit, Nutzenorientierung, Empowerment, Selbstwirksamkeit und Selbsthilfe sowie Salutogenese.

Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt kann gelingen, wenn...

Es zeigt sich, dass die Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt gelingen kann, wenn alle verantwortlichen Akteurinnen und Akteure an einem Strang ziehen. Das Sektorendenken - hier Arbeit, dort Gesundheit - muss „Sektoren verbindend“ und damit gemeinsam „Sektoren übergreifend“ gestaltet werden. Dies gelingt einmal mehr, einmal weniger und ist immer auch mit dem persönlichen Engagement der zu Beteiligten und der Teilnehmenden vor Ort verbunden. Mit vier Jobcentern funktionierte es sehr gut, mit einem Jobcenter musste seiner Zeit die Zusammenarbeit leider beendet werden.

Seit mehreren Jahren kooperieren Krankenkassen und Jobcenter nunmehr, um die gesundheitliche Lage von erwerbslosen Menschen gemeinsam zu verbessern. Das 2014 begonnene Modellprojekt von GKV und Bundesagentur für Arbeit zur Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung wurde seit 2016 im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit ausgeweitet und inhaltlich weiterentwickelt. Partner auf der Bundesebene sind neben der Bundesagentur für Arbeit, der Deutsche Landkreistag und der Deutsche Städtetag für die Jobcenter in rein kommunaler Trägerschaft.

¹ Köckler, H. & Geene, R. (2022). Gesundheit in allen Politikfeldern / Health in All Policies (HiAP). In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i157-1.0>



Was Sie noch wissen sollten

Im GKV-Bündnis für Gesundheit verfolgen die Krankenkassen und ihre Verbände gemeinsam und kassenartenübergreifend das Ziel, Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten zu stärken und weiter zu entwickeln. Die Ausrichtung und Fokussierung der gemeinsamen Strategie des GKV-Bündnisses für Gesundheit geschieht dabei durch bundeseinheitliche Schwerpunktsetzung basierend auf übergeordneten Präventionszielen der GKV und dem Leitfaden Prävention. Sie geben einen Rahmen vor, der den Krankenkassen und Arbeitsgemeinschaften eine Vielfalt an Handlungsmöglichkeiten eröffnet und eigene Schwerpunktsetzungen gestattet. Im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit ist das Programm *teamw()rk für Gesundheit und Arbeit* ein wichtiges Arbeitsfeld.

Die Festlegung der inhaltlich-strategischen Handlungsfelder und Schwerpunktthemen der Krankenkassen erfolgt im Zusammenwirken mit den Zielen der nationalen Präventionsstrategie. Die Präventions- und Gesundheitsförderungsziele der gesetzlichen Krankenkassen operationalisieren die Zielstellungen der Bundesrahmenempfehlungen (BRE). Mit seinen kassenartenübergreifenden Leistungen trägt das GKV-Bündnis für Gesundheit im Jahr 2025 zum Erreichen der GKV-Ziele bei, die für die Jahre 2019 bis 2025 für die lebensweltbezogene Gesundheitsförderung und Prävention vereinbart worden sind.

Die Handlungsfelder der Krankenkassen in der lebensweltbezogenen Gesundheitsförderung und Prävention sind, in Anlehnung an die trägerübergreifenden Bundesrahmenempfehlungen neben der Prävention und Gesundheitsförderung bei Arbeitslosigkeit, insbesondere: Familienbezogene Prävention und Gesundheitsförderung, Prävention und Gesundheitsförderung in Kindertagesstätten, Prävention und Gesundheitsförderung in Schulen und Freizeiteinrichtungen, Prävention und Gesundheitsförderung in Hochschulen, Prävention und Gesundheitsförderung für ältere und alte Menschen im Setting Kommune und Prävention und Gesundheitsförderung in stationären Einrichtungen der Jugendhilfe. Die Maßnahmen richten sich sowohl auf das gesundheitsförderliche Verhalten Einzelner als auch auf die Veränderung der Lebenswelten selbst. Inhaltlich sind sie auf eines oder mehrere der folgenden Themen ausgerichtet, die auch im Leitfaden Prävention enthalten sind: Bewegungsförderung und Förderung gesunder Ernährung.

Weitere Informationen über unsere Programmaktivitäten finden Sie auf der Seite der vdek-Landesvertretung Baden-Württemberg unter [Veröffentlichungen](#).

Frank Winkler, Stand 28. Januar 2025



1. Einleitung

Das Programm *teamw()rk für Gesundheit und Arbeit* – ehemals *Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt* – ist ein vom GKV-Bündnis für Gesundheit gefördertes Programm zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation von arbeitslosen Menschen. Hierbei kooperieren die gesetzlichen Krankenkassen mit der Bundesagentur für Arbeit, dem Deutschen Landkreistag sowie dem Deutschen Städtetag. Das Programm verknüpft Arbeitsförderungsmaßnahmen mit Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention mit dem Ziel, die gesundheitliche Lage von arbeitslosen Menschen zu verbessern und damit auch ihre Chancen auf den Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt zu erhöhen.

Ein besonderes Augenmerk des Programms *teamw()rk* liegt dabei auf dem Health in All Policies (kurz: HiAP) Ansatz, welcher die gesamtgesellschaftlichen Bereiche wie Arbeit, Gesundheit und Bildung sektorenübergreifend mitdenkt. Dadurch wird Gesundheit nicht nur als Aufgabe der gesetzlichen Krankenkassen verstanden, sondern als mehrdimensionale Komponente, welche in den verschiedensten Lebenswelten auftritt. Um die Gesundheit zu erhalten oder im besten Falle zu verbessern, geht es vor allem um präventive Maßnahmen, welche neben der verhaltenspräventiven Ebene auch die verhältnispräventive Ebene beleuchten. Dabei werden nicht nur Maßnahmen durchgeführt, die auf das gesundheitsförderliche Verhalten abzielen, sondern auch Verhältnisse so gestaltet, dass gesundheitsförderliches Verhalten überhaupt möglich ist.

Um eine gesunde Umgebung schaffen zu können, bedarf es einer gesunden Umwelt. Dabei spielt Klima- und Naturschutz eine immer wichtigere Rolle. Die globale Klimakrise stellt damit eine große Herausforderung für das Wohlbefinden und Wohlergehen der Menschen dar. Im Sinne der Nachhaltigkeit müssen gesamtgesellschaftliche Lösungen gefunden werden, um Gesundheit auch in diesem Bereich zu wahren. Auch das Programm *teamw()rk* möchte dazu einen Beitrag leisten. Durch die vermehrte Vernetzung und Zusammenarbeit mit kommunalen Einrichtungen werden neue Wege eröffnet, um gesundheitspolitische Maßnahmen auch im Setting-Ansatz anzugehen. Des Weiteren sorgt eine verstärkte Digitalisierung im Prozess der Kursbewerbung dafür, dass Print-Produkte vermieden werden und interessierte Kundinnen und Kunden der Jobcenter auf einem zeitgemäßen Informationsweg erreicht werden.

Seit Mitte Mai 2024 steht für das Programm eine neue Programmkoordinatorin vom Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) der Landesvertretung Baden-Württemberg als GKV-Federführung für die Standorte Stuttgart, Landkreis Biberach, Landkreis Ravensburg und den Bodenseekreis zur Verfügung. In dieser Sonderausgabe wird mit den Anbieterinnen und Anbietern der verschiedenen Standorte ein differenzierter Rückblick auf das Jahr 2024 gerichtet. Freuen Sie sich auf aktuelle Neuigkeiten der Standorte, Einblicke in die Telefonfortbildungen für die Mitarbeitenden der Jobcenter sowie einen abschließenden Ausblick auf die kommenden Monate. Weitere Informationen zum Programm *teamw()rk* erhalten Sie auf der Seite der vdek-Landesvertretung Baden-Württemberg unter [Arbeits- und Gesundheitsförderung](#).



2. Aktuelles von den Standorten

Standortübergreifend konnten in diesem Jahr 26 Angebote für die Kundinnen und Kunden der Jobcenter realisiert werden. Das Kursspektrum erstreckte sich hierbei über drei Handlungsfelder, die sich im Leitfaden Prävention wiederfinden: Bewegungsgewohnheiten, Ernährung sowie Stress- und Ressourcenmanagement. Im Folgenden finden Sie eine Übersicht, wie sich die angebotenen Kurse für das Frühjahr und den Herbst 2024 auf die Handlungsfelder verteilen.

Tabelle 1: Kursangebote für das Jahr 2024

Handlungsfeld	Anzahl der angebotenen Kurse
Bewegungsgewohnheiten	14
Ernährung	6
Stress- und Ressourcenmanagement	6
Gesamt	26

Durch die Angebote konnten insgesamt 232 Personen direkt erreicht werden (davon 10 Kinder) und somit von den Bewegungs-, Ernährungs- sowie Stress- und Ressourcenmanagement-Kursen profitieren. Die angegebene Zahl bezieht sich auf die Personen, die zu den Angeboten erschienen sind. Die folgende Tabelle gibt Ihnen eine Übersicht der jeweils erreichten Personen an den verschiedenen Standorten.

