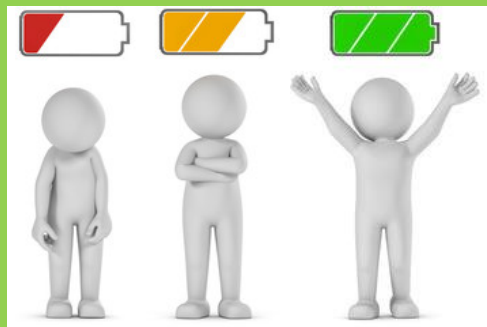


# BEWEGUNGS- UND ERNÄHRUNGSANGEBOTE FÜR MÄNNER IM SGB II LEISTUNGSBEZUG

GESUNDHEITSPROJEKT FÜR LANGZEITARBEITLOSSE MÄNNER  
ZWISCHEN 25 UND 35 JAHREN

**AKTIV.ER.LEBEN.** gemeinsam.  
gesund.



LANDKREIS



 **MARBURG  
BIEDENKOPF**

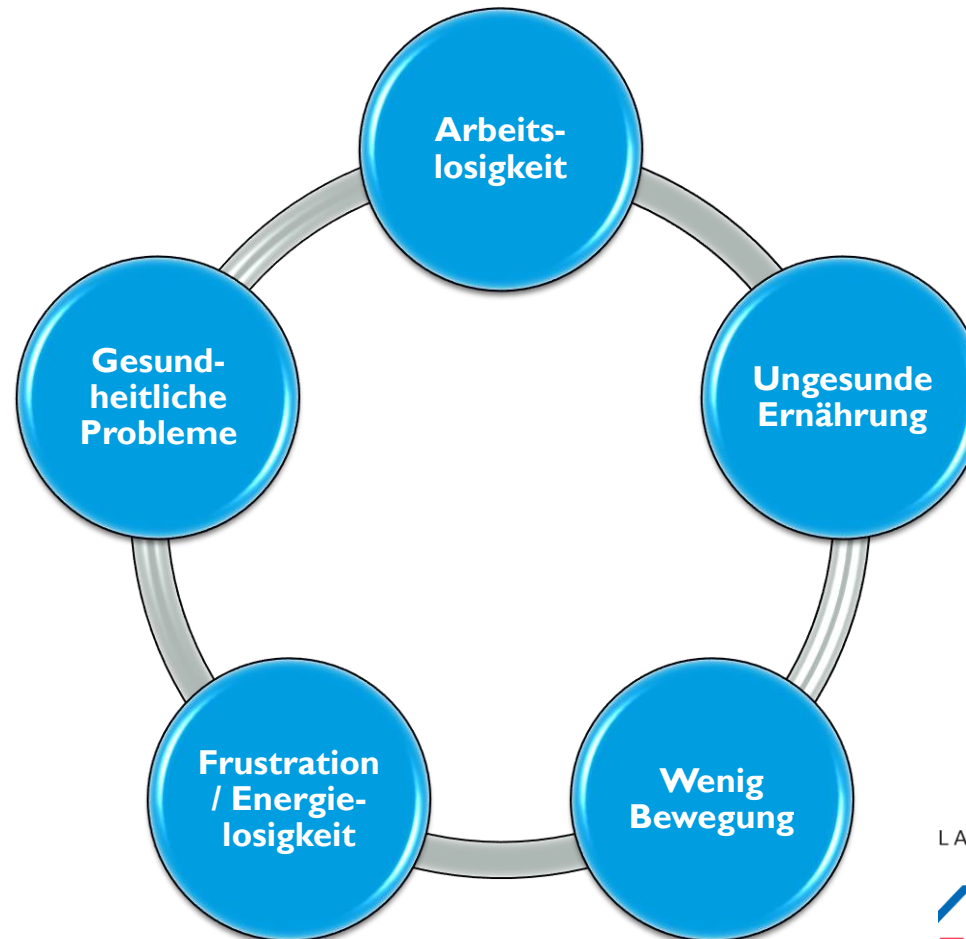
KreisJobCenter



- Männer zwischen 25 und 35 Jahren im SGB II Bezug
- Länger als 24 Monate arbeitslos
- Deutlich eingeschränkte Arbeitsfähigkeit bes. für körperliche Tätigkeiten

