



## Vorteile für Arbeitsvermittler/-innen

- Sie unterbreiten ein personalisiertes und freiwilliges Angebot.
- Sie erhalten damit einen neuen positiv besetzten Kundenzugang.
- Sie erfahren positive Rückmeldungen ihrer Kunden.
- Sie erleben eine wachsende Motivation ihrer Kunden.

## Vorteile für Teilnehmende

- Sie verbessern ihren individuellen Gesundheitszustand und erhöhen ihre Lebenszufriedenheit.
- Sie stärken ihre Fähigkeit, Stress abzubauen und innere Ausgeglichenheit zu finden.
- Sie stärken ihre Gesundheitsressourcen und steigern ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden.
- Sie erkennen eigene Potenziale zur beruflichen Integration und stärken Ihr Selbstbewusstsein.
- Sie verbessern ihre Leistungs- und Beschäftigungsfähigkeit.

## Verantwortlich für das Projektmanagement

Landesvereinigung für Gesundheit  
Sachsen-Anhalt e.V.  
Schwiesaustraße 11, 39124 Magdeburg  
Tel.: 0391 / 83 64 111  
E-Mail: [arbeitsfoerderung@lvg-lsa.de](mailto:arbeitsfoerderung@lvg-lsa.de)  
[www.lvg-lsa.de](http://www.lvg-lsa.de)

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales und Integration gefördert.

Foto Deckblatt: Adobe Stock - Collection of different caucasian women and men Von Lsantilli / 123384741

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



Verzahnung von  
**Arbeits- und Gesundheitsförderung  
in der kommunalen Lebenswelt**



Es ist wissenschaftlich belegt, dass eine anhaltende Arbeitslosigkeit ein gesundheitlicher Risikofaktor ist. Gleichzeitig ist eine berufliche Reintegration durch die gesundheitlichen Einschränkungen erschwert. Die Verhinderung der negativen gesundheitlichen Auswirkungen der Erwerbslosigkeit ist Ausgangspunkt für das Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in Lebenswelten“.

Das Projekt verfolgt das Ziel, die Gesundheit der Kundinnen und Kunden der Jobcenter bzw. Agenturen für Arbeit zu stärken. Dabei geht es vor allem um die

- Förderung eines gesundheitsorientierten Verhaltens,
- Verbesserung der individuellen Lebensqualität,
- Steigerung der subjektiven Lebenszufriedenheit,
- Aufrechterhaltung der Leistungs- und Arbeitsfähigkeit.

Um diese Ziele zu erreichen und die Kundinnen und Kunden auf diesem Weg zu unterstützen, bietet das Projekt drei Maßnahmenpakete: klassische Präventionskurse der GKV, gesundheitsförderliche Gruppenangebote speziell für Erwerbslose, individuelles Gesundheitscoaching. Die Teilnahme an allen Gesundheitsangeboten ist kostenfrei und freiwillig.

## Klassische Präventionskurse

sind Gesundheitsmaßnahmen, in denen die Teilnehmenden gemeinsam mit Menschen in anderen Lebenslagen angeleitete Übungen insbesondere zu den Themen Bewegung und Entspannung, aber auch zur Suchtprävention durchführen. Die Kurse umfassen acht bis 12 Einheiten. Mögliche Angebote sind:

- Wirbelsäulengymnastik
- Rückenschule
- Aquafitness
- Cardio Fit
- Autogenes Training
- Tai-Chi
- Yoga
- Progressive Muskelrelaxation
- Entwöhnung vom Rauchen

## Gesundheitsförderliche Gruppenangebote

sind regionale Gesundheitsmaßnahmen, die speziell für Kundinnen und Kunden des Jobcenters bzw. der Agentur für Arbeit entwickelt wurden. Sie umfassen vielfältige Themen zur Gesundheitsförderung, Selbstermächtigung und Aktivierung. Die Maßnahmen umfassen 2 bis 8 Einheiten.

Mögliche Maßnahmen sind:

- „Essen mal anders“
- „Ich bin aktiv!“
- „BaSeel – Balance für die Seele“
- „Kraftreserve Natur – Bewegung und Entspannung“
- „Mach dem Stress Stress“
- „Der Weg ist das Ziel“ und vieles mehr!

## Individuelles Gesundheitscoaching

In diesem Angebot werden die Klienten einmal wöchentlich in intensiver Einzelbetreuung von einem Coach individuell begleitet und angeleitet. Die Themenbereiche sind unterschiedlich, je nach persönlicher Situation und Bedarfslage. Das Coaching umfasst maximal 12 Einheiten.

Mögliche Inhalte sind:

- Alltagsstrukturierung
- Aktivierung
- Achtsamkeitsförderung
- Biografiearbeit
- Gesundes Ernährungsverhalten
- Gesundes Bewegungsverhalten
- Selbstwirksamkeit

Alle Maßnahmen sind vom Vorhandensein entsprechend qualifizierter regionaler Experten abhängig.