



# Kooperationsprojekt Austausch-Café

Austausch-Café zum Thema „Gesunder Schlaf“ in der Ideenwerkstatt von METIS in Bad Cannstatt

## PRESSEMITTEILUNG

**Stuttgart, 25.06.2025:** Das Austausch-Café ist ein Kooperationsprojekt des Jobcenters Stuttgart, des Projekts ReFit, des Programms teamw()rk für Gesundheit und Arbeit sowie des Bildungsträgers METIS. Gemeinsam organisierten die Verantwortlichen die Auftaktveranstaltung des Austausch-Cafés mit einem gesundheitsorientierten Impulsvortrag zum Thema „Gesunder Schlaf“ für Personen in Arbeitslosigkeit am 23. Juni 2025 in der Ideenwerkstatt des Bildungsträgers METIS.

### Pressekontakt:

Verband der Ersatzkassen e.V. –  
Landesvertretung Baden-  
Württemberg  
Christophstraße 7  
70178 Stuttgart

Katja Lampke  
Tel.: 0711 / 239 54 – 52  
Fax: 0711 / 239 54 – 16

## Entstehung des Kooperationsvorhabens

Das Jobcenter Stuttgart sowie die Jobcenter der Landkreise Biberach, Ravensburg und Bodenseekreis werden im Rahmen des Programms „teamw()rk für Gesundheit und Arbeit“ im Auftrag der GKV vom Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek), Landesvertretung Baden-Württemberg, federführend koordiniert. Die kassenseitige Programmkoordination, Katja Lampke, plante mit der Verantwortlichen des Programms teamw()rk auf Arbeitsmarktseite, Ulrike Munder-Grau, dem Projektleiter des Projekts ReFit, Frank Schröppel, und der Verantwortlichen des Bildungsträgers METIS, Frau Gold, das Austausch-Café, um niedrigschwellig Personen in Arbeitslosigkeit einen Austausch zu gesundheitsförderlichen Themen in einer einladenden Atmosphäre zu ermöglichen. Die Auftaktveranstaltung lud mit einem Impulsvortrag zum Thema „Gesunder Schlaf“ alle

[katja.lampke@vdek.com](mailto:katja.lampke@vdek.com)  
[www.vdek.com](http://www.vdek.com)

Interessierten ein, neue Erkenntnisse zu sammeln und diese im gemeinsamen Gespräch zu reflektieren.

## **Statistiken, Hormone und Gewohnheiten – alles für einen guten Schlaf**

Claudia Gold, Sozialpädagogin und Spezialistin im Bereich der gesunden Ernährung, leitete die Teilnehmenden des Austausch-Cafés durch den gesundheitsorientierten Impulsvortrag „Gesunder Schlaf“. Einleitend wurden allgemeine Fakten zum Schlaf vorgestellt, welcher im optimalen Fall zwischen sieben bis neun Stunden andauern sollte. Untermuert wurden diese Grundlagen durch Statistiken zur allgemeinen Schlafqualität, Gründe für einen schlechten Schlaf sowie geschlechterabhängige Unterschiede. Als Ursache für Schlafstörungen kommen körperliche und psychische Beschwerden sowie ein Ungleichgewicht bzw. eine Dysregulation relevanter Hormone in Frage. Abschließend wurde anhand Gewohnheiten ersichtlich, wie gesunder und guter Schlaf gefördert werden kann. Die Teilnehmenden tauschten sich bereits während des Vortrags interessiert über ihre eigenen Erfahrungen aus und konnten im Anschluss bei einem Kaffee oder Kaltgetränk in bilateralen Gesprächen tiefer in die Thematik eintauchen. Jasmin Walter und Ulrike Guderjan, Mitarbeiterinnen im Projekt ReFit, bereicherten den Austausch durch ihre Expertise und die Nähe zu den Teilnehmenden.

## **Aufschlussreiche Gespräche und der Wunsch zur Fortführung**

Alle Teilnehmenden konnten das Austausch-Café sowie den Impulsvortrag mithilfe einer digitalen Umfrage bewerten. Demnach wurden die Inhalte und der Umfang des Vortrags als genau richtig bewertet. Die Teilnehmenden haben den Austausch mit Gleichgesinnten genossen und wünschen sich auch in Zukunft das Angebot des Austausch-Cafés. Themenwünsche für weitere Vorträge im Rahmen des Austausch-Cafés sind vor allem der psychischen Gesundheit zuzuordnen.

Die Verantwortlichen des Programms teamw()rk, des Projekts ReFit und des Bildungsträgers METIS bedanken sich bei den Teilnehmenden für das rege Interesse und den spannenden Austausch. Vielen Dank auch insbesondere für die Bereitstellung der Ideenwerkstatt des Bildungsträgers METIS, um das Austausch-Café in einer gemütlichen Atmosphäre stattfinden lassen zu können. Wir freuen uns bereits auf weitere Impulsvorträge im Rahmen des Austausch-Cafés.



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

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



Spitzenverband



Die Gesundheitskasse.



BKK



IKK



SVLFG



KNAPPSCHAFT  
für mehr Gesundheit!



vdek  
Die Ersatzkassen