Tabelle 2: Erreichte Personen je Standort

Standort	Erreichte Personen (davon Kinder)
Jobcenter Stuttgart	20 (0)
Jobcenter Bodenseekreis	85 (3)
Jobcenter Landkreis Biberach	68 (0)
Jobcenter Landkreis Ravensburg	59 (7)
Gesamt	232 (10)

Die Ermittlung der spezifischen Bedarfe der arbeitslosen Menschen an gesundheitsfördernden und primärpräventiven Maßnahmen stellt den Ausgangspunkt der Programmumsetzung an den Standorten dar. Die Mitarbeitenden der Jobcenter motivieren arbeitslose Menschen, auf freiwilliger Basis an speziell für sie ausgerichteten Angeboten der Prävention und Gesundheitsförderung teilzunehmen. Je nach individuellem Bedarf der Zielgruppe vor Ort stehen bei der Erstellung und Durchführung des Kursangebots Themen wie Bewegung, Stressbewältigung, psychische Gesundheit und gesunde Ernährung im Vordergrund. Durch partizipative Ansätze werden die arbeitslosen Menschen möglichst in die Angebotsgestaltung mit einbezogen, um an der Verbesserung der regionalen Rahmenbedingungen zur Gesundheitsförderung mitzuwirken. Den arbeitslosen Menschen, die an einem Präventions- bzw. Gesundheitsförderungsangebot nach § 20a SGB V teilnehmen, entstehen keine Teilnahmegebühren, unabhängig bei welcher Krankenkasse sie versichert sind. Ein Kernziel des Präventionsgesetzes ist es, die Auswirkungen sozialer Benachteiligung auf die Gesundheit zu mildern. Dem trägt das Programm *teamw()rk* als niederschwelliges Angebot für arbeitslose Menschen Rechnung. In den folgenden Kapiteln wird detailliert auf das bedarfsgerechte Angebot an



den Standorten eingegangen. Darüber hinaus werden aktuelle Themen vorgestellt, welche im Jahr 2024 die jeweiligen Standorte beschäftigt und geprägt haben. Zu den kooperierenden Jobcentern gehören der Standort Stuttgart, der Landkreis Biberach, der Landkreis Ravensburg und der Bodenseekreis.

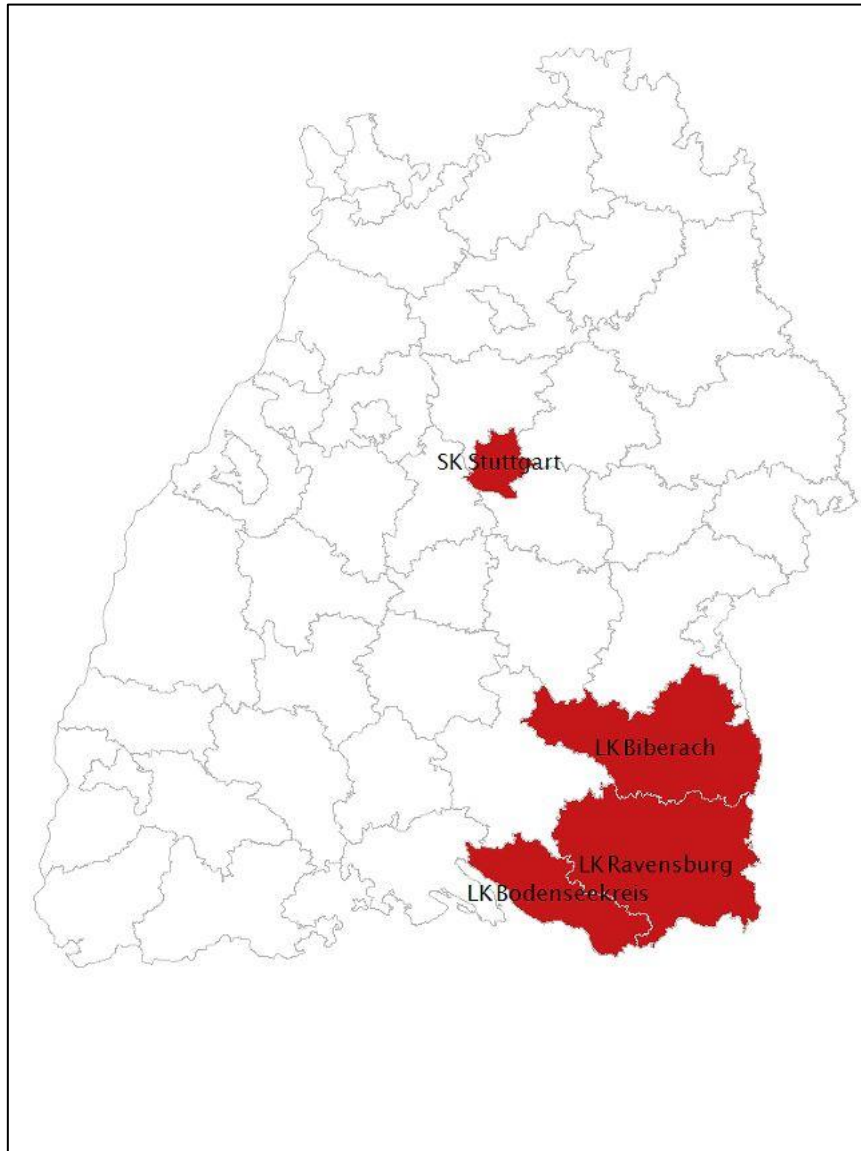


Abbildung 1: Standorte in Baden-Württemberg unter vdek-Federführung (Quelle: vdek, erstellt mit RegioGraph)



2.1 Jobcenter Stuttgart

Das Jobcenter Stuttgart ist seit März 2020 aktiv im Programm *teamw()rk* tätig und trifft sich regelmäßig mit der Programmkoordination zu Steuerungstreffen, um das Programm voranzutreiben. Seit Februar 2024 steht den Kundinnen und Kunden des Jobcenters die 10er-Karte als spezielles Bewegungsangebot zur Verfügung. Diese zeichnet sich durch minimalen Arbeitsaufwand auf Arbeitsmarktseite und maximalen Möglichkeiten auf Seite der Kundinnen und Kunden des Jobcenters aus. Was hinter der 10er-Karte steckt, erfahren Sie in diesem Kapitel.

STUTTGART
Landeshauptstadt Stuttgart
Jobcenter





2.1.1 Aktueller Stand der 10er-Karte

Das Angebot der 10er-Karte besteht seit Februar 2024 und wurde als Pilotvorhaben ins Leben gerufen, um das Kursangebot für Kundinnen und Kunden des Jobcenters Stuttgart flexibler und attraktiver zu gestalten. Dabei haben Kundinnen und Kunden die Möglichkeit in einem viermonatigen Zeitraum zehnmal an ausgewählten, präventiven und gesundheitsförderlichen sowie leitfadenskonformen Bewegungsangebote der beiden kooperierenden Sportvereine teilzunehmen. Dabei steht ihnen frei, wann und wie oft sie welches Angebot besuchen, solange der Besuch im entsprechenden Zeitraum stattfindet und sich auf die ausgewählten und vorher festgelegten Angebote beschränkt. Alle Bewegungsangebote werden in der Gruppe durchgeführt. In den zehn Termine sind auch eine Eingangs- sowie Abschlusstestung mitinbegriffen, bei welchen die aktuelle körperliche Verfassung der Teilnehmenden erfasst wird. Diese Testungen sollen den Teilnehmenden verdeutlichen, welchen positiven Effekt körperliche und sportliche Aktivität auf die Gesundheit hat. Ab dem Termin der ersten Testung haben die Teilnehmenden vier Monate Zeit die 10er-Karte einzulösen. Ziel ist eine perspektivische kommunale Verankerung durch Überführung der Kundinnen und Kunden des Jobcenters Stuttgart an die Vereine. So kann das Programm *teamw()rk* an diesem Standort kommunal verankert werden.

2.1.2 Bildungsträgermesse im Kursaal Bad Cannstatt

Das Jobcenter Stuttgart sowie die Programmkoordination der vdek-Landesvertretung Baden-Württemberg als GKV-Federführerin stellten die 10er-Karte im Rahmen des Programms *teamw()rk für Gesundheit und Arbeit* auf der Bildungsträgermesse im Kursaal Bad Cannstatt vor. Ein vielseitiges Angebot wird durch die kooperierenden Vereine ermöglicht.

