

Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung bei arbeitslosen Menschen in der kommunalen Lebenswelt

1. Wie unter vdek-Federführung die Projekte in den Stadt- und Landkreisen umgesetzt werden

In Baden-Württemberg hat der Verband der Ersatzkassen (vdek) für fünf Jobcenter die GKV-beauftragte Federführung für das Modellprojekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ in den Stadt- und Landkreisen Biberach, Böblingen, Bodenseekreis, Ravensburg und Stuttgart inne. Bei der Umsetzung des Projektes an allen fünf Standorten orientierten sich die vdek-Federführungen am lebensweltbezogenen Gesundheitsförderungsprozess gemäß dem Leitfaden Prävention.

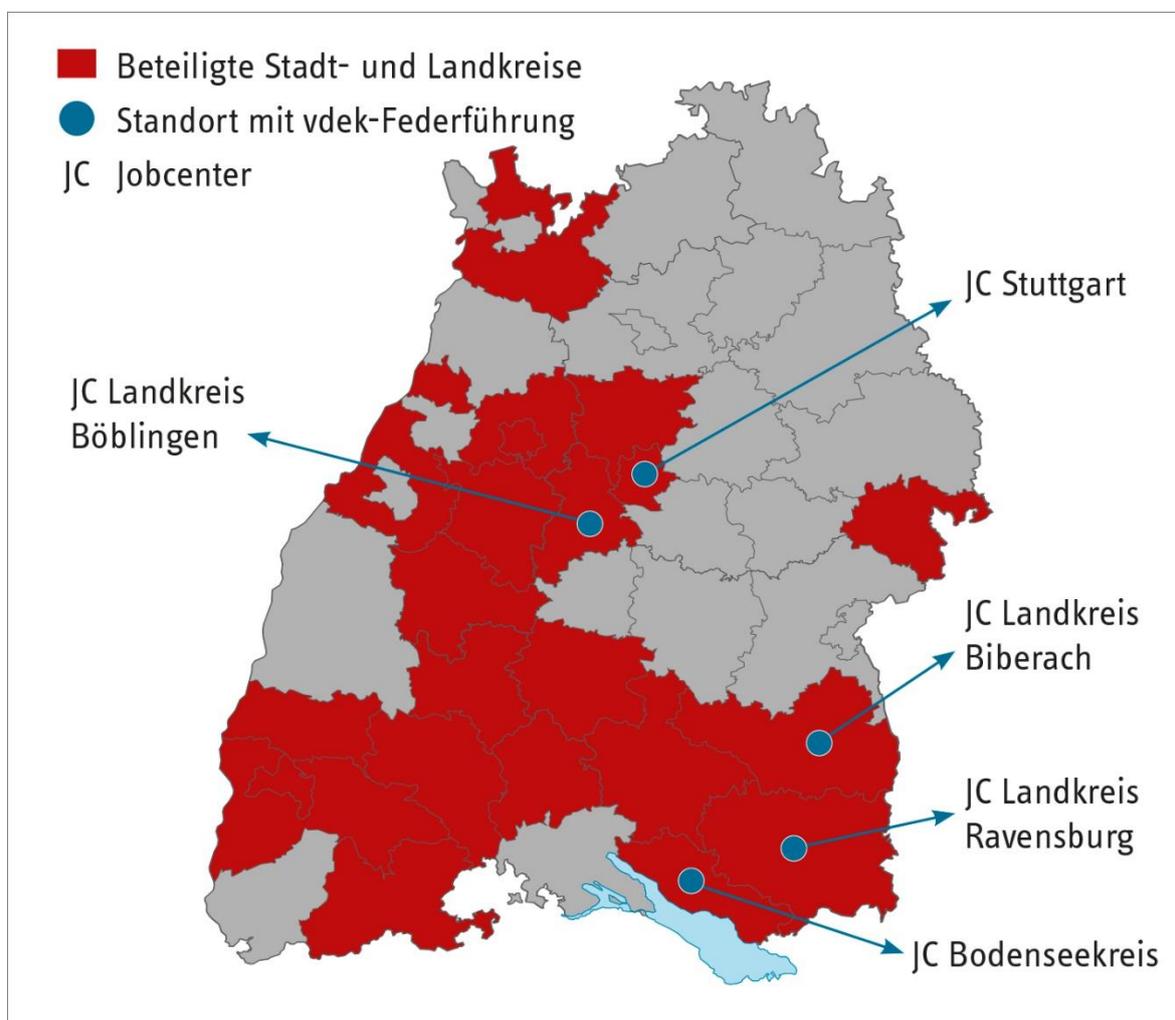


Abbildung 1: Der vdek hat in Baden-Württemberg für fünf Jobcenter die GKV-beauftragte Federführung inne: Jobcenter Landkreis Ravensburg, Jobcenter Bodenseekreis, Jobcenter Landkreis Biberach, Jobcenter Stuttgart und Jobcenter Landkreis Böblingen

FOTO: vdek / Georg J. Lopata

Klug und sinnvoll!



KOMMENTAR

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

Gesetzgeberisch auf die Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt hinzuwirken, ist aus meiner Sicht klug und sinnvoll. Aufgabe der Jobcenter (JC) ist es, Kunden/-innen für eine gesundheitsbewusste Lebensführung durch gesundheitsorientierte Beratung zu sensibilisieren. Sie motivieren zur freiwilligen Teilnahme an Angeboten der Krankenkassen oder anderen geeigneten Institutionen. Im Rahmen der Verhältnisprävention gehören dazu Qualifizierungsmaßnahmen der Mitarbeiter/-innen, um gesundheitsorientierte Beratungsgespräche durchführen zu können.

Dazu gehören auch Maßnahmen zur gesundheitsgerechten Weiterentwicklung der Tätigkeit in den JC, zum Beispiel beim betrieblichen Gesundheitsmanagement. Im Rahmen der Verhaltensprävention gilt es, die arbeitslosen Menschen für ihre eigene Gesundheit zu sensibilisieren. Arbeitslose Menschen sollen motiviert werden, an Präventionsangeboten der Krankenkassen sowie weiteren Angeboten teilzunehmen. Zu unseren Aufgaben als GKV gehört es dann, bedarfsbezogene Präventions- und Gesundheitsförderungsangebote nach §20a SGB V bereitzustellen. Wenn die JC mit der GKV eng und vertrauensvoll zusammen arbeiten, werden wir gemeinsam Erfolg haben.

Zunächst wurde an allen fünf Standorten eine Kooperationsvereinbarung geschlossen. In dieser haben die Projektpartner die gemeinsamen Ziele, Aufgabenbereiche und die Zusammenarbeit konkretisiert. In einem nächsten Schritt wurde an jedem Standort ein Steuerungsgremium eingerichtet, welches regelmäßig tagt und das Projekt gemeinsam steuert und umsetzt. Die Größe und Zusammensetzung der Steuerungsgruppen unterscheiden sich je nach Standort. Dem Steuerungsgremium gehören immer sowohl Mitarbeiter/-innen des Jobcenters als auch die GKV-beauftragte Federführung an. Im Jobcenter Stuttgart bspw. ist eine ehemals langzeitarbeitslose Person, welche nun im Jobcenter unter § 16i SGB II beschäftigt ist, Teil der Steuerungsgruppe und vertritt die Perspektive der Kunden/-innen des Jobcenters. Weitere Mitglieder der Steuerungsgruppen sind z.B. Sachgebietsleiter/-innen, Zweigstellenleiter/-innen, Fallmanager/-innen, persönliche Ansprechpartner/-innen oder beratende Psychologen/-innen.

Das Projekt ist gemäß dem Public-Health-Action-Cycle in vier grundsätzliche Phasen gegliedert und durchläuft einen kontinuierlichen Zyklus an Bedarfserhebung, Maßnahmenplanung, -umsetzung und Evaluation.

