



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Handout 06.10.2021

KURZWAHL GESUNDHEIT

STRESSFAKTOR ARBEITSLOSIGKEIT – UND KEINER KANN'S GLAUBEN

Referent: Janine Kwast, Team Gesundheit GmbH



Einführung

„Gesundheit und Lebensenergie sind keine Zustände, sondern eine andauernde Entwicklung, die man bewusst gestalten kann. Zunehmendes Lebensalter, wechselnde Lebensphasen, veränderte Lebensaufgaben etc. erfordern immer wieder neue Lösungen für das Gesundheitsverhalten.“

Dr. Matthias Lauterbach, 2008

Wie durch verschiedene epidemiologische Studien belegt wurde, ist (Langzeit-) Arbeitslosigkeit häufig mit Beeinträchtigungen der Gesundheit verbunden. Aber auch jenseits der Statistiken ist die Belastung durch Arbeitslosigkeit leicht ersichtlich. Sozialer Rückzug, Selbstzweifel, finanzielle Sorgen sind vielfach die Folgen, die die Betroffenen nicht nur belasten, sondern auch deren Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt erschweren. Gesundheitsförderung sollte in der „Lebenswelt“ der arbeitslosen Menschen stattfinden, um diese zu erreichen und um Erfolge erzielen zu können.

Der Präventionskurs „Und keiner kann's glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit.“ ist ein zertifiziertes, von den gesetzlichen Krankenkassen anerkanntes Präventionsangebot, zur Stressbewältigung. Dieses Angebot richtet sich an die Zielgruppe der Erwerbslosen und wird seit 2007 bundesweit erfolgreich durchgeführt.

Zielgruppe für die Ausbildung zur Kursleitung

Zielgruppe der Fortbildung sind daher Akteurinnen und Akteure der Arbeitsmarktförderung:

- Mitarbeiter/-innen der Arbeitsmarktförderung
- Integrationsfachkräfte
- Mitarbeiter/-innen von Bildungsträgern und Qualifizierungsgesellschaften
- Sozialarbeiter/-innen und Sozialpädagogen/-innen
- Psychologen/-innen

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



Inhalte der Ausbildung zur Kursleitung

- Einführung in die Stresstheorie sowie Vorstellung verschiedener Modelle
- Stressauswirkungen und Stressbewältigungsmethoden auf emotionaler, somatischer, kognitiver Ebene
- Vorstellung des Kurskonzeptes zur Stressbewältigung (Durchführung und Gestaltung von Trainingseinheiten)

Die Qualifizierungsschulung befähigt zur Durchführung des Präventionskurses „Und keiner kann's glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit“. Dieser Präventionskurs aus dem Themenfeld der multimodalen Stressbewältigung entspricht dem Handlungsleitfaden der GKV zur Umsetzung des § 20 Abs. 1 SGB V. Bei einer entsprechenden Zertifizierung der Kursleitung, können die Kosten des Präventionskurses von den Krankenkassen refinanziert werden (in der Regel bis zu 80%).

Die Ausbildung zur Kursleitung umfasst in der Regel drei Tage.

Besonderheit:

Im Rahmen des Modellprojekts zur Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt besteht zusätzlich die Möglichkeit, zertifizierte Präventionskurse nicht nur im Kontext individueller Prävention und Gesundheitsförderung anzubieten, sondern zusätzlich als kostenfreies und freiwilliges Angebot für arbeitslose Menschen an den kooperierenden Standorten.

Die Inhalte für die Teilnehmenden gestalten sich wie folgt:

- Meine Gesundheit
- Stress entsteht im Kopf
- Stressabbau durch Bewegung im Alltag
- Kommunikation
- Stressverstärker
- Bewältigungsstrategien
- Genusstraining-Ernährung
- Entspannung und Stressbewältigung
- Stressbewältigung im Alltag

Die Inhalte werden in insgesamt 9 Kurseinheiten á 1,5 Stunden vermittelt.

Ansprechpartnerinnen:

- Dr. Monique Faryn-Wewel (Bereichsleitung) und Sarah Brandt (Projektmitarbeiterin)
- E-Mail: aig@teamgesundheit.de

- Weiterführende Informationen „Stressfaktor Arbeitslosigkeit“: www.jobfit-ansatz.de
- Homepage der Team Gesundheit GmbH: www.teamgesundheit.de

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



Geben Sie uns Feedback!
Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen?
Welche Themen wünschen Sie sich?
Nehmen Sie an der [Evaluation](#) teil.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Haben Sie noch Fragen?

Melden Sie sich gerne bei uns!

verzahnungsprojekt@gesundheit-nds.de

Weiterführende Projektinformationen

Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden Sie [hier](#).

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