Am Standort Stuttgart können die Kundinnen und Kunden des Jobcenters mit der 10er-Karte aus einem vielseitigen Angebot der kooperierenden Vereine, Sportvereinigung Feuerbach 1883 e. V. und TV Cannstatt 1846 e. V., flexibel wählen. Diese 10er-Karte wurde den persönlichen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern der Jobcenter aus dem Großraum Stuttgart auf der Bildungsträgermesse im Kursaal in Bad Cannstatt am 08.10.2024 vorgestellt.

Christina Kölle und Jochen Kaz, Mitarbeitende des Jobcenters Stuttgart, sowie Katja Lampke, GKV-federführende Programmkoordination der vdek-Landesvertretung Baden-Württemberg, informierten im Großen Kursaal durch Flyer, Tischaufsteller und persönliche Gespräche über die 10er-Karte. Schnell wurde der eindrucklichste Vorteil der 10er-Karte im Kosten-Nutzen-Verhältnis deutlich: Minimaler Arbeitsaufwand für die persönlichen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner der Jobcenter, maximale Möglichkeiten durch eine flexible und individuelle Nutzung der Kundinnen und Kunden. Mit diesem und weiteren überzeugenden Argumenten konnten die Inhalte der 10er-Karte präsentiert werden.

Durch das Angebot der 10er-Karte wird den Kundinnen und Kunden des Jobcenters Stuttgart ermöglicht, in einem viermonatigen Zeitraum nach Erhalt der Karte ausgewählte, präventive und gesundheitsförderliche sowie leitfadenskonforme Bewegungsangebote der Sportvereinigung Feuerbach 1883 e. V. und dem TV Cannstatt 1846 e. V. zu besuchen. Die Kontaktaufnahme erfolgt



durch die Vereine, welche zu einem Eingangs-Check und Erstgespräch einladen. Nach Abschätzung des allgemeinen Gesundheitszustandes und einer Trainingsempfehlung können die Teilnehmenden individuell aus dem bestehenden Angebot die gewünschten Kurse auswählen. Nach acht Terminen findet ein Abschluss-Check statt, um die Veränderungen durch die körperliche Aktivität zu dokumentieren und zu verdeutlichen. Weitere Informationen zur 10er-Karte erhalten Sie auf der Seite der vdek-Landesvertretung Baden-Württemberg unter [10er-Karte](#).

Die Mitarbeitenden des Jobcenters Stuttgart sowie die GKV-federführende Programmkoordination haben sowohl hinter dem Stand als auch im Austausch mit anderen Bildungsträgern aufschlussreiche Gespräche geführt und Kontakte ausgetauscht. Wir bedanken uns für die Möglichkeit, dass wir das Programm *teamw()rk für Gesundheit und Arbeit* sowie die 10er-Karte auf der Bildungsmesse vorstellen durften.



Abbildung 2: Bildungsträgermesse am 08.10.2024 im Kursaal in Bad Cannstatt (Quelle: vdek)

2.1.3 Aktionstag *Gesundheit und Arbeit*

Die GKV-federführende Programmkoordination der vdek-Landesvertretung Baden-Württemberg und das Jobcenter Stuttgart stellten das Programm *teamw()rk für Gesundheit und Arbeit* im Rahmen eines Workshops des Aktionstags *Gesundheit und Arbeit* der Regionaldirektion Baden-Württemberg, des Ministeriums für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg sowie des GKV-Bündnisses für Gesundheit Baden-Württemberg im SpOrt in Stuttgart vor und entwickelten es mithilfe der Teilnehmenden interaktiv weiter.

Im Workshop *teamw()rk für Gesundheit und Arbeit* stellten Katja Lampke, GKV-federführende Programmkoordination des Verbands der Ersatzkassen e. V. (vdek), Landesvertretung Baden-Württemberg, sowie Ulrike Munder-Grau, beratende Psychologin und Programmverantwortliche des



Jobcenters Stuttgart, gemeinsam die gesetzlichen Grundlagen zur Zusammenarbeit, die Inhalte des Programms sowie Best Practice-Beispiele der verschiedenen Standorte Stuttgart, Landkreis Biberach, Landkreis Ravensburg und Bodenseekreis vor. Im Anschluss diskutierten die Teilnehmenden, welche Gelingensfaktoren eine Zusammenarbeit initiieren und optimieren könnten.

Als wesentliche Gelingensfaktoren für eine optimale Zusammenarbeit kristallisierten sich eine intensive Begleitung durch die Programmkoordination als auch das Vorhandensein und Stärken von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in den Jobcentern sowie Agenturen für Arbeit heraus. Nur so kann ausreichend Informations- und Überzeugungsarbeit geleistet werden, um das Programm und dessen Vorteile kennenzulernen. Ein Einstieg in das Programm ist demnach nur durch entsprechende Aufklärungsarbeit möglich. Darüber hinaus ist das Schaffen von Anreizen sinnvoll zur langfristigen Etablierung der Programminhalte in die Strukturen der Arbeitsmarktseite.

Im Rahmen der interaktiven Diskussionen zur optimalen Gestaltung der Programminhalte wurde auch die Perspektive der Kundinnen und Kunden der Jobcenter sowie Agenturen für Arbeit berücksichtigt. Hier einigten sich die Teilnehmenden des Workshops darauf, dass individuelle Angebote essentiell für eine erfolgreiche Umsetzung des Programms sind. So können bedarfsgerechte Angebote gestaltet werden, indem die Alltagsbedingungen der erwerbslosen Menschen gesehen und verstanden werden. Darunter fallen unter anderem die Berücksichtigung des Einflusses der Kinderbetreuung auf zeitliche Kapazitäten und Ressourcen sowie die Wohnortnähe bei der Gestaltung des Kursangebots. Nur so kann ein niederschwelliger Zugang zum Programm und ein stigmatisierungsfreier Umgang mit der Zielgruppe erreicht werden.

Der Aktionstag *Gesundheit und Arbeit* bot für die Anwesenden vor und nach dem Workshop einen angenehmen und offenen Rahmen zum informativen Austausch. Dabei konnten Herausforderungen, Lösungsansätze und Erfahrungswerte individuell und vielschichtig diskutiert und besprochen werden. Damit auch langfristig vom Austausch profitiert werden kann, wurden neue Kontakte geknüpft. Bei Interesse wurden weiterführende Informationen zum Programm *teamw()rk für Gesundheit und Arbeit* geteilt. Wir bedanken uns für das rege Interesse und den wertvollen Austausch.

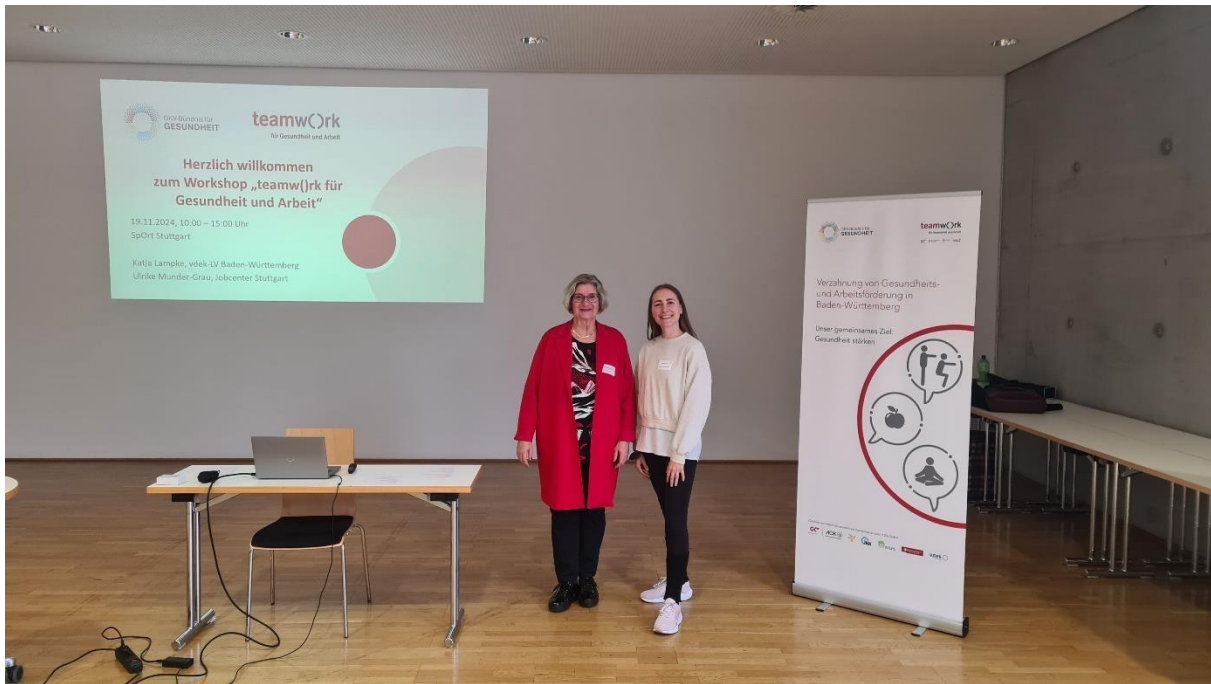


Abbildung 3: Vortragende beim Aktionstag Gesundheit und Arbeit im SpOrt in Stuttgart (Quelle: vdek)

2.1.4 Vorteile der 10er-Karte – ein Beitrag des Turnvereins Cannstatt 1846 e. V.

Der Autor des Beitrags, Timo Streicher, ist Stellvertretende Leitung des Erwachsenensports beim Turnverein Cannstatt 1846 e. V. und berichtet über Erfahrungen sowie Vorteile der 10er-Karte.