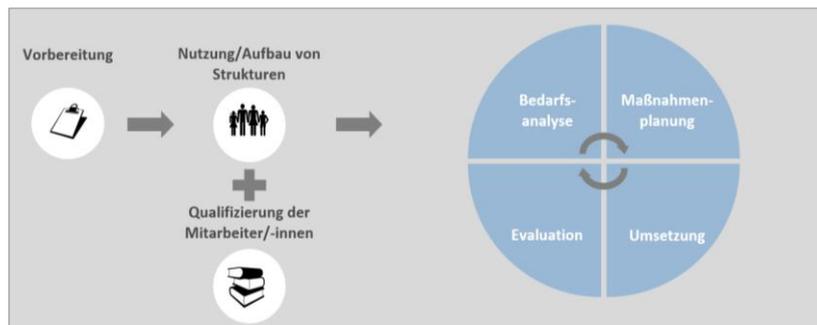


Abbildung 2: Methodisches Vorgehen im Projekt gemäß dem Public-Health-Action-Cycle (vdek, 2019)

Bei der Bedarfserhebung werden die zielgruppen- und standortspezifischen Bedarfe und Bedürfnisse der Zielgruppe, also der Kunden/-innen der Jobcenter, ermittelt. Hierzu sollen insbesondere die Kunden/-innen der Jobcenter selbst beteiligt und gefragt werden. Jedoch kann der Bedarf auch durch die Unterstützung durch sog. „Lebensweltexperten/-innen“ wie bspw. den Beratungsfachkräften in den Jobcentern festgestellt werden. Da die Beratungsfachkräfte einen direkten Kontakt zu der Zielgruppe haben, verfügen sie über wichtiges „Insiderwissen“, das für die Projektplanung relevant ist.

Zur Ermittlung der Bedarfe kommen unterschiedliche Methoden in Frage. Fragebogenbefragungen, leitfadengestützte Interviews oder Gruppendiskussionen sind einige zu nennende Beispiele.

Auf Grundlage der Ergebnisse der Bedarfsanalyse werden dann bedarfsgerechte Maßnahmen und Angebote entsprechend § 20a SGB V entwickelt und umgesetzt. Diese betreffen sowohl Maßnahmen auf Verhaltensebene als auch auf Verhältnisebene. Zu den Maßnahmen auf Verhaltensebene gehören klassische Kurse und Angebote zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen, wie Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung, Entspannung, Suchtprävention und der allgemeinen Gesundheitskompetenz. Angebote auf Verhaltensebene alleine sind jedoch wenig nachhaltig und führen selten zu einer Verhaltensänderung. Daher sollen insbesondere auch Veränderungen auf Verhältnisebene, also der strukturellen Ebene erreicht werden. Hierzu gehört u.a., dass das Beratungsangebot der Jobcenter gesundheitsförderlich ausgerichtet wird. Dazu erhalten die Beratungsfachkräfte eine Schulung zu „Motivierenden Gesundheitsgesprächen“. Nach der Schulung werden die sog. „Multiplikatoren/-innen“ dann auch weiterhin im Projekt beteiligt. Ein weiterer Ansatz der Verhältnisprävention ist der Aufbau von Kooperationen in der Kommune. Vorrangiges Ziel dessen ist es, die Kunden/-innen der Jobcenter bei der Inanspruchnahme bestehender Angebote und Unterstützungsleistungen, die es in der Stadt bzw. Gemeinde gibt, zu unterstützen.



FOTO: Landratsamt Bodenseekreis

Die Auftaktveranstaltung der Standorte in der Region Bodensee-Oberschwaben fand am 24.10.2019 in Friedrichshafen am Bodensee statt. Von links: Nicole Thieme (Maßnahmenkoordinatorin Jobcenter Bodenseekreis), Maria Gérard (Amtsleiterin Jobcenter Landkreis Bodenseekreis), Anja Gnannt (Sachgebietsleiterin Jobcenter Landkreis Biberach), Harald Lämmle (Amtsleiter Jobcenter Landkreis Biberach), Frank Winkler (Stellvertretender Leiter vdek-Landesvertretung Baden-Württemberg), Ann-Kathrin Käfer (Referentin Projektmanagement vdek-Landesvertretung Baden-Württemberg), Dorothea Court (Amtsleiterin Jobcenter Landkreis Ravensburg), Peter Kneisel (Geschäftsführer DiPers), Döndü Özkan (Geschäftsstellenleiterin Agentur für Arbeit Friedrichshafen), Ursula Huber (Sachgebietsleiterin Jobcenter Landkreis Ravensburg) auf dem Dach des Landratsamtes Bodenseekreis in Friedrichshafen.

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

Die umgesetzten Maßnahmen und Angebote werden im Sinne der Qualitätssicherung im Nachgang evaluiert. Hierbei sollen wiederum die arbeitslosen Menschen selbst beteiligt werden. Es bietet sich jedoch auch an, bei der Evaluation und Weiterentwicklung der Angebote die Leistungserbringer und Kursleiter/-innen einzubeziehen. Neben der lokalen Evaluation in den einzelnen Jobcentern erfolgt auch eine begleitende Gesamtevaluation des Modellprojektes. Diese wird durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) koordiniert und durch das SOKO Institut für Sozialforschung und Kommunikation umgesetzt.

2. Modellprojekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“

Anhaltende Arbeitslosigkeit stellt ein Risikofaktor für die physische und psychische Gesundheit dar. Gesundheitliche Beeinträchtigungen wiederum können die Wiedereingliederung in Arbeit erschweren. Hinzu kommt, dass von Arbeitslosigkeit betroffene Menschen bisher nur schwer durch gesundheitsfördernde und primärpräventive Angebote erreicht wurden.

Gesundheit der arbeitslosen Menschen stärken

Genau hier setzt das Modellprojekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ an: Das Modellprojekt zielt darauf ab, die gesundheitliche Lage arbeitsloser Menschen zu verbessern und deren Lebensqualität zu erhöhen. Es soll ein Beitrag geleistet werden, die Wechselwirkung zwischen Arbeitslosigkeit und gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu durchbrechen und damit auch die Chancen auf den Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt zu erhöhen.

Um dieses Ziel zu erreichen, arbeiten die Arbeitsmarktseite und die GKV-Krankenkassengemeinschaft eng zusammen. Die Arbeitsförderung in den Jobcentern und den Agenturen für Arbeit werden mit Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention der gesetzlichen Krankenkassen sowie mit bestehenden kommunalen Strukturen verzahnt.

Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung im Setting

Für die Projektumsetzung vor Ort bedeutet dies konkret, dass die Kunden/-innen der Jobcenter bzw. der Agenturen für Arbeit von geschulten Vermittlungsfachkräften im Rahmen gesundheitsorientierter Beratungsgespräche für ihre eigene Gesundheit und eine gesundheitsförderliche Lebensweise sensibilisiert werden. Zudem werden krankenkassenseitig bedarfsorientierte Angebote der Gesundheitsförderung und Prävention wie z. B. ein Aquafitnesskurs, Kochworkshop oder Stressbewältigungs- und Entspannungskurs zur Verfügung gestellt. An den Angeboten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und Entspannung können die Kunden/-innen entsprechend ihrer Wünsche freiwillig und kostenfrei teilnehmen.

Gemäß der jeweiligen gesetzlichen Zuständigkeit wird das Engagement der Arbeitsmarktseite aus Mitteln des SGB II bzw. SGB III sowie von der Krankenkassengemeinschaft aus den lebensweltbezogenen Präventionsmitteln nach § 20a Abs. 3 SGB V des GKV-Bündnisses für Gesundheit finanziert.

