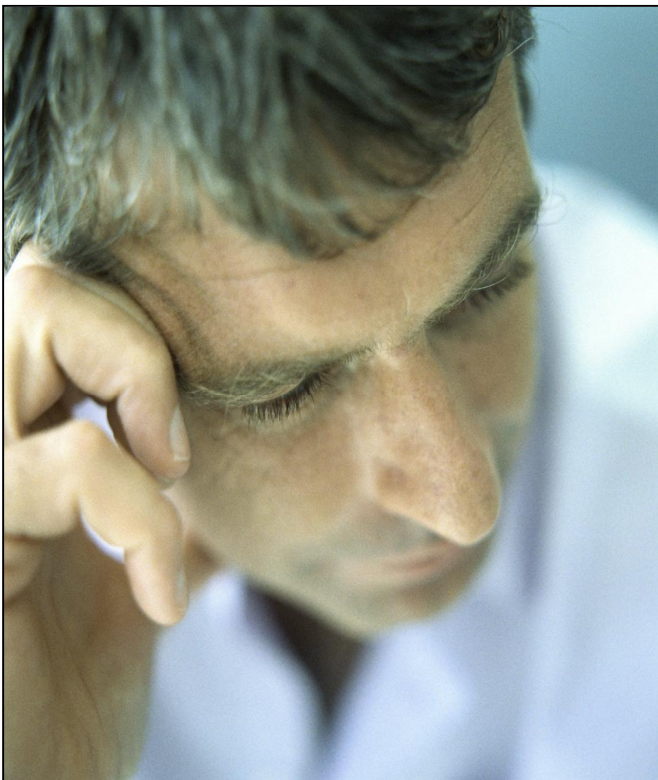


Pressemitteilung

18. Juli 2016

Arbeitslosigkeit – Das stresst mich jetzt nicht mehr


- Arbeitslosigkeit belastet die Psyche und führt zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen
- Jobcenter Limburg-Weilburg bietet in Zusammenarbeit mit der GKV Angebote zur Gesundheitsprävention
- Teilnahme ist kostenlos



Dauerarbeitslosigkeit erhöht den Stress, der wiederum die Eingliederungschancen schmälert

Nach der großen Resonanz im Vorjahr setzt das Jobcenter Limburg-Weilburg in Zusammenarbeit mit der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) in Hessen seine Angebote zur Gesundheitsprävention auch in diesem Sommer fort. Bezieher von Arbeitslosengeld 2 können ab August an dem aus neun Modulen bestehenden Seminar „Das stresst mich jetzt nicht mehr“ teilnehmen. Die Veranstaltungen finden jeweils einmal wöchentlich, vormittags von 9 bis 11 Uhr, in Limburg statt. Ziel des Seminars ist es, den häufig durch die Arbeitslosigkeit und deren Begleitfaktoren entstandenen Stress individuell besser

verarbeiten zu können, das Wohlbefinden und das Selbstvertrauen zu stärken und zu einer realistischen Einschätzung der eige-



nen Fähigkeiten zu gelangen. „Bei dem von den gesetzlichen Krankenkassen finanzierten Seminar handelt es sich um ein gemeinsames Modellprojekt der Bundesagentur für Arbeit und der GKV, das bundesweit derzeit in Limburg und fünf weiteren Städten erprobt wird“, so Claudia Ackermann, Leiterin der vdek-Landesvertretung Hessen, für die Verbände der Krankenkassen in Hessen.

Für die Seminarleiterin Gerlinde Kaiser-Schäfer von der Arbeiterwohlfahrt Bad Marienberg ist die Erkenntnis der Teilnehmer, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind und die Bereitschaft, sich selbst und das eigene Verhalten zu reflektieren, der Schlüssel zum Erfolg. „Bei den bisherigen Teilnehmern kann man sehr gut erkennen, wie die angeleitete Selbstbeobachtung zu Verhaltensänderungen geführt hat und Körper und Geist beflügelte.“ Das Erlangen der neuen Vitalität motiviere die Teilnehmenden für weitere Ziele. Dass sich die präventiven Aktionen auch positiv auf die Beschäftigungschancen auswirken, bestätigt Anne Fachinger vom Jobcenter Limburg-Weilburg: „Ein aktiver Mensch, der seine Stressfaktoren kennt und bearbeiten kann, kommt im Vorstellungsgespräch ganz anders rüber. Körperhaltung und Ausstrahlung vermitteln positive Signale.“ Die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt möchte noch mehr Hartz IV-Empfänger ermutigen, die präventiven Gesundheitsmaßnahmen ihrer Behörde, zu denen auch eine ‚Fit for live-Veranstaltung‘ und ein Herz-Kreislauf-Fitness-Training gehören, in Anspruch zu nehmen. Wer an einer der Veranstaltungen teilnehmen möchte, kann sich unter der Rufnummer 06431/215236 anmelden. Die Teilnahme ist jeweils kostenlos.