Das 10er-Kurskarten-Modell im Rahmen des Programms teamwOrk für Gesundheit und Arbeit ist ein vielversprechendes Beispiel für die Förderung von Gesundheit und sozialer Integration durch Sport. Durch die Kooperation des Jobcenters Stuttgart mit dem Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek), Landesvertretung Baden-Württemberg als GKV-Federführerin und den Sportvereinen TV Cannstatt 1846 e. V. und der Sportvg Feuerbach 1883 e.V. werden Kundinnen und Kunden des Jobcenters ermutigt, ihre körperliche und mentale Fitness zu verbessern.

Die Vorteile des Programms lassen sich dabei auf mehreren Ebenen (Verein, Jobcenter, Kundinnen und Kunden des Jobcenters) wie folgt zusammenfassen:

Gezielte Gesundheitsförderung durch modernste Technik: Ein moderner Eingangsscheck mit elektronischem Trainingssystem ermöglicht eine präzise Erfassung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Die Körperanalyse-Waage liefert wertvolle Daten zum Stoffwechsel und Gesundheitszustand, die eine fundierte Kursauswahl unterstützen.

Flexibilität und Selbstbestimmung: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können frei aus verschiedenen Kursen wählen und ihre Termine flexibel gestalten. Dieses Modell ermöglicht eine individuelle Anpassung an persönliche Bedürfnisse und Zeitpläne.



Professionelle Betreuung: Alle Kurse werden von hochqualifizierten Fachkräften wie Sportwissenschaftlerinnen oder Sport- und Gymnastiklehrern geleitet. Die Betreuung garantiert Sicherheit und ein hohes Qualitätsniveau der sportlichen Aktivitäten.

Soziale Teilhabe: Durch die Integration in bestehende Vereinskurse bietet das Programm nicht nur sportliche Förderung, sondern auch die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und in die Gemeinschaft eingebunden zu werden.

Nachhaltige Gesundheitsförderung: Der abschließende Re-Check ermöglicht eine Evaluierung der Fortschritte und gibt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Empfehlungen, wie sie ihre sportlichen Erfolge langfristig erhalten können.

Verbesserung von Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit: Durch die Stärkung der physischen und psychischen Gesundheit fördert das Programm nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern auch die Leistungsfähigkeit und Perspektiven auf dem Arbeitsmarkt.

Das Modell richtet sich an Kundinnen und Kunden des Jobcenters Stuttgart, die möglicherweise bisher wenig Zugang zu Sportangeboten hatten oder gesundheitlich eingeschränkt sind. Es verbindet gezielte Gesundheitsförderung mit der Perspektive auf langfristige Integration in den Arbeitsmarkt.

Mit der Pilotierung des Modells im Frühjahr 2024 kann diese Kooperation ein Vorbild für ähnliche Projekte in anderen Regionen sein. Weitere Informationen zu den Sportvereinen und ihren Angeboten finden Sie auf den Seiten des [TV Cannstatt](#) sowie der [Sportvg Feuerbach](#).





2.2 Jobcenter Bodenseekreis

Das Jobcenter Bodenseekreis ist seit September 2019 im Programm *teamw()rk* tätig. Das Steuerungsgremium dieses Standorts ermöglichte erwerbslosen Menschen im Herbst 2024 einen neuen Kurs im Handlungsfeld Stress- und Ressourcenmanagement und bietet ein kostenloses, digitales Infoschreiben für Kundinnen und Kunden des Jobcenters in einfacher Sprache an, um weitere kostenlose Angebote der gesetzlichen Krankenkassen zu finden. Im September hat im Landratsamt Bodenseekreis der fünfte Jobcenter übergreifende Austausch stattgefunden. Außerdem ist ein Austauschtreffen für die Teilnehmenden der Kurse im Frühjahr 2025 geplant, um ein niedrigschwelliges Angebot zur Äußerung von Anmerkungen, Lob und Kritik zum Programm *teamw()rk für Arbeit und Gesundheit* zu schaffen sowie den Aufbau einer Peer-Group initiieren zu können.



LANDRATSAMT
BODENSEEKREIS

2.2.1 Neuer Kurs im Handlungsfeld Stress- und Ressourcenmanagement

Das Steuerungsgremium, welches viermal im Jahr tagt, befasst sich unter anderem mit der bedarfsgerechten Gestaltung des Kursangebots. Dazu findet nach jeder Kursphase eine Evaluation des Angebots statt, welche inhaltlich die Kursprotokolle der Kursleitungen sowie die Rückmeldungen der Teilnehmenden berücksichtigt. Nach Sichtung und Auswertung der entsprechenden Dokumente sowie Einschätzung der Mitarbeitenden des Jobcenters hat sich das Steuerungsgremium für die Schaffung eines neuen Kurses entschieden, welcher das Handlungsfeld Stress- und Ressourcenmanagement bedient. Nach erfolgreicher Ausschreibung des Kurses konnte für die Kundinnen und Kunden des Jobcenters ein Qi Gong-Kurs über die Volkshochschule Friedrichshafen ermöglicht werden.

Die Teilnehmenden nahmen den Kurs dankend an und besuchten regelmäßig die sechs Kurseinheiten. Trotz anfänglicher Verständigungsschwierigkeiten hatten die Teilnehmenden Freude an der Durchführung neuer Bewegungsformen und -abläufe. Der Kurs wurde durchweg als sehr gut bzw. genau richtig bewertet. Zudem wünschten sich die Teilnehmenden mehr Einheiten und gaben an, dass sie sich zusätzliche Kurse im Handlungsfeld Stress- und Ressourcenmanagement wie bspw. Pilates oder Yoga wünschen.

Diesem Wunsch wurde im Kursangebot für das Frühjahr 2025 nachgegangen. Hier können die Kundinnen und Kunden des Jobcenters weiterhin an dem Qi Gong-Kurs in Friedrichshafen sowie an einem Yoga-Kurs in Überlingen teilnehmen. Den aktuellen digitalen Flyer für das Kursangebot im Frühjahr 2025 finden Sie auf der Seite der vdek-Landesvertretung Baden-Württemberg unter [Kursangebot Bodenseekreis](#).

Zusätzlich wurde ein Infoschreiben für Kundinnen und Kunden des Jobcenters Bodenseekreis erstellt, um für weitere Gesundheitsangebote außerhalb des Programms *teamw()rk* zu sensibilisieren. Das Infoschreiben ist als eine Schritt-für-Schritt Anleitung gedacht, um so langfristig als Empowerment für einen gesundheitszuträglichen Lebensstil zu dienen und eine weitere Verzahnung im kommunalen Sektor zu ermöglichen.

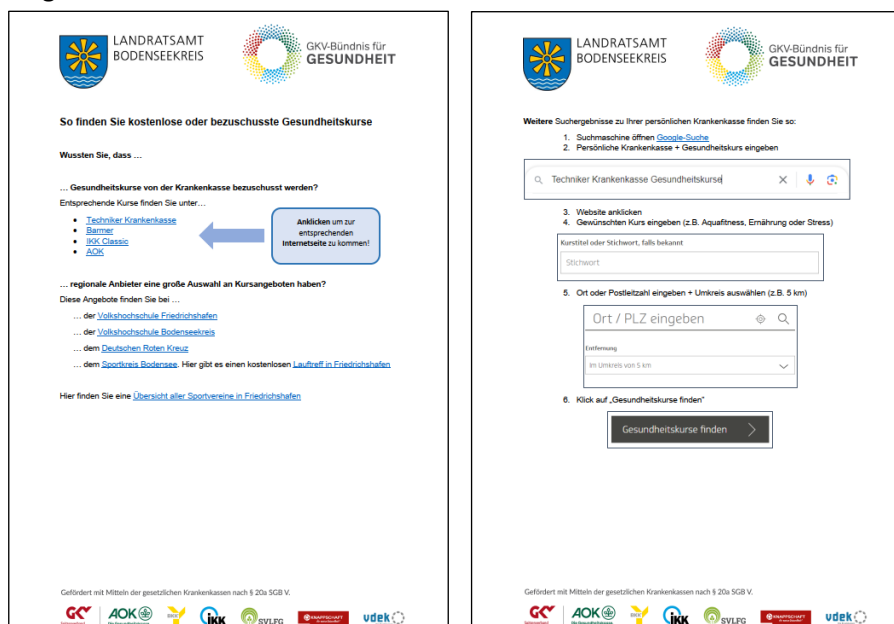


Abbildung 4: Infoschreiben für die Kundinnen und Kunden des Jobcenters Stuttgart (Quelle: vdek)



2.2.2 Fünfter Jobcenter übergreifender Austausch

Die vdek-Landesvertretung Baden-Württemberg als Federführerin für die Stadt- und Landkreise Biberach, Bodenseekreis, Ravensburg und Stuttgart lud zum Vernetzen und Optimieren des Programms *teamw()rk für Gesundheit und Arbeit* am 11.09.2024 ins Landratsamt Bodenseekreis ein.