Zur Geschichte des Verzahnungsprojektes

Zurück geht das Verzahnungsprojekt auf eine Modellerprobung in Zusammenarbeit des GKV-Spitzenverbandes und der Bundesagentur für Arbeit aus dem Jahr 2014. Gemeinsam mit sechs Standorten wurden hierbei erste Erfahrungen in der Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung gesammelt. Darauf aufbauend, wurde das Projekt weiterentwickelt und wird nun seit 2016 im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit – der Dachmarke

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

des kassenübergreifenden Engagements in Lebenswelten – umgesetzt. Neben dem GKV-Spitzenverband, den gesetzlichen Krankenkassen und der Bundesagentur für Arbeit unterstützen seit 2016 auch der Deutsche Städtetag sowie der Deutsche Landkreistag als Projektpartner. Aktuell beteiligen sich bundesweit 227 Jobcenter und Agenturen für Arbeit am Modellprojekt, allein in Baden-Württemberg sind ca. 20 Standorte aktiv.

GKV und JC ziehen in den Regionen Bodensee-Oberschwaben und Stuttgart-Böblingen an einem Strang

Federführend setzen beauftragte Krankenkassen bzw. Krankenkassenverbände das Projekt gemeinsam mit der Arbeitsmarktseite um. Der Verband der Ersatzkassen, vdek-Landesvertretung Baden-Württemberg, hat insgesamt für fünf Jobcenter die Federführung inne. Seit Oktober 2019 hat die vdek-LV die Federführung für drei Standorte in der Region Bodensee-Oberschwaben übernommen. Es handelt sich hierbei um die Jobcenter in den Landkreisen Ravensburg, Biberach und im Bodenseekreis. Seit März 2020 setzen auch das Jobcenter Landkreis Böblingen sowie das Jobcenter Stuttgart unter Federführung des vdek das Projekt um.

In dieser Ausgabe wird das Vorgehen der Projektumsetzung unter vdek-Federführung vorgestellt und über Highlights zu den bisherigen Projektaktivitäten der fünf Standorte aus den Regionen Bodensee-Oberschwaben sowie Stuttgart-Böblingen berichtet.

3. Highlights aus den Regionen Bodensee-Oberschwaben und Stuttgart-Böblingen

Nachdem das allgemeine Vorgehen und bisherige Meilensteine erläutert wurden, wird im nachfolgenden Teil dieser Ausgabe über ausgewählte Highlights der Projektaktivitäten aus den fünf Standorten berichtet.

3.1 Krafttraining mit Geräten und modular aufgebauter Ernährungsworkshop – Jobcenter Landkreis Ravensburg

Im Jobcenter Landkreis Ravensburg wird den Kunden/-innen im Rahmen des Projektes der Zugang zu Sportstätten ermöglicht, zu denen sie normalerweise aus Kostengründen einen erschwerten Zugang haben.

Fitnessstudios erfreuen sich heutzutage einer zunehmenden Beliebtheit. Fast jeder ist oder war schon mal in einem Fitnessstudio angemeldet. Für arbeitslose Menschen stellen die teilweise hohen Mitgliedsbeiträge jedoch eine Hürde dar, derartige Sportangebote zu nutzen. So hat auch eine Fragebogenbefragung bei den Kunden/-innen des Jobcenter Landkreis Ravensburg gezeigt, dass Fitnesskurse an Geräten gewünscht werden.

Das Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ setzt es sich zum Ziel, soziale Chancengleichheit herzustellen und Hürden abzubauen. Dauerhafte Mitgliedsbeiträge für arbeitslose Menschen können nicht bezuschusst werden, die Teilnahme an einem Krafttrainingskurs mit Geräten kann im Rahmen des Projektes jedoch ermöglicht werden.

So haben die Kunden/-innen des Jobcenter Landkreis Ravensburg seit Anfang Oktober 2020 die Möglichkeit, an einem Krafttrainingskurs an Geräten teilzunehmen.

Der Kurs wird vom Rehazentrum Weingarten umgesetzt, welches sich direkt gegenüber vom Jobcenter befindet.



FOTO: Reha Zentrum Weingarten

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

Das Rehaszentrum bietet den durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierten Kurs auch standardmäßig für gesetzlich krankenversicherte Personen an.

Der Kurs wird vorrangig an einem Krafttrainingszirkel absolviert. Hierbei handelt es sich um ein individuell dosierbares Kraftausdauer- und Herzkreislauftraining. Die Geräte werden mittels einer Chipkarte individuell auf die Personen angepasst, so können Trainingsfehler vermieden werden. Neben den Übungen an den Geräten werden den Teilnehmenden jedoch auch Übungen für zuhause vermittelt, damit das Erlernte auch nach Beendigung des Kurses fortgeführt werden kann.

Der Kurs war bei den Kunden/-innen des Jobcenter Landkreis Ravensburg so beliebt, dass direkt ein zweiter Kurs gestartet wurde. Aktuell ruhen die Kurse aufgrund der Corona-Pandemie, werden aber fortgesetzt, sobald die Fitnessstudios wieder öffnen können.

Bei den Kunden/-innen besteht ein großes Interesse an Angeboten rund um das Thema Ernährung. Ein modular aufgebauter Ernährungskurs deckt die Themen kostengünstige und gesunde Ernährung, einfache und schnelle Rezepte, Kräutervielfalt in der Küche und Lebensmittelunverträglichkeiten ab.

Unterschiedliche Studien und Erhebungen wie z.B. Groebe & Schwartz (2003) und Holleder (2011) zeigen, dass erwerbslose Menschen ein ungünstigeres Gesundheitsverhalten in Bezug auf die körperliche Aktivität und die Ernährungsweise aufweisen. So zeigte auch die Bedarfserhebung im Jobcenter Landkreis Ravensburg, dass ein großes Interesse an unterschiedlichen Themen rund um eine gesundheitsförderliche Ernährungsweise besteht. Auf Grundlage der Wünsche der Kunden/-innen wurde im Rahmen des Projektes ein modular aufgebauter Ernährungskurs konzipiert.

Es finden vier unterschiedliche Kurse zu nachfolgenden Themen und Inhalten statt:

Ernährungszentrum BODENSEE | OBERSCHWABEN



FOTOS: Ernährungszentrum Bodensee Oberschwaben

- **Heimische Kräutervielfalt in Garten und Küche:** Bei einer Führung durch einen Kräutergarten werden die heimischen Kräuter mit allen Sinnen kennengelernt. Anschließend wird ausprobiert, wie die Kräuter in der Küche für unterschiedliche Gerichte vielfältig eingesetzt werden können. Die frisch zubereiteten Speisen werden am Ende gemeinsam verzehrt.
- **Einfache und schnelle Rezepte:** Den Teilnehmer/-innen wird gezeigt, wie mit kostengünstigen Lebensmitteln einfache und gesunde Gerichte in kürzester Zeit hergestellt werden können.
- **Ernährung – gut, gesund und günstig:** Durch Übungen und einen interessanten Vortrag werden den Teilnehmer/-innen die Grundzüge einer ausgewogenen und gesunden Ernährung vermittelt. Bei einem anschließenden gemeinsamen Einkaufen geht es darum, wie man kostengünstig und dennoch gesund einkaufen kann.
- **Wie ernähre ich mich bei...?** Die Teilnehmer/-innen erfahren in einem interessanten Vortrag, auf was sie bei Ihrer Ernährung achten sollten, wenn sie eine Lebensmittelunverträglichkeit (z.B. Fruktose-, Laktoseintoleranz) oder eine ernährungsassoziierte Erkrankung, wie z.B. Zöliakie haben.

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

Durch den Modulcharakter der Kursreihe können sich die Kunden/-innen nur zu den Terminen anmelden, für deren Thema sie sich auch interessieren. Ferner finden die Kurse zu unterschiedlichen Uhrzeiten und an unterschiedlichen Orten statt. So wird gewährleistet, dass vielen Kunden/-innen die Möglichkeit gegeben wird, an einem oder mehreren Ernährungskursen teilzunehmen. Normalerweise wird bei derartigen Ernährungsworkshops gemeinsam gekocht. Corona-bedingt konnten die praktischen Teile nur als Vorführung stattfinden und Termin 3 und 4 mussten leider verschoben werden. Die bisherigen Rückmeldungen der Teilnehmer/-innen sind aber durchweg positiv. So haben sich viele Teilnehmer/-innen weitere Ernährungsworkshops gewünscht und eine Kursteilnehmerin hat geäußert, dass sie den Nachtisch zuhause auch nochmals für Ihre Kinder zubereiten möchte.

