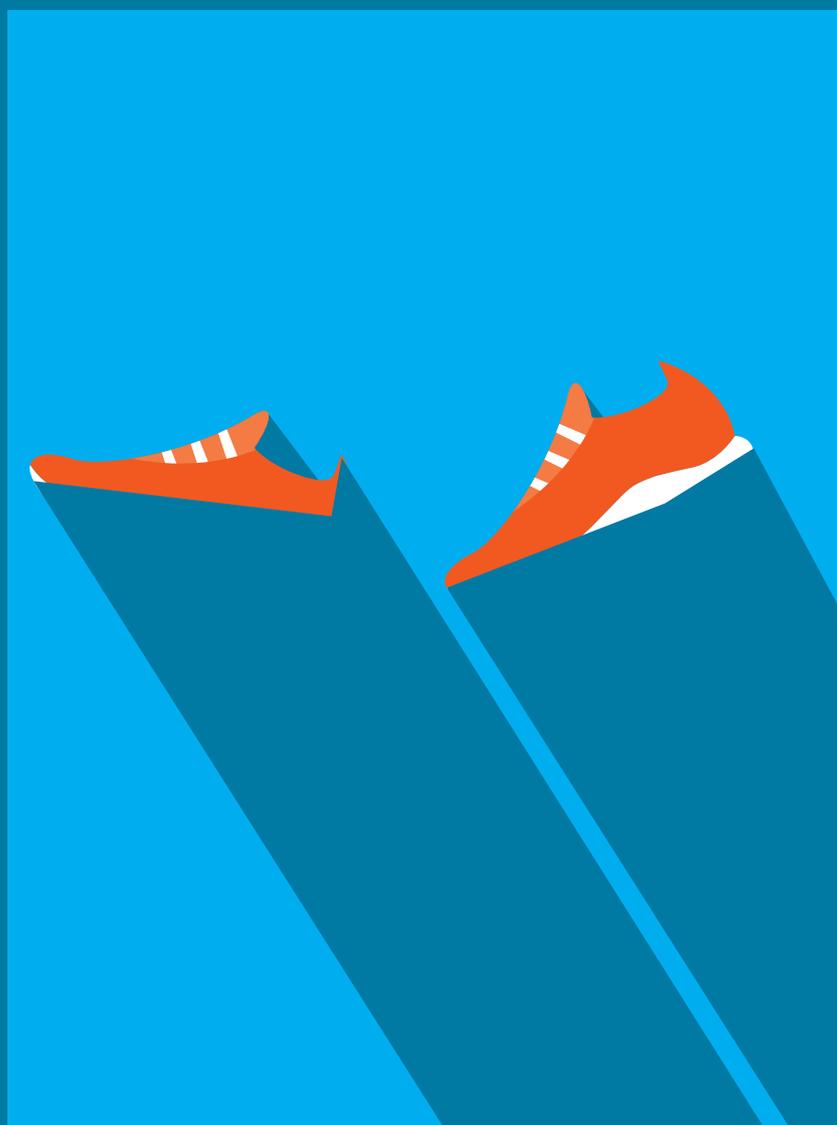


# chancen

Ein Magazin der Netzwerke ABC

## Gesundheit!

Manchmal sind es kleine Schritte auf dem Weg zurück in die Arbeitswelt. Jobcenter helfen dabei.



Reportagen. Interviews. Berichte.

# Liebe Leserinnen und Leser,

Gesundheit ist ein Zustand des völligen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens – und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit. Dieser Aussage der Weltgesundheitsorganisation ist kaum etwas hinzuzufügen. Entsprechend wichtig ist das Thema Gesundheit auch für Jobcenter. Schließlich unterliegen langzeitarbeitslose gegenüber erwerbstätigen Personen zum Beispiel einem deutlich höheren Risiko, an einer psychischen Beeinträchtigung zu erkranken.

Mit den Netzwerken für Aktivierung, Beratung und Chancen – kurz Netzwerke ABC – will das Bundesministerium für Arbeit und Soziales die Betreuung langzeitarbeitsloser Menschen weiter verbessern. Die Gesundheitsförderung ist dabei ein entscheidender Bereich. Wie kreativ und vielfältig die Beschäftigten in den verschiedenen Jobcentern damit umgehen, erfahren Sie auf den kommenden Seiten.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen.

Ihre Redaktion

## Inhalt

### **Unter Leute kommen**

Zu Besuch im Jobcenter Nürnberg-Stadt

2

### **„Ich spürte so viel Druck“**

Zwei ehemals Langzeitarbeitslose über ihren Weg

5

### **Schneller finden**

Regionale Gesundheitsangebote

7

### **Die Fieberkurve der Arbeitslosigkeit**

Zahlen, Daten, Fakten

8

### **Jedes Schicksal zählt**

Uwe Benns Kampf für soziale Gerechtigkeit

10

### **Wegbereiterin sein**

Anna Gabrys verändert Schritt für Schritt

11

### **So einzigartig wie möglich**

Ein Netzwerk hilft in Hameln bei der Arbeitssuche – und danach

12

### **Ein Obstkorb für alle ist auch keine Lösung**

Betriebliches Gesundheitsmanagement in Jobcentern

14

### **„Wenn es anfängt zu bröckeln ...“**

Seitenblick-Interview mit Militärpsychologe Dr. Peter Zimmermann

16

### **Impressum**

17



# Unter Leute kommen

*Von Rückenschmerzen bis zu Depressionen – gesundheitliche Probleme versperren vielen Langzeitarbeitslosen den Weg zurück in die Arbeitswelt. Das Jobcenter Nürnberg-Stadt will daran etwas ändern. Ein Ortsbesuch.*

„Ich komme hierher, um Stress abzubauen“: Die Beweggründe, warum die Langzeitarbeitslosen an dem JobFit-Kurs teilnehmen, sind sehr unterschiedlich. Bild unten: Thomas Fink und Babette Schäfer leiten den Kurs bei der Noris-Arbeit gGmbH.