Zur Vernetzung der Standorte sowie zur Optimierung des Programms lädt die Programmkoordination zu regelmäßigen Austauschtreffen ein. Der übergeordnete Fokus des vierten Jobcenter übergreifenden Austauschs am 11.09.2024 im Landratsamt Bodenseekreis lag auf den Themen der Nachhaltigkeit und Digitalisierung. Im Rahmen dessen wurden aktuelle Herausforderungen und Best Practice-Beispiele der Standorte ausgetauscht und diskutiert. Ein Perspektivwechsel hat abschließend den Blick für motivationale Aspekte der Kundinnen und Kunden geweitet.

Nach einer Einführung in die Gesundheitspolitik mit besonderem Fokus auf Nachhaltigkeit und Digitalisierung durch Katja Lampe, Referentin Projektmanagement Prävention und Gesundheitsförderung der vdek-Landesvertretung Baden-Württemberg, diskutierten die Mitarbeitenden der Jobcenter über anfallende Aufgaben im Programm *teamw()rk* und reflektierten, wie diese nachhaltiger gestaltet werden könnten. Dabei wurden gewünschte Optimierungen von Arbeitsprozessen mit den realistisch abschätzbaren Möglichkeiten zur Umsetzung dieser Prozesse abgewogen und kritisch hinterfragt. Inspirationen und Handlungsumsetzungen zur langfristigen und ökologischen Verbesserung der Arbeitsschritte konnten gesammelt werden. Dabei ging es neben digitalen Anwendungen auch um die Verstärkung und Einbindung kommunaler Träger.

Um bei der Programmumsetzung und -entwicklung zukunftsweisende Schritte nach vorne zu gehen, tauschten sich die Anwesenden über aktuelle Herausforderungen aus und wogen ab, welche Lösungsansätze bereits vorhanden sind. Daraus resultierte die Vorstellung der Best Practice-Beispiele durch die Mitarbeitenden der verschiedenen Standorte, welche von großem Interesse und detaillierten Nachfragen begleitet wurde. Diese Inhalte nutzen die Anwesenden für weitere Überlegungen in der individuellen Weiterentwicklung des Programms an den einzelnen Standorten. Abschließend wurde mit Hilfe einer Brainstorming-Methode zu den Kategorien Interessen, Herausforderung, Unterstützung und Motivation eine verbesserte Ansprache der Kundinnen und Kunden der Jobcenter erörtert. Durch einen Perspektivwechsel auf die Lebensrealität und Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden konnten als Schlüsselemente „Anreize schaffen“ und „Motivation stärken“ identifiziert werden.

Tiefgreifende Maßnahmen sowie mögliche Hilfestellungen werden in einem nächsten Schritt mit der Programmkoordination abgesprochen. Am Ende erfolgte ein Ausblick auf den Aktionstag *Gesundheit und Arbeit* der Regionaldirektion Baden-Württemberg, des Ministeriums für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg sowie des GKV-Bündnisses für Gesundheit im November 2024 für Mitarbeitende aller Jobcenter in Baden-Württemberg (siehe 2.1.3). Dieser wurde als Plattform zum Austausch über gesundheitsorientierte Themen im Arbeitskontext genutzt. Auch das Programm *teamw()rk für Gesundheit und Arbeit* wurde in einem der vier Workshops vorgestellt.



Abbildung 5: Mitarbeitende der Jobcenter Landkreis Biberach, Landkreis Ravensburg und Bodenseekreis beim fünften Jobcenter übergreifenden Austausch (Quelle: vdek)

2.2.3 Austauschtreffen mit den Teilnehmenden der Kurse

Mit dem Jobcenter Bodenseekreis ist ein Austauschtreffen mit den Teilnehmenden des Programms *teamw(ork)* geplant. Dieses Treffen soll im Landratsamt Bodenseekreis stattfinden. Ziel ist es, Raum für einen niederschweligen Austausch zu schaffen, einen partizipativen Ansatz zur Weiterentwicklung und Optimierung des Programms zu ermöglichen, eine bedarfsorientierte Angebotsgestaltung zu gewährleisten sowie eine Optimierung von Werbe- und Anmeldeprozesse im Programm mitzudenken.

Durch das Treffen sollen bessere Einblicke in die Perspektive der Kundinnen und Kunden des Jobcenters gegeben werden, um das Programm stetig verbessern zu können. Neben einer Willkommensrede und einleitenden Worten durch die Arbeitsmarkt- sowie GKV-Seite, soll es Stehtische mit verschiedenen Themenschwerpunkten geben. An diesen thematischen Stationen soll ein vertiefender Austausch stattfinden. Mögliche Themenschwerpunkte sind der Bewerbungsprozess des Programms, der Anmeldeprozess für die Kurse, die Kursdurchführung sowie allgemeine Rückmeldungen und Verbesserungsvorschläge zum Programm.

Darüber hinaus sind Rückmeldungen in anonymer Form mit Hilfe von Feedback-Boxen und QR-Codes gewünscht. Eine Vernetzung unter den Teilnehmenden soll durch Peer-to-Peer Gespräche initiiert und unterstützt werden. So ist langfristig ein Aufbau einer selbstorganisierten Gruppe oder das Mitwirken im Steuerungsgremium denkbar.



2.3 Jobcenter Landkreis Biberach

Das Jobcenter Landkreis Biberach ist seit September 2019 im Programm *teamw()rk* tätig und setzt verlässlich auf ein vielfältiges Angebot in den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung sowie Stress- und Ressourcenmanagement. Insbesondere der Ernährungsworkshop *Fasten* wurde bedarfsgerecht im Herbst 2024 initiiert und erfreute sich einer regen Teilnahme. In Zusammenarbeit mit der Stadt Biberach wird den Inhaberinnen und Inhabern des Stadtpasses eine Vergünstigung auf einen ausgewählten Kurs bei der Turngemeinde Biberach 1847 e. V. ermöglicht.



jobcenter
Landkreis Biberach



2.3.1 Ernährungsworkshop *Fasten*

Zur bedarfsgerechten Umsetzung des Kursangebots ist das Steuerungsgremium dem Wunsch einiger Kundinnen und Kunden des Jobcenters nachgekommen und hat den Ernährungsworkshop *Fasten* initiiert. Für sich entschieden hat die Ausschreibung Marianne Hinsinger-Gietl, lizenzierte Diätassistentin, welche mit einem passenden Angebot überzeugte. Da es viele Varianten des Fastens gibt, haben sich die Anbieterin und die Programmkoordination auf das Leberfasten geeinigt. Grund dafür waren die gesundheitlichen Vorteile, welche das Leberfasten bietet. Dieses wird bspw. im Rahmen des Metabolischen Syndroms empfohlen, um Stoffwechselprozesse zu normalisieren. Das Leberfasten unterstützt die Leber bei der Entgiftung des Körpers und regt den Stoffwechsel an. So kann vielen Erkrankungen, wie Bluthochdruck oder Störungen des Fettstoffwechsels, entgegengewirkt werden. Nach dem Theorieteil durften die Teilnehmenden von Frühstück bis zum Abendessen ein leberfreundliches Tagesmenü zubereiten. Der Ernährungsworkshop wurde durchweg als sehr gut bzw. genau richtig bewertet. Im Kursangebot für das Frühjahr 2025 ist wieder ein Ernährungsworkshop geplant. Den aktuellen digitalen Flyer für das Kursangebot im Frühjahr 2025 finden Sie auf der Seite der vdek-Landesvertretung Baden-Württemberg unter [Kursangebot Landkreis Biberach](#).