» Den Nachtisch mache ich heute Abend gleich für meine Kinder. «

Teilnehmerin des Ernährungsworkshops „Einfache und schnelle Rezepte“

Der modular aufgebaute Ernährungskurs wird vom Ernährungszentrum Bodensee-Oberschwaben umgesetzt. Die Kurse finden sowohl in Bad Waldsee als auch in der Außenstelle Leutkirch im Allgäu statt.

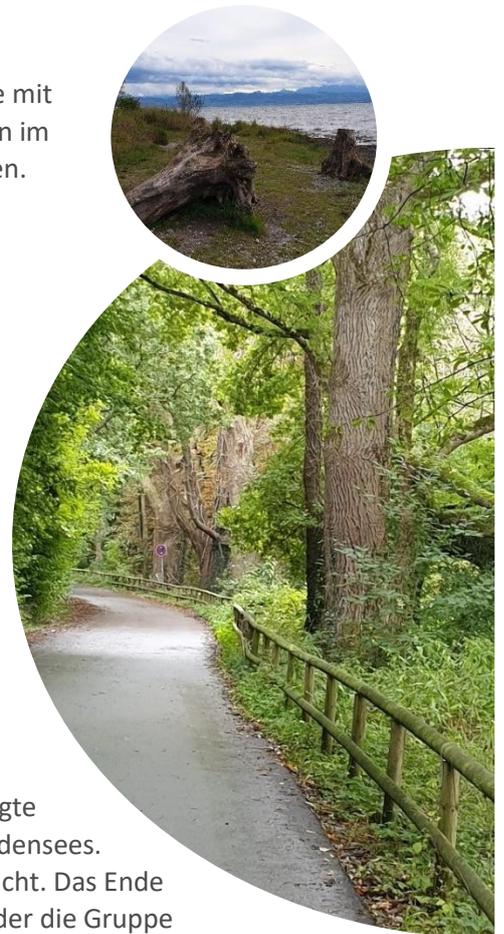
3.2 Wanderangebot im Eriskircher Ried und Aquafitnesskurse – Jobcenter Bodenseekreis

Im Jobcenter Bodenseekreis sind niedrigschwellige Angebote in der Natur gewünscht. Die lokalen Begebenheiten in Friedrichshafen werden dabei in die Projektumsetzung eingebunden. So fand im Oktober 2020 ein Wanderangebot für die Kunden/-innen des Jobcenter Bodenseekreis statt. Angebote in der Natur bieten zudem eine Möglichkeit für eine eigenständige Fortführung des Gelernten.

Die Gesundheitsförderung und Prävention gemäß § 20a SGB V bietet die Möglichkeit, neben klassischen Kursformaten auch Gesundheitsangebote mit alternativen Formaten bedarfsgerecht bereitzustellen. Die Kunden/-innen im Jobcenter haben ein großes Interesse an Bewegungs- und Sportangeboten. Außerdem haben sich viele Personen Angebote draußen in der Natur gewünscht. Dies ist insofern nicht verwunderlich, da der Bodenseekreis landschaftlich viel zu bieten hat: Neben dem Bodensee mit seiner spektakulären Bergkulisse lädt auch das Eriskircher Ried, ein Naturschutzgebiet entlang des Bodensees, zum Spazieren, Wandern und draußen Verweilen ein.

So hatten die Kunden/-innen des Jobcenter Bodenseekreis im Oktober 2020 die Möglichkeit, an einem Angebot zum ausdauerorientierten Gesundheitswandern teilzunehmen. Für die Ansprache für das Wanderangebot wurde das Jobcenter Bodenseekreis durch einen Bildungsträger unterstützt und es konnte eine kleine Gruppe an interessierten Kundinnen gewonnen werden.

Das Wanderangebot wurde von einer vom Deutschen Wanderverband zertifizierten Physiotherapeutin umgesetzt. Die Gruppe traf sich bei der Jugendherberge Friedrichshafen. Zu Beginn wurden ein kurzes Kennenlernspiel und Lockerungsübungen gemacht. Die Wanderung erfolgte dann auf flachem Gelände durch das Eriskircher Ried und entlang des Bodensees. Zwischen den Wandereinheiten wurden kurze Kräftigungsübungen gemacht. Das Ende der Wanderung stellte eine Entspannungs- und Abschlussphase dar, bei der die Gruppe



FOTOS Kursteilern Wanderangebot

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

unterschiedliche Dehn- und Koordinationsübungen gemacht hat. Abgerundet wurde der Tag schließlich durch eine kurze Austauschrunde, bei der sich über das Erlebte ausgetauscht und die weiteren Wünsche für zukünftige Angebote erfragt wurden.

**Lust auf die gleiche
Wanderung?
Die Routenbeschreibung finden
Sie hier:**



Das Gesundheitswandern eignet sich, die Ausdauer behutsam zu trainieren und die Muskeln sanft zu kräftigen und zu dehnen. Vorkenntnisse sind dabei nicht erforderlich. Zudem hat die Trainerin den Teilnehmerinnen hilfreiche Tipps an die Hand gegeben, wie sie ihren Alltag generell gesundheitsförderlicher gestalten und mehr Bewegung in den Alltag integrieren können. Ein positiver Nebeneffekt ist zudem das soziale Miteinander und der Austausch mit Gleichgesinnten. Die Gruppe hat auch zukünftig Lust daran, gemeinsame Wanderungen an der frischen Luft zu unternehmen.

Für die Teilnehmerinnen und interessierte Leser/-innen, die im Nachgang Lust haben die Wanderung zu machen, hat die Kursleiterin die gesamte Route und Wegbeschreibung im Internet zur Verfügung gestellt.

Infokasten:

Was sind Maßnahme- und Bildungsträger und wie werden diese im Projekt beteiligt?

Maßnahme- und Bildungsträger sind zertifizierte Unternehmen, die im Auftrag des Jobcenters bestimmtes Wissen vermitteln und Coachings durchführen. Sie bieten in Zusammenarbeit mit den Jobcentern unterschiedliche Angebote und Maßnahmen an, welche die Kunden/-innen bei der (Wieder-)Eingliederung in den Arbeitsmarkt unterstützen. Je nach persönlicher Ausgangssituation kommen unterschiedliche Maßnahmen infrage. Mit einem sog. Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) können die Kunden/-innen auch an einem selbstausgesuchten Angebot teilnehmen, insofern es zertifiziert ist.

Maßnahmen haben meistens eines dieser Ziele:

- Arbeitslose erhöhen damit ihre Jobchancen und finden dauerhaft Arbeit.
- Beschäftigte können eine drohende Arbeitslosigkeit abwenden.
- Junge Menschen ohne Berufsausbildung können sich damit auf eine Ausbildung vorbereiten.

Es wird unterschieden in Maßnahmen zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung (Maßnahme bei einem Träger – MAT; Maßnahme bei einem Arbeitgeber – MAG), Maßnahmen zur beruflichen Weiterbildung mit Bildungsgutschein z.B. Nachholen eines Hauptschulabschlusses, Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme (BvB) z.B. Praktika in einem Unternehmen, Menschen mit Behinderung stehen darüber hinaus Reha-Maßnahmen zur Verfügung (Bundesagentur für Arbeit, 2021).