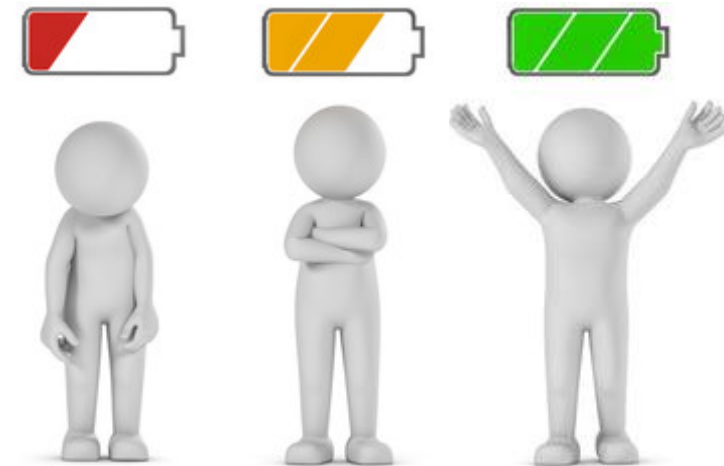
- Langzeitarbeitslose Menschen sind überdurchschnittlich oft von gesundheitlichen Einschränkungen betroffen:
  - Erkrankung als entscheidendes Vermittlungshemmnis
  - Langzeitarbeitslosigkeit selbst kann gesundheitliche Probleme erzeugen
  - Individuelle Lebensführung beeinflusst Problematik

- Gesundheitliche Situation wird als „unveränderbares Schicksal“ erlebt
- Eigene Veränderungspotentiale werden nicht wahrgenommen



# DIE HERAUSFORDERUNG

AKTIV.ER.LEBEN.



- Angebot für bis zu 12 männliche, langzeitarbeitslose Teilnehmer zwischen 25 und 35 Jahren in 12 Monaten auf freiwilliger Basis in den Bereichen:
  - Ernährung
  - Bewegung
  - Förderung der gesundheitlichen Selbstfürsorge
  - Erleben von Selbstwirksamkeit
  - Steigerung oder Stabilisierung der Arbeitsfähigkeit

- Gemeinsames Erleben von Bewegung und Ernährung über einen längeren Zeitraum
- Hoher partizipativer Anteil – 70 % der Inhalte werden von den Teilnehmern selbst bestimmt
- Lebenswelt-Ansatz: Aktivitäten und Informationen orientieren sich am Alltag und den Möglichkeiten der Teilnehmer
- Ganzheitlicher Ansatz: Familiärer und sozialer Rahmen wird berücksichtigt
- Positive Vorbilder durch männliche Trainer und Berater

- **Bewusstsein** schaffen: Gesundheit als wichtiger Aspekt zur Überwindung von Arbeitslosigkeit
- **Selbstwirksamkeit** hinsichtlich der eigenen Gesundheit erfahren (Bewegung und Ernährung)
- **Eigene Ziele** für ausgewählte gesundheitsbewusste Verhaltensänderungen formulieren (20 % ändern, 80 % beibehalten)
- realistische, individuelle **Gesundheitsplanung**, die über die Laufzeit der Maßnahme hinauswirkt



- 30 % der Inhalte werden vorgegeben:
  - Was hat Gesundheit mit Erwerbsfähigkeit zu tun?
  - Ernährung und Gesundheit in Theorie und Praxis (Gemeinsam Kochen mit Genuss, männlicher Ernährungsberater)
  - Meinen Gewohnheiten auf der Spur: Ernährungs- und Bewegungsmuster im Alltag erkennen und optimieren
  - Alles wie gehabt? (Rollenverständnis überprüfen, Selbstwirksamkeit erfahren, Veränderungsbereitschaft steigern, eigene Ziele formulieren)

- 70 % der Inhalte, Themen und Aktivitäten werden partizipativ von der Gruppe erarbeitet und entschieden. Beispiele:
  - Bewegung gestalten/ Bewegungsarten erkunden (Sportarten)
  - Gemeinsames Kochen (Auswahl der Gerichte)
  - Ausflüge / Exkursionen
  - Interessensgruppen bilden

- **Gruppenansatz:**
  - Motivationstraining
  - Informationseinheiten
  - Erfahrungsaustausch
  - Gemeinsames Kochen
  - Interessensgruppen bei Bewegungsangeboten
- **Individueller Ansatz:**
  - Beratung
  - Coaching
  - Gesundheits-App

- 156 UE in einem Jahr, 2-3 Termine à 2-3 h /Woche, späterer Nachmittag
- Teilnahme an anderen Maßnahmen soll ermöglicht werden

- So schnell wie möglich (Sommer 2018)
- Öffentliche Kick-Off-Veranstaltung als Türöffner für freiwillige Teilnahme
- Individuelle Ansprache durch Fallmanagement
- Maßnahme-Infos an alle Träger / Interessenvertreter / Peergroups