2.3.2 Zusammenarbeit mit der Stadt Biberach

Zur besseren Verzahnung des Programms *teamw()rk* und dessen Inhalte mit kommunalen Einrichtungen wurde bereits seit Anfang des Jahres 2024 eine Zusammenarbeit mit der Stadt Biberach diskutiert, welche den Stadtpass Biberach einkommensschwachen Bürgerinnen und Bürgern anbietet. Dieser Stadtpass wird über das Bürgeramt mit allen erforderlichen Unterlagen beantragt und bietet Bürgerinnen und Bürger mit geringem Einkommen Ermäßigungen bei vielen lokalen Einrichtungen und Aktivitäten. So werden Kurse der Volkshochschule Biberach rabattiert oder der Eintritt ins Hallen- und Freibad vergünstigt. Auch auf den öffentlichen Personennahverkehr erhalten die Inhaberinnen und Inhaber Nachlass. Dadurch setzt die Stadt Biberach ein starkes Zeichen für soziale Teilhabe, Chancengleichheit und gezielte Gesundheitsförderung bei vulnerablen Gruppen. Aus diesem Grund war eine Zusammenarbeit erstrebenswert und wurde bei der Stadt angefragt. Erfreulicherweise war die Stadt Biberach bereit, einen Flyer des Programms *teamw()rk* und dessen Angebote in alle Anschreiben an Inhaberinnen und Inhaber des Stadtpasses einzulegen. Dafür wurde ein spezieller Flyer durch die Programmkoordination erstellt, welcher den Kurs *Rückenfit* bei der Turngemeinde Biberach 1847 e. V. speziell für Inhaberinnen und Inhaber des Stadtpasses bewirbt. Das Angebot ist vergleichbar mit dem Kurs *Rückenfit*, welcher den Kundinnen und Kunden des Jobcenters zur Verfügung steht. Bei dem Kurs, welcher über den Stadtpass angeboten wird, erhalten die Teilnehmenden 50 % Ermäßigung auf die anfallenden Kursgebühren. Dieses Angebot soll Personen mit geringem Einkommen dazu ermutigen, gesundheitsförderliche Maßnahmen zu einem erschwinglichen Preis wahrzunehmen. Die Zusammenarbeit mit der Stadt Biberach setzt einen wichtigen Meilenstein im Rahmen der kommunalen Verankerung und ist ein besonderer Schritt im Rahmen der nachhaltigen Verstetigung.



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit



BADEN-WÜRTTEMBERG



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

Weitere Angebote für Ihre Gesundheit

Sie besitzen den Stadtpass Biberach
und haben Lust sich zu bewegen?

Dann besuchen Sie den
Rückenfit Kurs der **TG Biberach**.
Sie erhalten 50 % Ermäßigung!



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



Abbildung 6: Flyer für den Kurs Rückenfit im Rahmen des Stadtpasses Biberach (Quelle: vdek)



Gesunde Kommunen und Gesundheitskompetenz

FOTO: vdek / Georg J. Lopata



KOMMENTAR

FRANK WINKLER
stellv. Leiter der
vdek-Landesvertretung
Baden-Württemberg

Wir werden auf lange Sicht nur dann gesunde Kommunen bekommen, wenn wir gemeinsam Verhältnisse aktiv verändern. Das heißt, die Umgebung, das Quartier gesundheitsförderlich und ökologisch verändern und gestalten.

Dies strahlt selbstredend ebenso positiv auf arbeitslose Menschen aus. Die Beteiligung der dort lebenden Bevölkerung im Rahmen des bürgerschaftlichen Engagements ist hierbei essentiell. Ganz zu schweigen von der Billigung und positiven Unterstützung durch den Gemeinderat. In diesem Mikrokosmos können wir im Kleinen – jeder in seinem Verantwortungsbereich – etwas bewegen. Ein jeder muss hierbei für sich den Stand seiner eigenen Gesundheitskompetenz überprüfen. Wenn viele Kommunen so denken, können wir im Großen eine Wirkung erzielen.

Hierbei müssen wir uns auch an die eigene Nase fassen. Der Gesundheitssektor trägt mit 5,2 Prozent in Deutschland in erheblichem Maße zur Emission von Treibhausgasen bei, die den Klimawandel mit verursachen. Umso wichtiger ist es, dass sich die gesetzliche Krankenversicherung und die soziale Pflegeversicherung ökologisch nachhaltig und klimaneutral weiterentwickeln und dabei neue, mit Klima- und Umweltveränderungen einhergehende Präventions- und Versorgungsbedarfe berücksichtigen. Deshalb müssen etwa unsere aktuellen Präventions- und Gesundheitsförderungsprojekte die Themen Klima, Gesundheit und Nachhaltigkeit „sichtbar berühren“. In diesem Sinne sind wir in Baden-Württemberg bereits unterwegs.



2.3.3 Kreativität und Zusammenarbeit fördern – ein Beitrag von Marianne Hinsinger-Gietl

Die Autorin des Beitrags, Marianne Hinsinger-Gietl, ist ausgebildete sowie lizenzierte Diätassistentin und hat bereits mehrere Ernährungsworkshops im Rahmen des Programms *teamw()rk* geleitet. Sie berichtet über ihre Erfahrungen und die durchgeführten Inhalte der Ernährungsworkshops.

Interaktive Ernährungsworkshops: Kreativität und Zusammenarbeit fördern

In der heutigen Zeit gewinnen interaktive Workshops zunehmend an Bedeutung, da sie eine Plattform bieten, auf der Teilnehmende aktiv mitgestalten und voneinander lernen können. Diese Workshops sind nicht nur lehrreich, sondern auch eine hervorragende Möglichkeit, Teamarbeit, Kreativität und Wissen zu fördern.

In den letzten zwei Jahren hatte ich die Freude, vier spannende Ernährungsworkshops zu leiten, die sich mit verschiedenen Themen rund um eine gesunde Ernährung beschäftigten. Die Schwerpunkte reichten von „Richtiges Essen beginnt schon beim Einkaufen“ über „Ernährungsverhalten bei Frust und Stress“ bis hin zur „Zuckerausstellung“. Ziel war es, den Teilnehmenden eine gesunde Ernährungsweise näherzubringen und sie auf ihrem Weg zu unterstützen.

Ein wichtiger Aspekt der Workshops war es, aufzuzeigen, wie man schnelle, schmackhafte und erschwingliche Gerichte zubereiten kann. Die konstruktive Zusammenarbeit und die tolle Hilfsbereitschaft unter den Teilnehmenden trugen zu einer angenehmen und positiven Atmosphäre bei. Besonders bereichernd war der kulturelle Austausch, der beim gemeinsamen Essen stattfand. Teilnehmenden aus unterschiedlichen Kulturen brachten ihre landesspezifischen Ideen mit, was zu einem inspirierenden Austausch führte. Für einige Teilnehmende war es ein Bonus, ihre Sprachkenntnisse zu verbessern.

Die gemeinsame Zeit beim Essen, in der eine kleine Ernährungslehre durchgeführt wurde, bot eine wunderbare Gelegenheit, das Gelernte direkt anzuwenden und zu vertiefen. Es ist inspirierend, dass mehrere Workshops angeboten werden, um die Teilnehmenden dazu zu bewegen, ihre Lebensweise zu überdenken.

Es hat mir sehr viel Spaß gemacht, und ich habe aus jedem Workshop positive Gedanken und neue Erkenntnisse mitgenommen. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden waren durchweg positiv, was mich motiviert, weiterhin den Teilnehmenden einen Weg zur gesunden Ernährung aufzuzeigen.

Ich freue mich darauf, auch in Zukunft weiter gemeinsam mit den Teilnehmenden an einer gesunden Ernährung zu arbeiten!



2.4 Jobcenter Landkreis Ravensburg

Das Jobcenter Landkreis Ravensburg ist seit September 2019 im Programm *teamw()rk* tätig und konnte im Jahr 2024 bewährte Kurse umsetzen. So sind das Krafttraining mit Geräten beim RehaZentrum Weingarten sowie die Ernährungsworkshops durch *ANNY – fit, gut wohlfühlen* fester Bestandteil des Kursangebots. Im Frühjahr 2025 soll auch an diesem Standort die 10er-Karte eingeführt werden. Welche Besonderheiten diese beinhaltet, erfahren Sie in diesem Kapitel.



Wo der Süden am schönsten ist.



2.4.1 Bewegungs- und Ernährungsangebote im Frühjahr und Herbst 2024

Die Kurse *Krafttraining mit Geräten* haben im Frühjahr und Herbst im RehaZentrum Weingarten an zwei verschiedenen Wochentagen zu unterschiedlichen Uhrzeiten stattgefunden, um den Teilnehmenden zu ermöglichen, an den Kursen teilnehmen zu können. Bei der Terminfindung für die Bewegungskurse wurden die regelmäßig stattfindenden Deutschkurse berücksichtigt, damit hier eine problemlose Vereinbarkeit zur Wahrnehmung beider Angebote gewährleistet war.