Im Projekt werden neben der Ansprache durch das Jobcenter insbesondere die zugelassenen Maßnahmeträger genutzt, um die Kunden/-innen auf die Angebote und weiteren Projektaktivitäten aufmerksam zu machen. Die Kombination mehrerer Ansprachewege ermöglicht es, möglichst viele arbeitslose Menschen im Projekt zu beteiligen.

Die Eintrittskosten für Hallenbäder sind für arbeitslose Menschen oftmals zu teuer. Damit wird ihnen Sport und Bewegung im Wasser weitestgehend verwehrt. Im Jobcenter Bodenseekreis werden den Kunden/-innen daher zwei Aquafitnesskurse angeboten.

» Zeit für Schwimmen nur mit den Frauen. «

Antwort einer Kundin auf die Frage, was ihr helfen würde gesund zu bleiben.

Aufgrund des Auftriebs im Wasser handelt es sich beim Aquafitness um eine besonders gelenkschonende Sportart. Das Training eignet sich daher hervorragend für Sporteinsteiger/-innen aber auch für Fortgeschrittene. Aquafitness ist ein sehr effektives Training vor allem für das Herz-Kreislauf-System und die Kraftfähigkeit. Die Bewegung im Wasser schult zudem den Gleichgewichtssinn, die Koordination und die Konzentration.

Arbeitslosen Menschen ist jedoch der Zugang zu Wassersportarten oftmals verwehrt. Schon die Eintrittskosten für die Schwimm- und Freibäder sind oftmals zu teuer für Personen, die auf Hartz IV angewiesen sind. So ist es nicht verwunderlich, dass sich bei einer Fragebogenbefragung im Jobcenter Bodenseekreis zu Beginn des Projektes sehr viele Kunden/-innen Sportangebote im Wasser, wie z.B. Wassergymnastik oder Aquafitness, aber auch Schwimmkurse und Tauchen gewünscht haben, wobei die beiden letzteren Aktivitäten GKV-seitig nicht förderfähig sind. In Kooperation mit der Volkshochschule Friedrichshafen finden für die Kunden/-innen des Jobcenters nun seit Anfang Oktober zwei Aquafitnesskurse statt. Aufgrund kultureller Aspekte und gemäß der Wünsche der Kunden/-innen wurden zwei getrennte Kurse für Frauen und Männer angeboten. Beide Kurse waren sehr schnell belegt und die Teilnehmer/-innen freuen sich darauf, dass die Kurse wieder fortgesetzt werden, sobald die Schwimmhallen wieder öffnen dürfen.

**3.3 Rückenkurs für die Kunden/-innen
– Jobcenter Landkreis Biberach**

Laut dem Gesundheitsreport 2020 der Techniker Krankenkasse machen Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes einen Anteil von 17,6 % der Gesamtfehlzeiten im Jahr 2019 aus. Damit nehmen die Erkrankungen des Bewegungsapparates den zweiten Rang der Krankheitsgruppen hinsichtlich der Fehlzeiten ein. In Abstimmung mit der Steuerungsgruppe wurde vor diesem Hintergrund ein Rückenkurs für die Kunden/-innen des Jobcenter Landkreis Biberach geplant und umgesetzt.

Der Kurs „Rückgrat beweisen – Ein starker Rücken für ein starkes Selbstbewusstsein“ bietet ein modernes und funktionelles Training mit Elementen aus Core Training, Rückenschule und reaktivem Training. Mit unterschiedlichen Geräten und dem eigenen Körpergewicht werden Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit trainiert. Ziel ist ein systematisches Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Tiefenmuskulatur, den Bauch, Rücken und Beckenboden.

Der Rückenkurs wurde in Zusammenarbeit mit der Turngemeinde Biberach 1847 e.V. (TG Biberach) durchgeführt.

Die Kursteilnehmer/-innen konnten unter professioneller Anleitung in sechs Einheiten à 45 Minuten ihren Rücken trainieren. Mit der TG Biberach konnte ein kompetenter Partner mit umfangreichen Erfahrungen für die Zusammenarbeit gewonnen werden. Die Ansprache und Motivation zur Kursteilnahme erfolgte über unterschiedliche Wege: Zum einen haben die Fallmanager/-innen in den Beratungsgesprächen über das Angebot informiert und zur Teilnahme angeregt. Zum anderen wurden auch bei Bildungs- und Maßnahmeträgern anhand von Postern und Flyern auf den Kurs aufmerksam gemacht.

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

Einen genaueren Einblick in die Inhalte der einzelnen Einheiten des Rückenurses bietet nachfolgende Tabelle:

Tabelle 1: Inhaltsübersicht zum Rückenkurs für die Kunden/-innen des Jobcenter Landkreis Biberach

EINHEIT	INHALT	METHODE
1	Einführung in das Thema „Rücken“. Theorie zu den Themen Bewegungssystem Rücken, Wirbelsäule und Bandscheiben. Grundlagen Kräftigung, Mobilisation und Dehnung ohne Kleingeräte.	<ul style="list-style-type: none"> • Impulsvortrag • Arbeitsblätter • Funktionelles Training
2	Körperwahrnehmung und Grundlagen Kräftigung, Mobilisation und Dehnung mit Kleingeräten.	<ul style="list-style-type: none"> • Funktionelles Training
3	Vertiefung Kräftigung, Mobilisation und Dehnung mit Kleingeräten. Explizites Erlernen von Übungen für zu Hause.	<ul style="list-style-type: none"> • Funktionelles Training
4	Vertiefung Kräftigung, Mobilisation und Dehnung mit Kleingeräten. Explizites Erlernen von Übungen für zu Hause.	<ul style="list-style-type: none"> • Funktionelles Training
5	Verhaltensprävention - richtiges heben, halten, tragen. Explizites Erlernen von Übungen für zu Hause. Unterschiedliche Entspannungstechniken kennenlernen und ausprobieren.	<ul style="list-style-type: none"> • Impulsvortrag • Gruppenarbeit • Funktionelles Training
6	Vertiefung Kräftigung, Mobilisation und Dehnung mit Kleingeräten. Partnerübungen und gegenseitige Bewegungskontrolle. Explizites Erlernen von Übungen für zu Hause.	<ul style="list-style-type: none"> • Funktionelles Training • Partnerarbeit • Gruppenarbeit

Neben dem Verzahnungsprojekt beteiligt sich das Jobcenter Biberach ebenfalls am Bundesprogramm „rehapro – Innovative Wege zur Teilhabe im Arbeitsleben“, wodurch bereits Erfahrungen mit der Kursplanung und -umsetzung gemacht und ein breites Netzwerk an Anbietern aus unterschiedlichen gesundheitsbezogenen Bereichen aufgebaut werden konnte. Dies verdeutlicht die bereits bestehende gesundheitliche Ausrichtung des Jobcenters, welche auch durch das Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ weiter ausgebaut werden soll.

Infokasten:

Innovative Wege zur Teilhabe am Arbeitsleben – rehapro

Mit dem Bundesprogramm "Innovative Wege zur Teilhabe am Arbeitsleben – rehapro" setzt das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) den Auftrag des Bundesgesetzgebers gemäß § 11 SGB IX um. Das Bundesprogramm verfolgt das Ziel, „durch die Erprobung von innovativen Leistungen und innovativen organisatorischen Maßnahmen Erkenntnisse zu gewinnen, wie die Erwerbsfähigkeit von Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen noch besser erhalten bzw. wiederhergestellt werden kann. Auch die Zusammenarbeit der Akteure im Bereich der medizinischen und beruflichen Rehabilitation soll weiter verbessert und der Zugang in die Erwerbsminderungsrente und die Eingliederungshilfe bzw. Sozialhilfe nachhaltig gesenkt werden.“ (Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See, 2020).

