



„Aktiv mit Vitamin B...“ - Brücken-Angebot zur Zugangsförderung

Ausgangssituation am Standort Nürnberg

Aufbauend auf den Ergebnissen der partizipativen Bedarfsanalyse, die in Zusammenarbeit des Jobcenters Nürnberg-Stadt (JCN) und der Gesundheitsregion^{plus} Nürnberg erhoben wurden, veranstaltete die Arbeitsgruppe „Gesundheit & Arbeitslosigkeit“ der Gesundheitsregion^{plus} in Kooperation mit dem Projekt „Gesundheit für alle im Stadtteil“ im März 2018 einen partizipativen Workshop zur Angebotsentwicklung für arbeitslose Menschen im Stadtteil West, zu dem sowohl lokale Akteure mit Bezug zur Zielgruppe arbeitslose Menschen, zum Thema Gesundheitsförderung oder zum Stadtteil als auch Fokusgruppen-Teilnehmer/innen eingeladen waren.

Der Workshop bestätigte die Erfahrungen der intensiven Netzwerkarbeit im Rahmen des Modellprojektes zur Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung: in Nürnberg sind bereits viele Angebote zur Gesundheitsförderung vorhanden, aber Menschen in Arbeitslosigkeit finden den Zugang zu diesen Angeboten nicht. Bei der Angebotsentwicklung muss deshalb der Schwerpunkt über die motivierende Gesundheitsberatung im Jobcenter hinaus auf die Aktivierung und Zugangsunterstützung gelegt werden. Die Zielgruppe wird durch persönliche Ansprache, Begleitung und Anleitung sowie durch an ihren konkreten Bedarfen ausgerichtete Angebote erreicht.

Zielsetzung des Angebots

Die Einsteiger-Workshops „Aktiv mit Vitamin B...“ verfolgen dieses Ziel. Im Rahmen der Workshop-Reihe sollen durch niedrigschwellige Einsteigerangebote zu spezifisch gewünschten Gesundheitsthemen und den Präventionshandlungsfeldern Bewegung, Ernährung und Stressreduktion „Aktiv-Gruppen“ aufgebaut werden. Diese Kleingruppen regen die Teilnehmenden zur Beschäftigung mit ihrem persönlichen Gesundheitsverhalten an, ermöglichen ein Ausprobieren im geschützten Rahmen, fördern durch den angeleiteten Austausch die Selbstbefähigung und bieten den Teilnehmenden so einen niedrigschwelligen Einstieg in ihre individuelle Gesundheitsförderung. Insbesondere das Kennenlernen von und die aktive Kontaktaufnahme zu bestehenden (wohnortnahen) Anlaufstellen rund um Prävention und Gesundheitsförderung im Rahmen der Workshops lässt die Teilnehmenden als Gruppe „erste Barrieren“ überwinden und hilft eine nachhaltige Überführung der Teilnehmenden in die lokale Angebots-Struktur zu verstärken. Zielgruppe sind Kund/innen im Jobcenter Nürnberg-Stadt, insbesondere Menschen mit geringem sozialen Umfeld.



Format, Ablauf und Inhalte

- 6 Workshop-Einheiten, wöchentliche Terminreihe; Dauer: 120-180 min, geplanter Beginn ab KW 45
- feste Kleingruppe (6-12 Teilnehmende)
- Gewinnung der Teilnehmenden aus den Beratungsgesprächen der IFK und der Gesundheitsberater/innen im JCN (AV-G)
- Koordination und Organisation der Workshop-Einheiten durch die AV-G unter Beteiligung von Externen
- Begleitung und Anleitung der Klein-Gruppen durch AV-G
- Begleitung durch Gesundheitsregion^{plus} Stadt Nürnberg zum Übergang in die kommunale Lebenswelt

Alle IFK im Jobcenter Nürnberg informieren ihre Kundinnen und Kunden im Beratungsgespräch über das Workshop-Angebot und leiten Interessierte an die Gesundheitsberaterinnen (AV-G) weiter. Diese fungieren als „Teilnehmer-Gewinnende“, begleiten die Gruppe in den Workshop-Einheiten und leiten diese an. Entsprechend der thematischen Aufbereitung der Workshops werden die Inhalte durch qualifizierte Expert/-innen gestaltet. Zur bedarfsgerechten und niedrighschwelligen Überführung von Interessierten in Anschluss an die Workshop-Reihe, werden Ansprechpartner aus lokalen Einrichtungen und Projektinitiativen (u.a. aus „Gesundheit für alle im Stadtteil“, „Gesunde Südstadt“, Sportservice etc.) bereits in einzelne Workshops eingebunden. Dieses Vorgehen entspricht dem Lebensweltbezug, den das Modellprojekt zur Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt unterstützen möchte.

