

# Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 10/ 2023

Datum: 23.02.2023

teamw()rk für Gesundheit und Arbeit

## **Mit Sonnenlicht und Bewegung den Winterblues überwinden.**

Das Jobcenter Jerichower Land hilft seiner Kundschaft, das passende Gesundheitsangebot zu finden.

Die kalten und kurzen Wintertage können zum Stimmungstief führen. Wir fühlen uns müde, kraftlos, erschöpft, niedergeschlagen und antriebslos. Tageslicht steuert unseren Schlaf-Wach-Rhythmus und regt die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin an. Im Winter sind wir weniger Tageslicht ausgesetzt. Das wirkt sich auf unsere Stimmung und unser Wohlbefinden aus und bringt uns aus dem Gleichgewicht. Was können wir dagegen tun? Sonne tanken und mehr Bewegung in den Alltag bringen. Die beste Kombination ist Bewegung an der frischen Luft. Sogar an bewölkten Wintertagen bekommt man ausreichend Tageslicht und es wird die Serotoninproduktion bei einem Spaziergang im Freien angekurbelt. Deshalb reicht schon ein halbstündiger Spaziergang oder eine Runde mit dem Fahrrad aus, um die Stimmung zu heben und gleichzeitig fit zu werden. Ganz nach persönlicher Vorliebe bringen Wandern, leichtes Jogging oder Nordic Walking den Kreislauf in Schwung. So wird das Immunsystem gestärkt, das Müdigkeitsgefühl vertrieben und dem Stimmungstief aktiv entgegen gewirkt.

„Arbeitslosigkeit ist ein besonderer Risikofaktor für die Gesundheit“ erklärt André Henze, Bereichsleiter des Jobcenters Jerichower Land. „Deswegen bieten wir unseren Kundinnen und Kunden verschiedene Angebote, um ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit etwas Gutes zu tun.“

Präventionskurse wie Rückenschule, Nordic Walking, Hatha Yoga und Ganzkörpertraining sind Teil der Jahresplanung des Jobcenter Jerichower Land. Außerdem werden Gruppenangebote zum Thema gesunde Ernährung stattfinden. Dabei decken die Teilnehmenden Ernährungsmythen auf und werden Schritt für Schritt an eine vollwertige Ernährung herangeführt. Gesunde, schnell zuzubereitende Rezepte und praktische Tipps für den kostengünstigen Einkauf erleichtern den Teilnehmenden die Umsetzung. Daneben ist das individuelle Gesundheitscoaching ein weiterer Teil der Angebotspalette. Mit Hilfe eines Coaches setzen sich Teilnehmende mit der Realisierung persönlicher Zielstellungen zur Förderung von Gesundheit und Arbeitsfähigkeit auseinander. Alle Gesundheitsmaßnahmen sind Bestandteile des Programms „teamw()rk für Gesundheit und Arbeit“, das von der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG) und der IKK gesund plus begleitet wird.

Seit 2019 haben 43 Kundinnen und Kunden des Jobcenters die vielfältigen gesundheitsfördernden Angebote wahrgenommen. Ihre positiven Rückmeldungen zeigen, dass sie ihr Wohlbefinden fördern konnten, etwas über sich selbst lernten und sich ihr Gesundheitszustand verbesserte.

Interessierte Kundinnen und Kunden des Jobcenters Jerichower Land können sich bei ihren Arbeitsvermittler\*innen melden. Die Angebote sind für die Kundschaft des Jobcenters kostenfrei.

Ihr\*e Ansprechpartner\*in: Tamara Stroh, Referentin für Gesundheitsförderung, Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V., 0391/ 288 683 - 0

#### **Hintergrund**

Das am 25.07.2015 in Kraft getretene Präventionsgesetz legt einen besonderen Schwerpunkt auf Prävention und Gesundheitsförderung in Lebenswelten (Settings). Gesetzliche Krankenkassen und ihre Kooperationspartner sollen zusammen noch stärker als bisher mit Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen aktiv auf Menschen in verschiedenen Lebenslagen zugehen. Ein Kernziel ist es, die Auswirkungen sozialer Benachteiligung auf die Gesundheit zu mildern. Dies geschieht bundesweit für arbeitslose Menschen mit dem Programm „teamw()rk für Gesundheit und Arbeit“, welches das Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung“ ablöst. In Sachsen-Anhalt sind die Jobcenter der Landkreise Anhalt-Bitterfeld, Dessau-Roßlau, Harz, Jerichower Land, Mansfeld-Südharz und Wittenberg sowie der Landeshauptstadt Magdeburg und die Agentur für Arbeit Sangerhausen beteiligt.