3.4 Hospitation im Jobcenter und Schulung zu gesundheitsorientierten Beratungsgesprächen – Jobcenter Stuttgart

Der Einstieg in das Projekt war geschafft: Die Kooperationsvereinbarung wurde unterzeichnet, die Steuerungsgruppe gegründet, die Vorgehensweise im Projekt war klar. Hintergründe zum Setting und rund um das Thema Jobcenter und Arbeitsförderung wurden recherchiert. Dennoch standen folgende Fragen im Raum: Wie läuft ein Beratungsgespräch im Jobcenter tatsächlich ab? Welche Anforderungen werden an die persönlichen Ansprechpartner/-innen gestellt? Wie gestaltet sich der Kundenkontakt? Wie läuft die Vermittlung in Maßnahmen ab?

Ein Weg, um Antworten auf diese Fragen zu erhalten, war es aus GKV-Sicht im Jobcenter zu hospitieren und dadurch Einblicke in den Alltag eines/-er persönlichen Ansprechpartners/-in im Jobcenter zu erhalten. Eine Hospitation ermöglicht es einerseits, einen Teil der Lebenswelt der Kunden/-innen besser verstehen zu können und sich dieser anzunähern. Andererseits kann im Rahmen einer Hospitation auch die Arbeitsweise des arbeitsmarktseitigen Projektpartners kennengelernt werden, wodurch ein Mehrwert für die Zusammenarbeit in der Steuerungsgruppe entsteht. Auf zwischenmenschlicher Basis aber auch fachlich kann sich angenähert werden und es entsteht nach und nach das Gefühl „die gleiche Sprache zu sprechen“.

Trotz der Einschränkungen durch die Corona-Pandemie war es möglich, an drei Tagen in der Zweigstelle Stuttgart-Bad Cannstatt am Arbeitsalltag einer persönlichen Ansprechpartnerin, welche auch Teil der Steuerungsgruppe ist, teilzuhaben. In Bad Cannstatt, eine der 16 Zweig- bzw. Außenstellen des Jobcenter Stuttgart, sind 19 persönliche Ansprechpartner/-innen beschäftigt. Eine vollzeittätige Beratungsfachkraft ist dort für ca. 235 Kunden/-innen zuständig.

Welche Erkenntnisse konnten gewonnen werden? Es wurde noch einmal deutlich, wie heterogen die Gruppe der Kunden/-innen des Jobcenters und wie anspruchsvoll die Arbeit der Beratungsfachkräfte ist. Unterschiedliche Lebenssituationen und Hintergründe, unterschiedliche Ziele und Anliegen – jeder/-e Kunde/-in ist individuell und befindet sich in einer anderen Ausgangssituation. Und genau dies verdeutlicht die Anforderungen, welche an die persönlichen Ansprechpartner/-innen des Jobcenters in der täglichen Arbeit gestellt werden. Bei jedem/-er Kunde/-in ist es für eine zielführende Beratung bedeutsam, dass sich die Beratungsfachkraft auf jede Person einlässt und in deren individuelle Situation hineinversetzt. Von den persönlichen Ansprechpartnern/-innen wird ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen, Verständnis aber auch Durchsetzungsvermögen und vor allem kommunikatives Geschick gefordert. In den Beratungsgesprächen, welche das Ziel der Vermittlung in Arbeit verfolgen, ist immer auch eine pädagogische und soziale Arbeit zu leisten: Welcher nächste Schritt ist der passende für den/die Kunden/-in? Was ist zielführend für die Vermittlung in Arbeit? Welche Unterstützung kann noch angeboten werden? Welche anderen Institutionen oder Personen, wie das Jugendamt oder Psychologen/-innen, sollten miteinbezogen werden? Die Hospitation war eine wertvolle Erfahrung und es konnte der Blick für das Setting, die Abläufe und Strukturen im Jobcenter geschärft werden.

Als verhältnispräventive Maßnahme sieht das Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ eine Schulung der Beratungsfachkräfte des Jobcenters zum Thema „Motivierende Gesundheitsgespräche“ vor. Dadurch wird zum einen ein Beitrag zur gesundheitsförderlichen Ausgestaltung der Jobcenterstrukturen geleistet. Zum anderen wird der „Werkzeugkoffer“ der Beratungsfachkräfte durch weitere Methoden sowie Fachwissen ergänzt. 16 persönliche Ansprechpartner/-innen aus den Zweig-, Außen- und Fachstellen des Jobcenters nahmen an der dreitägigen Schulung der Jobcenterakademie teil.


 JOBCENTER
AKADEMIE

Der Titel der Schulung „Motivierende Gesundheitsgespräche führen im Kontext von Beratung – Schatzsuche statt Fehlerfahndung“ betont den ressourcenorientierten Ansatz, welcher sich durch die Schulungsinhalte zieht. Im Fokus stehen theoretische Inhalte wie bspw. die Fragestellung der Salutogenese „Wie entsteht Gesundheit?“, welche in der Schulung u.a. mit dem Ansatz des Kohärenzsinnns von Aron Antonovsky (1923 - 1994) beantwortet wird. Auch werden die vier stärkenden Protektivfaktoren nach Gert Kaluza thematisiert. Demnach stellen Selbstfürsorge, soziale Netzwerke und Unterstützung sowie das Vertrauen in die eigenen Stärken und Fähigkeiten (Selbstwirksamkeit) sowie eine persönliche Sinnorientierung Schutzfaktoren dar, welche das persönliche Wohlbefinden und die Gesundheit stärken.

Wie die Ressourcen und Schutzfaktoren der Kunden/-innen in der Beratung aktiviert werden können, erproben die persönlichen Ansprechpartner/-innen des Jobcenter Stuttgart anhand konkreter Fallbeispiele und durch das Anwenden systemischer Fragetechniken. Zudem wird auch das transtheoretische Modell der Verhaltensänderung (Prochaska & DiClemente, 1993) betrachtet. Dieses veranschaulicht, welche Schritte Menschen durchlaufen, wenn sie ein Risiko- bzw. Gesundheitsverhalten ändern (möchten) und worauf es im Verlauf ankommt: Wurde die Absicht etwas zu ändern bereits gefasst? Konnte bereits etwas verändert werden, aber es fällt schwer, dieses Gesundheitsverhalten weiter aufrecht zu erhalten?

In der gesundheitsorientierten Beratung ist es für die persönlichen Ansprechpartner/-innen bedeutsam einordnen zu können, an welcher Stelle sich der/die Kunde/-in auf dem individuellen Weg der Verhaltensänderung befindet, um passende Impulse bieten zu können.

Infokasten:

Gesundheitsorientierte Beratungsgespräche

– Was steckt dahinter?

Im Rahmen des Projektes „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ ist es empfehlenswert, dass Beratungsfachkräfte (Fallmanager/-innen oder persönliche Ansprechpartner/-innen) an der Schulung „Gesundheitsorientierte Beratungsgespräche“ teilnehmen.

Die Schulung wird von unterschiedlichen Anbietern durchgeführt wie z.B. *Wissensimpuls*, *Team Gesundheit* oder die *Jobcenterakademie*. Die Beratungsfachkräfte lernen Methoden kennen, um die Kunden/-innen des Jobcenters für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu sensibilisieren, für Veränderung zu begeistern und zur Aktivierung persönlicher Ressourcen zu motivieren. Zudem erhalten die Fachkräfte einen Einblick in gesundheitsbezogene Themen wie Stress, Ernährung und Bewegung (Wissensimpuls, 2020).

Ziel ist es dann, die Kunden/-innen im Rahmen gesundheitsorientierter Beratungen für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu sensibilisieren, eigene Ressourcen zu aktivieren und zur Teilnahme an den durch das Projekt bereitgestellten Präventions- und Gesundheitsförderungsangeboten nach § 20a SGB V zu motivieren.

Außerdem wird auch zur Inanspruchnahme bestehender kommunaler Angebote (z.B. Suchtberatung, Selbsthilfegruppen, regionale Angebote zur Bewegungsförderung) ermutigt.