Die Ernährungsworkshop-Reihe *Gesundes Essen für kleines Geld* hat an drei von vier Terminen stattgefunden. Für das Frühjahr 2025 ist ein digitaler Ernährungsworkshop geplant. Weitere Informationen finden Sie auf der Seite der vdek-Landesvertretung Baden-Württemberg unter [Kursangebot Landkreis Ravensburg](#).

2.4.2 Gesundheit und berufliche Integration Hand in Hand – ein Beitrag des RehaZentrums Weingarten

Das RehaZentrum ist nicht nur wegen der unmittelbaren Nähe zum Jobcenter Landkreis Ravensburg ein wertvoller Anbieter im Rahmen des Kursangebots im Programm *teamw()rk*. Die Mitarbeitenden zeichnen sich durch eine qualifizierte und empathische Herangehensweise aus, welche immer individuell auf die körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmenden angepasst wird.

RehaZentrum Weingarten – Ihr Partner auf dem Weg zur Gesundheit



Im RehaZentrum bieten wir Ihnen ein umfangreiches Angebot an Physiotherapie, Kursen und medizinischer Fitness in einer angenehmen Atmosphäre an. Rund 30 Mitarbeitende sind im RehaZentrum vertreten und auch in ihren jeweiligen Bereichen speziell ausgebildet. Durch unsere gut ausgestatteten Räumlichkeiten können wir sorgenlos die physiotherapeutischen Behandlungen und die Trainingstherapie durchführen.

Das RehaZentrum Weingarten ist eine moderne Einrichtung, die Menschen auf ihrem Weg zur Genesung und Rehabilitation unterstützt. Mit einem ganzheitlichen Ansatz fördert das Zentrum nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische und soziale Reintegration der Patientinnen und Patienten. Durch eine breite Palette an Therapieangeboten wie Physiotherapie, medizinische Trainingstherapie und ein großes Kursangebot wird jede Patientin und jeder Patient individuell unterstützt.

Wir legen Wert auf innovative, wissenschaftlich fundierte Therapien, die individuell auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen abgestimmt sind. Dabei kommen moderne Geräte und Methoden zum Einsatz, um eine schnelle und nachhaltige Verbesserung der Gesundheit zu erreichen.



Abbildung 7: Krafttraining mit Geräten (Quelle: RehaZentrum Weingarten)

Das Programm teamw()rk für Gesundheit und Arbeit – Gesundheit und berufliche Integration Hand in Hand

Seit 2021 ist das RehaZentrum Weingarten ein zuverlässiger Kooperationspartner im Programm teamw()rk für Gesundheit und Arbeit im Landkreis Ravensburg. Dieses Programm unterstützt arbeitsuchende Menschen darin, ihre Lebensqualität und die Teilhabe am Leben zu verbessern. Ziel ist es, den Teilnehmende am Programm teamw()rk durch gezielte Gesundheits- und Trainingsangebote zu helfen, ihre Arbeitsfähigkeit zu verbessern und eine nachhaltige berufliche Perspektive zu schaffen.

Seit diesem Jahr gibt es ein neues Modell, mit dem die Teilnehmenden im Programm teamw()rk für Gesundheit und Arbeit noch flexibler trainieren können – die 10er-Karte. Der Zeitraum der Maßnahme erstreckt sich über zehn Wochen. Eine InBody-Messung zu Beginn ermöglicht es, die körperliche Verfassung zu analysieren und nach Empfehlung zwischen Gerätetraining und Kurstraining zu wählen – eine flexible Lösung, die den individuellen Bedürfnissen gerecht wird und gleichzeitig die Motivation steigert.



Abbildung 8: RehaZentrum Weingarten (Quelle: RehaZentrum Weingarten)



Fazit

Das RehaZentrum Weingarten ist weit mehr als eine Rehabilitationsklinik. Durch die enge Zusammenarbeit mit dem Programm teamw()rk für Gesundheit und Arbeit bietet das Zentrum eine wertvolle Unterstützung für Menschen, die ihre Gesundheit und berufliche Zukunft aktiv gestalten möchten. Wir freuen uns, dass wir Teil dieses besonderen Programms sein dürfen und Menschen auf ihrem Weg begleiten dürfen.



Abbildung 9: Freie Gerätewahl (Quelle: RehaZentrum Weingarten)



Abbildung 10: Trainingsfläche (Quelle: RehaZentrum Weingarten)

Kontaktdaten:

*RehaZentrum Weingarten
Sauterleutestraße 36
88250 Weingarten
E-Mail: info@rehaweingarten.de
Tel.: 0751-48798*



2.4.3 Kostengünstig und gesund genießen – ein Beitrag von Aneta Bonev

Die Autorin des Beitrags, Aneta Bonev, ist ausgebildete und lizenzierte Bewegungs- und Ernährungswissenschaftlerin. Sie zeichnet sich mit einem besonderen Feingefühl für die kulinarischen Bedarfe der Zielgruppe des Programms teamw()rk aus.

Eltern-Kind-Workshops zur gesunden Ernährung 2024 - gemeinsam lernen, kostengünstig und gesund zu genießen

In Zusammenarbeit mit dem Jobcenter Landkreis Ravensburg und dem Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) in Stuttgart wurden auch 2024 wieder Eltern-Kind-Workshops zum Thema gesunde Ernährung angeboten. Dieses Angebot richtet sich speziell an erwerbslose Erwachsene und Familien mit Kindern, um sie dabei zu unterstützen, mit einfachen Mitteln und kleinem Budget einen gesünderen Lebensstil zu entwickeln. Geleitet von ANNY - fit, gut wohl fühlen (Aneta Bonev) fanden Workshops im Handlungsfeld Ernährung bereits in den Jahren 2022 und 2023 statt und stießen auf positive Resonanz.

Im Jahr 2024 wurden vier Workshops angeboten, die jeweils einen Schwerpunkt auf die drei Hauptmahlzeiten und eine Zwischenmahlzeit setzten:

- *Gesundes Frühstück für kleines Geld*
- *Gesunde Snacks für kleines Geld*
- *Gesundes Mittagessen für kleines Geld und*
- *Gesundes Abendessen für kleines Geld*

Drei dieser Workshops konnten erfolgreich umgesetzt werden, während einer aufgrund zu geringer Anmeldezahlen leider ausfallen musste.

Ziel der Workshops war es, den Teilnehmenden praxisnahe und umsetzbare Anleitungen zu vermitteln, wie sie mit wenig Aufwand gesunde und schmackhafte Gerichte zubereiten können. Das Angebot ermöglichte es den Teilnehmenden, Berührungsängste gegenüber unbekanntem Lebensmitteln abzubauen und kreative Rezepte mit bekannten und neuen Lebensmitteln kennenzulernen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Die Rückmeldungen der Teilnehmenden unterstrichen den Erfolg des Programms:

- *„Ich habe neue Lebensmittel kennengelernt.“*
- *„Süßes geht auch ohne Zucker.“*
- *„Anfangs habe ich den Zutaten eine 4 von 10 gegeben, nach dem Kochen eine 9 von 10! Lebensmittel, die ich (noch) nicht kenne, können doch lecker sein.“*

Durch das gemeinsame Kochen und Essen konnten nicht nur praktische Fähigkeiten vermittelt werden, sondern auch das Verständnis für eine ausgewogene Ernährung gestärkt werden. Die Anwendung der Ernährungspyramide diente dabei als Leitfaden, um die Vielfalt und den Nutzen gesunder Lebensmittel anschaulich zu erklären.

Die positiven Rückmeldungen zeigen, wie wichtig solche Angebote gerade für erwerbslose Menschen und ihre Familien sind. Die Workshops boten wertvolle Unterstützung, nicht nur für



eine gesündere Ernährung, sondern auch für die Stärkung des Selbstbewusstseins im Umgang mit (neuen) Lebensmitteln. Sie trugen dazu bei, Vorurteile gegenüber gesunder Ernährung abzubauen und Motivation für eine langfristige Veränderung der Essgewohnheiten zu schaffen.

Das Programm wird auch in Zukunft fortgeführt, um Familien und Einzelpersonen weiterhin praktische Hilfen für einen gesünderen Alltag an die Hand zu geben. Kommendes Jahr wird es ein analoges und ein digitales Ernährungsangebot geben.



3. Telefonfortbildungsreihe zu Gesundheitsthemen

Im Rahmen des Programms *teamw()rk für Gesundheit und Arbeit* standen den Mitarbeitenden der Jobcenter in Baden-Württemberg Telefonfortbildungen zu gesundheitsrelevanten Themen zur Verfügung. Diese Telefonfortbildungen haben sich im Laufe der Zeit zu digitalen Fortbildungsformaten weiterentwickelt, zu welchen man sich digital oder über das Telefon zuschalten konnte. Die Telefonfortbildungen haben alle zwei Monate, mittwochnachmittags von 14:00 – 15:00 Uhr stattgefunden und beinhalteten einen 30-minütigen Vortrag sowie eine anschließende Diskussionsrunde. Ziel war es, für gesundheitsförderliche Themen zu sensibilisieren, um diese auch im Umgang und der Beratung mit erwerbslosen Menschen anwenden zu können.

