

Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 97

Datum: 13. Dezember 2024

teamw()rk für Gesundheit und Arbeit

Neue Entspannungsangebote: Mehr Gelassenheit für den Alltag

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. und das Jobcenter Landeshauptstadt Magdeburg haben im Rahmen des Programms teamw()rk für Gesundheit und Arbeit ein speziell entwickeltes Gruppenangebot aufgelegt, das sich an Kundinnen und Kunden des Jobcenters richtete. Unter dem Titel „Entschleunigung und zur Ruhe kommen im Alltag“ haben Teilnehmende bei Physio Balance - Praxis für Gesundheitsförderung, Physiotherapie im Herzen Magdeburgs eine umfassende Einführung in vielfältige Entspannungsmethoden erleben können. Ziel war es, arbeitslosen Menschen in schwierigen Lebenslagen Unterstützung zu bieten, um ihre psychische und physische Gesundheit zu stärken, da sie oft von sozialer Benachteiligung oder Isolation betroffen sind. Das erzeugt enorme psychische Belastungen und hat direkte Auswirkungen auf die Gesundheit.

Im Entspannungsangebot konnten die Teilnehmenden in einer kleinen Gruppe über sechs Wochen lang Techniken wie Progressive Muskelentspannung (PMR), Autogenes Training, Yoga, Meditation, Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen kennenlernen. Diese Methoden können helfen, psychophysiologische Prozesse positiv zu beeinflussen, den Blutdruck zu regulieren, das vegetative Nervensystem zu unterstützen und Muskel- sowie Gewebespannungen zu lösen. Zudem könnten sie dazu beitragen, Schmerzen im Bewegungsapparat zu lindern und die Stresstoleranz zu erhöhen.

Ein weiterer Fokus lag darauf, die Teilnehmenden zu unterstützen, negative Emotionen besser zu bewältigen und ein gesteigertes Gefühl von Selbstwirksamkeit zu entwickeln. Einfach zu erlernende Atem- und Achtsamkeitstechniken schärften die Körperwahrnehmung und boten praktische Werkzeuge, um in akuten Stresssituationen Ruhe zu finden, Gedanken positiv zu beeinflussen und persönliche Ziele klarer zu definieren. Verbesserte Stresstoleranz, klarere Gedanken und gesteigerte Leistungsfähigkeit halfen den Teilnehmenden nicht nur in Stresssituationen, sondern auch bei der Ausbildungs- und Arbeitsplatzsuche. Teilnehmende berichteten von besserem Schlaf, mehr Kreativität und einer gesteigerten Fähigkeit, persönliche Ziele zu verfolgen. Dies motivierte viele, eigenverantwortlich für ihre Gesundheit aktiv zu werden – etwa durch die Teilnahme an weiteren Präventionskursen.

Das Programm ist ein wertvoller Beitrag zur Gesundheitsförderung und stärkt Betroffene langfristig in ihrem inneren Gleichgewicht. Interessierte Kundinnen und Kunden des Jobcenters Magdeburg können sich auf der Homepage über Gesundheitsförderungsangebote informieren und Kontakt mit ihrer persönlichen Ansprechpartnerin oder persönlichen Ansprechpartner aufnehmen. Die Arbeitsvermittlerinnen und Arbeitsvermittler des Jobcenters identifizieren die Bedarfe in ihren Beratungen und informieren interessierte Kundinnen und Kunden zu den kostenlosen Gesundheitsangeboten.

Ihr*e Ansprechpartner*in: Tamara Stroh, LVG, Telefon 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, Jerichower Land, Mansfeld-Südharz, Stendal und Wittenberg sowie der Landeshauptstadt Magdeburg und die Agentur für Arbeit Sachsen-Anhalt Süd Geschäftsstelle Sangerhausen beteiligt.