3.5 Im Gespräch mit den Fallmanagerinnen und Fallmanagern – Jobcenter Landkreis Böblingen

Im Jobcenter Landkreis Böblingen werden im Rahmen der Bedarfserhebung neben den Kunden/-innen auch deren Beratungsfachkräfte befragt. Denn diese werden in ihrem tagtäglichen Austausch mit den Kunden/-innen mit deren gesundheitlichen Anliegen, Sorgen und Vorbehalten aber auch mit deren Wünschen betraut und können deshalb Einblicke in die Bedarfe und Bedürfnisse der Kunden/-innen geben.

Welche gesundheitlichen Themen kommen in Ihren Beratungsgesprächen immer wieder auf? Welche Angebote könnten im Rahmen des Projektes angeboten werden? Was sollte bei der Gestaltung der Angebote beachtet werden?

Diese drei der insgesamt zehn Fragen rund um die Bedarfe der Kunden/-innen, die Angebotsplanung und -gestaltung wurden den neun Fallmanager/-innen des Jobcenter Landkreis Böblingen im Rahmen von Telefoninterviews gestellt. Zwei bzw. drei Fallmanager/-innen aus jedem der vier regionalen Jobcentern im Landkreis (Böblingen, Sindelfingen, Leonberg, Herrenberg) haben sich für ein Gespräch bereit erklärt und zeigten insgesamt großes Interesse an gesundheitlichen Themen. Nicht nur deshalb, da viele Kunden/-innen von gesundheitlichen Einschränkungen betroffen und durch ihre prekäre Lebenssituation mehrfach belastet sind, sondern auch, weil Themen rund um die Gesundheit und das Wohlbefinden immer wieder in den Beratungsgesprächen aufkommen.

Um die Kunden/-innen noch umfassender beraten zu können, bilden sich die neun Fallmanager/-innen durch die dreitägige Schulung „Gesundheitsorientierte Beratungsgespräche“ des Anbieters Wissensimpuls weiter. Anschließend bereiten sie ihr Wissen auf und schulen als Multiplikatoren/-innen alle weiteren Fallmanager/-innen der regionalen Liegenschaften.

Vor dem Hintergrund der Ergebnisse der Telefoninterviews wurde deutlich, wie wichtig es ist, neben dem bereits durch großangelegte Studien aufgezeigten Bedarf auch mit den Menschen vor Ort ins Gespräch zu gehen und den lokalen Bedarf im Setting zu erfassen. Zum einen, da den Projektbeteiligten hierdurch die Möglichkeit gegeben wird sich einzubringen (Partizipation) und zum anderen, da die Menschen im Setting als Lebensweltexperten/-innen über relevantes lokales Wissen verfügen.

Infokasten:

Was sind die Aufgaben eines/einer Fallmanager/-in im Jobcenter?

Fallmanager/-innen im Jobcenter sind besonders geschulte Beratungsfachkräfte, welche die Kunden/-innen bedarfsbezogen beraten und auf ihren individuellen Wegen zur beruflichen Integration begleiten.

Sie aktivieren Entscheidungsprozesse bei ihren Kunden/-innen, leisten Hilfe zur Selbsthilfe, initiieren Maßnahmen zur Ein- bzw. Wiedereingliederung in die Arbeitswelt und berücksichtigen dabei das soziale Umfeld der Ratsuchenden sowie deren Lebenssituation.

Fallmanager/-innen bieten den Kunden/-innen dabei ein umfangreiches Paket von Hilfsangeboten.

Dabei arbeiten die Fallmanager/-innen eng mit anderen Trägern der sozialen Sicherung, Verbänden und Arbeitgebern zusammen und organisieren und vernetzen Sozialleistungen (Sozialmanagement). Es besteht eine enge Zusammenarbeit mit:

- Jugendämtern und Jugendhilfeeinrichtungen,
- Kinderbetreuungseinrichtungen,
- Migrationsberatungsstellen,
- Schuldnerberatungsstellen,
- Sucht- und Drogenberatungsstellen.

(Bundesagentur für Arbeit, 2011, 2020)

Die folgenden Äußerungen geben einen Einblick in die Gespräche mit den Fallmanagern/-innen des Jobcenter Landkreis Böblingen:

» [...] es wäre schön, Kontakte zu **Selbsthilfegruppen** herzustellen, [...] «

» Ein großer Punkt, der zur Stressbewältigung beitragen könnte, wäre ein „**professioneller Zuhörer**“ [...]. Ich glaube das könnte wirklich extrem hilfreich sein bei unserer Kundschaft. «

» [...] **Ein Schnuppertermin**, dann sind schon mal ein paar Hemmschwellen weg [...] **damit sie schon mal wissen, wo das ist und wer das macht**. Das hat sich bei uns auch [in den Maßnahmen] gezeigt, dass da doppelt so viele Leute hingehen als bei anderen Angeboten, weil sie einfach schon wissen wo es ist [...] das kann es durchaus erleichtern. «

» [...] **gelenkschonende Wassergymnastik im geschützten Rahmen**. «

» [...] **Sportangebote im Freien** [...] viele der Jugendlichen gehen überhaupt nicht raus, wenn es denen schlecht geht. «

» Ein **türkischsprachiger Rückenfitkurs** wäre gut [...], manche würden dann vermutlich eher kommen, wenn das jemand wäre, der auch türkisch spricht. «

» [...] **Beratungsangebote für pflegende Angehörige**, ein kurzes offenes Angebot. Da kommt jemand vom Pflegedienst und berät [...] „Wie pflege ich, damit ich gesund bleibe?“ «

» Es sollte **Angebote für Frauen mit Migrationshintergrund** geben. Viele Frauen haben auch Angst und dann ist es wichtig, den Frauen klar zu machen, dass da auch wirklich nur Frauen teilnehmen. «

» [...] **walk and talk**. Während des Gehens ins Gespräch kommen und Konflikte lösen, Konflikte weg reden und sich den Kopf frei laufen. Das wäre gut. «

» [...] **Kreative Angebote, wie Malen oder Töpfern, kombiniert mit Entspannungsanteilen**. Für psychisch belastete Kunden/-innen wäre das gut. «

Zu Beginn des Projektes wurde in der Steuerungsgruppe beschlossen, zunächst zweigleisig vorzugehen und parallel zur Bedarfserhebung bereits vier Angebote für die Kunden/-innen zu planen. Um den Kunden/-innen wohnortnahe Angebote mit kurzen Anfahrtswegen unterbreiten zu können, werden die Angebote auf die Kreisstädte Leonberg, Herrenberg und Böblingen bzw. Sindelfingen verteilt.

Da arbeitslose Menschen häufig von Muskel-Skelett-Erkrankungen betroffen sind (Herbig, Dragano & Angerer, 2013) und Rückenbeschwerden oftmals von den Kunden/-innen in Beratungsgesprächen geäußert wurden, werden zwei Kurse zur Stärkung der Rückengesundheit in Zusammenarbeit mit einer Fachpraxis für Physiotherapie umgesetzt. In acht Terminen à 60 Minuten stärken die Teilnehmenden durch unterschiedliche Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Aktivierungsübungen ihren Rücken, Rumpf und Wirbelsäule. Die Kursleiter/-innen geben Tipps für die Umsetzung zuhause und für rückenfreundliches Bewegen im Alltag. Zudem lernen die Teilnehmenden, wie Rückenschmerzen entstehen und erhalten Tipps zur Selbsthilfe bei Rückenschmerzepisoden.

Außerdem wird den Kunden/-innen der Ernährungsworkshop „Gesunde Ernährung – preiswert, vollwertig und lecker essen“ angeboten. In diesem werden die Grundsätze einer vollwertigen Ernährung mit alltagstauglichen Tipps vermittelt, die eine preiswerte und gesundheitsförderliche Lebensmittelauswahl erleichtern. Zudem wird den Teilnehmenden die Möglichkeit geboten, in Verkostungen, Geschmacks- und Sinnesübungen ihre Sinne bewusst wahrzunehmen und sich durch das gemeinsame Zubereiten einfacher Speisen für frische selbstzubereitete Mahlzeiten zu begeistern. Während des Workshops werden die individuellen Wünsche der Teilnehmenden berücksichtigt, um den persönlichen Bezug zu den Inhalten zu fördern.