Eine Übersicht der Telefonfortbildungen und deren Themenschwerpunkten finden Sie in der folgenden Übersicht:

Tabelle 3: Übersicht der Themen im Rahmen der Telefonfortbildungsreihe

Nummer	Datum	Thema
8	31.01.2024	Psychische Gesundheit
9	20.03.2024	Resilienz
10	15.05.2024	Motivation und Mehrwert
11	17.07.2024	Resilienz als Persönlichkeitskompetenz
12	25.09.2024	Gewaltfreie Kommunikation

3.1 Rückblick auf die elfte Telefonfortbildung

Am 17.07.2024 fand die elfte Telefonfortbildung statt, die sich mit dem Thema *Resilienz als Persönlichkeitskompetenz* befasste. Hier referierte die als Resilienztrainerin und Emotionscoach ausgebildete Ivonne K. Herr, welche mit über elf Jahren Berufserfahrung und einem sicheren Auftreten glänzte. Zu Beginn wurden Begriffe wie Stress und Resilienz definiert und gegeneinander abgegrenzt. Stress stellt dabei ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen einer Situation und deren Möglichkeiten zur Bewältigung dieser Situation dar. Dabei kann es sich um physische und psychische Faktoren handeln. Resilienz hingegen ist die Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während und nach unangenehmen Situationen. Dabei hat Resilienz eine Vielzahl von Definitionen und wird wissenschaftlich multidisziplinär betrachtet. So wird Resilienz als eine innere Haltung definiert, die entscheidet, wie jemand der Welt begegnen kann. Außerdem wurde auf die vier Ebenen der individuellen Resilienz aufmerksam gemacht, welche als Ansatzpunkte genutzt werden können, um durch gezieltes Training förderliche Veränderungen zu erzielen.

Dabei unterteilt sich diese in folgende vier Felder:



Abbildung 11: Ebenen der individuellen Resilienz (Quelle: vdek, erstellt mit draw.io)

Insgesamt interessierten sich sechs Teilnehmende für die Veranstaltung, welche im Anschluss an den Vortrag, Fragen zum Thema stellten sowie aus ihrem Berufsalltag berichteten. Hier wurde die Frage aufgeworfen: Wie gelingt es Stress und Stress auslösende Situationen im Berufsalltag zu bewältigen? Gemeinsam kamen die Anwesenden zu folgenden Antworten:

- Akzeptanz der Situation bzw. auch die Akzeptanz etwas nicht akzeptieren zu können (Meta-Kognition)
- Unliebsame Aufgaben direkt erledigen
- Arbeitstag abschließen und beenden, um schwierige Themen nicht mit nach Hause zu nehmen
- Tipp: Händisch alle anstehenden Aufgaben für den nächsten Tag niederschreiben
- Neue Energie für den Tag schöpfen
- Rituale und Aktivitäten einführen, die einem Kraft schenken
- Auf komplexe Besprechungen vorbereiten
- Emotionen durch Körpertechniken, z. B. Klopftechniken, regulieren

Dadurch kamen die Anwesenden zu dem Schluss, dass Resilienz dann (noch) sinnvoll und gegeben ist, wenn Aufgaben im Arbeitskontext verstehbar, machbar und sinnhaft sind. Dies ist eine der Grundvoraussetzungen dafür, dass Betroffene sich nicht überlasten oder mehr zumuten als sie ertragen können. Dabei ist es wichtig Grenzen zu setzen und die eigene Kommunikation zu verbessern. Außerdem stehen die Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion und die Selbstwirksamkeit im Mittelpunkt aller zu erlernenden Techniken. Diese werden als Grundbausteine aller weiteren Techniken angesehen.



Abschließend gab die Referentin einen Tipp zur Pflege der Psychohygiene, also dem bewussten Reinigen der Gedanken von negativen Einflüssen. Dabei geht es darum einen Perspektivwechsel zu vollziehen und sich von der Herausforderung distanzieren zu können. Die Fachbegriffe für diesen Perspektivwechseln nennen sich Dissoziation bzw. Meta-Kognition. Also das gedankliche Distanzieren von der herausfordernden Situation. Dabei soll sich die betroffene Person drei Fragen stellen:

- Was läuft gerade gut? Was läuft gerade nicht ganz schlecht?
- Was soll bleiben? Was soll sich gerade nicht ändern?
- Wofür bin ich dankbar?

Nach Beantwortung dieser Fragen, soll das neuronale Netzwerk wieder vermehrt auf ein offenes und positives Mindset fokussiert sein.

Im Anschluss an die Veranstaltung wurden ein Handout und die Diskussionsnotizen an alle Mitarbeitende der Jobcenter geschickt, welche sich über den E-Mail-Verteiler für die Telefonfortbildungsreihe angemeldet haben.

Mit der Telefonfortbildung am 25.09.2024 zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK) im Arbeitskontext wurde das Angebot der Telefonfortbildungsreihe aufgrund nachlassender Teilnahmezahlen vorläufig eingestellt. Sollte eine Wiederaufnahme der Telefonfortbildung angedacht sein, werden die Mitarbeitende der Jobcenter über den bestehenden Verteiler per E-Mail informiert.

3.2 Weitere Angebote im Rahmen der Telefonfortbildung

Sollten Mitarbeitende der Jobcenter weiterhin Interesse an gesundheitsorientierten Fortbildungsthemen haben, so können diese das Angebot der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) nutzen. Im Rahmen des Programms *teamw()rk für Gesundheit und Arbeit* werden auch über die LZG digitale Telefonfortbildungen angeboten. Eine Übersicht zum aktuellen Veranstaltungskalender und alle Modalitäten zur Anmeldung finden Sie auf der Seite der LZG unter [Telefonfortbildungen](#).



4. Fazit

Im vergangenen Jahr hat das Programm *teamw()rk für Gesundheit und Arbeit* an den vier Standorten, welche durch die Landesvertretung Baden-Württemberg des Verbands der Ersatzkassen e. V. (vdek) federführend koordiniert werden, einen bedeutenden Beitrag zur erfolgreichen Verzahnung der Gesundheits- und Arbeitsförderung geleistet.

Durch die stetige Optimierung und Weiterentwicklung des Programms durch regelmäßige Treffen des Steuerungsgremiums können moderne und zeitgemäße Angebote gewährleistet werden. Auch die Jobcenter übergreifenden Austauschtreffen ermöglichen einen standortübergreifenden Austausch und das Lernen durch Best Practice-Beispiele. Kooperationen mit kommunalen Institutionen ermöglichen eine langfristige und nachhaltige Verstetigung gesundheitsförderlicher Inhalte in kommunale Strukturen. Der Stadtpass Biberach ist ein zukunftsweisender Schritt in die richtige Richtung. Öffentlichkeitswirksame Auftritte, wie der Informationsstand auf der Bildungsträgermesse in Bad Cannstatt oder der Workshop im Rahmen des Aktionstags *Gesundheit und Arbeit* der Regionaldirektion Baden-Württemberg, des Ministeriums für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg sowie des GKV-Bündnisses für Gesundheit Baden-Württemberg im SpOrt in Stuttgart, tragen dazu bei, die geleisteten Maßnahmen im Programm einem fachkundigen Publikum vorzutragen und relevante Inhalte weiterzuentwickeln. So profitieren alle Beteiligten von gesundheitsförderlichen Vorteilen durch das Programm *teamw()rk für Gesundheit und Arbeit*.

Weitere Informationen zum Programm finden Sie auf der Seite der [vdek Landesvertretung Baden-Württemberg](#).

Bleiben Sie auf dem Laufenden!

Besuchen Sie unsere Programmwebsite auf der vdek-LV Baden-Württemberg-Seite!

- Scannen Sie hierfür einfach den nebenstehenden QR-Code
- oder folgen Sie diesem Link: <https://www.vdek.com/LVen/BAW>

Auf der Programmwebsite erhalten Sie weitere Informationen zum Programm sowie die aktuellen Informationen zu Aktivitäten und Angeboten der vier Standorte.

Falls Sie Fragen oder Anmerkungen haben, schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an: katja.lampke@vdek.com





GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

vdek
Die Ersatzkassen

BADEN-WÜRTTEMBERG

IMPRESSUM

Herausgeber

Landesvertretung Baden-Württemberg des vdek
Christophstr. 7, 70178 Stuttgart
www.vdek.com
X: @vdek_BW

Verantwortlich Michael Mruck, Frank Winkler
Telefon 07 11 / 2 39 54 -19
E-Mail frank.winkler@vdek.com
Redaktion Katja Lampke, Frank Winkler

Im Auftrag des GKV-Bündnisses für Gesundheit



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