Einheit	Thema/ Ziel	Inhalte
1	Ich tue etwas für meine Gesundheit?! <i>Kennenlernen (Gruppe, Ziel; Rahmen), Interessensabfrage, Erfahrungsaustausch</i>	Vorstellung der Workshop- Reihe (Ziel + Rahmen) - Wofür steht der Titel? Gesundheitsförderung + Prävention (jeder kann etwas für sich selbst tun!) - Was ist das Modellprojekt (Aktivitäten, Fokusgruppen-WS, Angebots-WS) - zeitlicher Rahmen: 5-6 Nachmittage zu den Themen Bewegung, Ernährung, Stressreduktion/Entspannung) Vorstellungsrunde der TN und Erfahrungsaustausch zu Aktivitäten und Netzwerken - Wer bin ich? Was interessiert mich rund um Gesundheitsförderung (in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressreduktion/ Entspannung)? - Was kenne ich schon? Was habe ich ausprobiert? - Was hat mir gefallen? Was möchte ich weiterempfehlen? - Woher hatte ich die Info? Was fehlt mir? Gemeinsame Priorisierung und Ausblick auf die nächste(n) Treffen



2	Wie gehe ich mit Stress um? <i>Entstehung von Stress und praktische Übungen für jedermann/frau</i>	Mischung aus Theorie (Was stresst mich und was hilft mir?) + Praxis (niedrigschwellige Entspannungsübungen aus den Bereichen Progressive Muskelentspannung, Qi Gong etc., die auch für Personen mit Bewegungseinschränkungen geeignet sind) - Bedeutung von Bewertungen und Einstellungen bei der Entstehung von Stress erkennen - Bewegungs- und Entspannungsförderung und „spürbare Gesundheitsförderung“
3	Ernährung – gesund, schnell, einfach und günstig <i>Basics und Interesse wecken</i>	Gesund ernähren - partizipative Wissensvermittlung mittels praktischer Umsetzung - gemeinsame Aktion mit Input zum Lesen von Etiketten, bewusste Auswahl von Lebensmitteln und deren gesunde Zubereitung - gemeinsames Essen als positives Gemeinschaftserlebnis - Weiterführende Infos zu bestehenden Angeboten rund um Ernährungsberatung und Koch-Treffs
4	Das interessiert mich auch ...“ <i>Individuelle Einheit nach Interessensschwerpunkt der Gruppe</i>	Gesundheits-Thema aus der Interessensabfrage in Einheit 1 aufbereiten oder - gemeinsame Vorbereitung der Erkundungstour (Einheit 5) oder - Vorstellen des Programms des Sportservice Nürnberg (Nutzung von besonderen Angeboten des Sportsports und der Sportvereine; im Sommer: Besuch eines Bewegungsparks + Ausprobieren der Sommer Mit-Mach-Reihe)
5	Begegnung durch Bewegung <i>Kennenlernen von lokalen Anlaufstellen & Angeboten</i>	Angeleiteter Stadt-Spaziergang/ Erkundungstour (Bewegen + Erleben + Begegnen) zu 2-3 Anlaufstellen bzw. Beratungsstellen mit Angeboten - mit Stadtteil-Bezug oder nach den Interessensschwerpunkten der Teilnehmenden
6	Wir bleiben weiter aktiv! <i>Informationen und Planungen zu Nachhaltung & Verstetigung</i>	Befähigung zur selbständigen Recherche zu Gesundheits-Angeboten in Nürnberg - u.a. Datenbank Sportservice, Angebote BZ, Angebote KK → Recherche in 2er-Teams nach Themengebieten der Präventionshandlungsfelder → Zusammenfassung Recherche-Ergebnisse im Plenum - Vorstellung und Empfehlung von ausgewählten kostenlosen Apps zur Gesundheitsförderung Wie geht's weiter? - Fortführung und Überleitung als Gruppe zu Kooperationsprojekten (z.B. Gesundheit für alle im Stadtteil) oder Planung der individuellen Nutzung bestehender Angebote