Ferner wird den Kunden/-innen des Jobcenter Landkreis Böblingen das von der Technischen Universität Dresden entwickelte und evaluierte AktivA-Training (Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit) angeboten. Die Erwerbslosigkeit ist für viele Betroffene eine Situation, die Stress auslöst. AktivA ist ein Stressbewältigungstraining, das genau an dieser Stelle ansetzt und darauf abzielt, die Belastungen der Erwerbslosigkeit zu verringern. Hierzu können sich die Kunden/-innen des Jobcenters in der Gruppe austauschen, der/die Kursleiter/-in unterstützt die Teilnehmenden bei der Suche nach alltagsnahen Umsetzungsmöglichkeiten. Die Themenschwerpunkte des Trainings sind:

- **Aktivitätenplanung: Tagesgestaltung**

Das gesundheitliche Wohlbefinden wird durch das Zusammenspiel von körperlichen, geistigen und emotional als positiv erlebten Aktivitäten bestimmt. Die Teilnehmenden betrachten die Aktivitäten ihres Alltags und befassen sich damit was ihnen gut tut.



- **Konstruktives Denken: Meine Gedanken**

Gedanken stellen eine wesentliche Einflussgröße auf Gefühle, körperliche Reaktionen und auf das Verhalten dar. Es werden typische Denkmuster kritisch hinterfragt: Welche Gedanken bringen mich im Alltag weiter, welche halten mich auf?

- **Soziale Kompetenz: Sicher Auftreten**

Die Teilnehmenden setzen sich damit auseinander, wie ein sicheres Auftreten gelingen kann. Zudem geht es darum, wie die eigenen Bedürfnisse zum Ausdruck gebracht und wie soziale Kontakte gepflegt werden können.

- **Lösungen entwickeln und umsetzen**

In diesem Baustein geht es darum, wie persönliche Ziele verfolgt und auftretende Alltagsprobleme bewältigt werden können. Zudem können unterschiedliche Entspannungsverfahren ausprobiert werden.

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

4. Die 12 Kriterien guter Praxis der sozialogenbezogenen Gesundheitsförderung

Das Kapitel vier des Leitfadens Prävention zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten gemäß § 20a SGB V stellt die Leitplanken zur Umsetzung des Projektes „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ dar. Aber wie steht es um konkrete Qualitätskriterien für die Projektumsetzung?

Der Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) bietet neben konzeptionellen Grundlagen kommunal orientierter Primärprävention und Gesundheitsförderung auch eine zielführende Praxishilfe zur Qualitätsentwicklung: **Die 12 Kriterien guter Praxis der sozialogenbezogenen Gesundheitsförderung.**

Seit 2004 tragen die zwölf so genannten „Good-Practice-Kriterien“ des KGC die Qualitätsentwicklung in der sozialogenbezogenen Gesundheitsförderung voran (KGC, 2021).

Die Kriterien spiegeln das umfassende Konzept von Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wider, verdeutlichen aber auch das Interesse des vdek an der Qualität von Projekten und der Verwendung öffentlicher Mittel. In der Umsetzung des Projektes „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ orientieren sich die vdek-Federführungen im Rahmen des Qualitätsmanagements und bei der Umsetzung des Projektes an diesen 12 Qualitätskriterien.

Die Orientierung an den Kriterien eröffnet Interventionen einerseits Chancen der Qualitätsverbesserung, andererseits zeigen Beispiele guter Praxis, welche diese Kriterien bereits umsetzen, auf anschauliche Weise innovative und nachahmenswerte Strategien auf.



Abbildung 4: 12 Kriterien der sozialogenbezogenen Gesundheitsförderung (KGC, 2021)

Der vdek macht sich nachfolgende Kriterien bei der Projektumsetzung zu Eigen:

1. **Gesundheits- & Sozialogenbezug:** Das Projekt sowie die Maßnahmen orientieren sich an der gesundheitlichen und sozialen Situation der Zielgruppe vor Ort in der Kommune.
2. **Klarer Zielgruppenbezug:** Das Projekt berücksichtigt in besonderer Weise die Bedürfnisse von Menschen in schwieriger sozialer Lage. Die Maßnahmen werden entsprechend der Bedarfslagen der (Teil-) Zielgruppen entwickelt.
3. **Setting-Ansatz:** Das Projekt fußt auf dem Setting-Ansatz. Die Maßnahmen sind gleichermaßen auf die Beeinflussung von Verhaltensweisen, der Stärkung individueller Ressourcen und Kompetenzen (Verhaltensebene) sowie auf die Gestaltung gesundheitsfördernder Strukturen und Lebensbedingungen ausgerichtet (Verhältnisebene).
4. **Multiplikatorenkonzept:** Das Projekt bindet im Setting systematisch Multiplikatoren/-innen in die Aktivitäten mit ein.
5. **Nachhaltigkeit:** Im Projektverlauf werden die Aktivitäten dokumentiert und evaluiert. Ziel ist es, nachhaltige Wirkungen bei der Zielgruppe und in deren Lebenswelt zu entfalten und eine Verstetigung anzuregen.

6. **Niedrigschwellige Arbeitsweise:** Durch eine lebenswelt- und bedarfsorientierte Planung der Angebote werden die Zugangshürden für die Nutzung der Angebote vermieden, bspw. durch die Bereitstellung wohnortnaher Angebote.
7. **Beteiligung der Zielgruppe (Partizipation):** Der Zielgruppe werden Möglichkeiten zur Beteiligung geboten. Die arbeitslosen Menschen werden systematisch in die Projektumsetzung miteinbezogen, bei der Bedarfsermittlung, Angebotsplanung, -umsetzung und -bewertung.
8. **Befähigung der Zielgruppe (Empowerment):** Die Zielgruppe wird zu einer eigenständigen und selbstbestimmten Lebensweise befähigt.
9. **Integriertes Handlungskonzept & Vernetzung:** Das Projekt verfolgt ein integriertes Handlungskonzept und bezieht unterschiedliche kommunale Akteure mit ein.
10. **Qualitätsmanagement & Qualitätsentwicklung:** Das Projekt sowie die Maßnahmen verbessern ihre Qualität unter Zuhilfenahme eines Systems der Qualitätsentwicklung.
11. **Dokumentation & Evaluation:** Im Rahmen des Projektes werden Instrumente zur Dokumentation und Evaluation der eigenen Arbeit angewandt, um eine qualitätsgesicherte und bedarfsorientierte Projektumsetzung zu fördern.
12. **Kosten-Nutzen-Verhältnis:** Die Kosten der Angebote stehen in einem günstigen Verhältnis zum erzielten Nutzen.

Sie sind interessiert und möchten sich selbst einen Überblick über die 12 Kriterien guter Praxis verschaffen?

Dann schauen Sie doch gleich hier rein:



bleiben Sie auf dem Laufenden!

Auf der Homepage der vdek-LV Baden-Württemberg können Sie unter Themen > Prävention und Gesundheitsförderung > Arbeits- und Gesundheitsförderung weitere Informationen zum Projekt sowie zu den Aktivitäten an den Standorten erhalten.

IMPRESSUM

Herausgeber

Landesvertretung
Baden-Württemberg des vdek
Christophstr. 7, 70178 Stuttgart
www.vdek.com

Telefon 07 11 / 2 39 54 -19

E-Mail frank.winkler@vdek.com

Redaktion Carmen Christ, Ann-Kathrin Käfer, Frank Winkler

Verantwortlich Biggi Bender

Im Auftrag des GKV-Bündnisses für Gesundheit

Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Weitere Informationen: www.gkv-buendnis.de

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