„Wenn Sie auf jemanden treffen, der diese Laune hat, und der sagt Ihnen nichts dazu: Beziehen Sie das nicht sofort auf sich!“ Die Worte hängen eine Weile im Raum. Die Zuhörenden vier langzeitarbeitslose Männer, zwei Frauen versuchen, den Gedanken zuzulassen: Projektionen, Bewertungen und Ängste sind höchst ungeeignete Begleiter auf dem Weg in die eigene Zukunft. Auf dem Gelände der Noris-Arbeit gGmbH (NOA) am östlichen Stadtrand von Nürnberg werden etwa 400 Langzeitarbeitslose in Arbeitsgelegenheiten betreut. Sechs von ihnen sitzen an diesem Morgen im Innern des Hauses um den Tisch. Es läuft der dritte Teil von JobFit-plus „Und keiner kann es glauben Stressfaktor Arbeitslosigkeit“. Die zehnteilige Kursreihe wurde für arbeitslose Menschen entwickelt; sie soll helfen, Stress zu bewältigen und die Selbstreflexion zu schulen. „Das Ganze geht zurück auf das JobFit-Programm von den Betriebskrankenkassen“, erklärt Kurstrainer Thomas Fink. „Dort hat man beschlossen, sich an den Kosten für die Gesundheitsprävention der Zielgruppe zu beteiligen.“ Und Stress ist ein ausgewiesener Krankmacher, gerade für arbeitslose Menschen.

## Wenn die Krankheit im Weg steht

Hier greift ein grundsätzlicher Gedanke: Langzeitarbeitslose können oft nur deshalb schwer vermittelt werden, weil

es ihnen gesundheitlich schlecht geht. Seit 2015 erhalten sie deshalb die Gelegenheit, in sogenannte Präventionshandlungsfelder hineinzuschnuppern: Bewegung, Ernährung, Stressmanagement oder Suchtprävention. Was denken die Betroffenen selbst über den Kurs? Eine der beiden Frauen am Tisch sagt: „Ich hab mein ganzes Leben gearbeitet. Jetzt bin ich immer wieder krank geworden, aber ich möchte lernen, damit umzugehen. Dieser Kurs hilft mir dabei.“ Der breitschultrige Mann neben ihr hält seine Kaffeetasse mit beiden Händen. „Ich komme hierher, um Stress abzubauen.“ Von gegenüber kommt eine Antwort, die profan wirkt, aber womöglich den Kern der Sache trifft: „Ich bin hier unter Menschen.“

## Projekte aufsetzen ist nicht alles

Jobcenter Nürnberg-Stadt. In dem roten Backsteingebäude trifft sich regelmäßig die Projektgruppe „Gesundheitsorientierung“. Sie steuert die Umsetzung des Modellprojekts „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung“ innerhalb des Jobcenters und organisiert die JobFit-Kurse bei der NOA. Es ist allerdings das eine, Projekte aufzusetzen, und das andere, Menschen damit zu erreichen vor allem bei persönlichen Themen, die das eigene Verhalten betreffen. Denn wer möchte schon mit seinem Arbeitsvermittler darüber sprechen, dass er das Rauchen aufgeben sollte und mehr Sport treiben könnte?

In der regulären Kundenberatung könne man zunächst nur einen ersten Impuls setzen, entweder weil der Kunde selber frage, oder die Integrationsfachkraft den Anstoß gebe, erklärt Daniela Kardaus, im Jobcenter verantwortlich für das Modellprojekt. Logischer Folgeschritt: eine umfassende Schulung der Jobcenter-Beschäftigten, damit sie sogenannte motivierende Gesundheitsgespräche führen können. Zwei Arbeitsvermittler haben sich auf das Thema spezialisiert. „Sie sind Netzwerker und Botschafter in Sachen Gesundheit“, erklärt Kardaus. Nach außen für die Kunden, und auch nach innen gegenüber den Kolleginnen und Kollegen.

Überraschend war, wie schnell viele Arbeitsuchende ihre Jobcenter-Berater als Ansprechpartner auch in Sachen Gesundheit akzeptierten. Das ging nur,





weil sie die Vorschläge nicht als Einmischen ins Privatleben empfanden, sondern als ehrliches Hilfsangebot. Welche der möglichen Maßnahmen sind aber die passenden für die Zielgruppe? Darüber dürften die Meinungen auseinandergehen. Auch Kim-Nicole Retzlaff tat sich zunächst schwer. Die 26-Jährige arbeitet im Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg und teilt sich mit Daniela Kardaus die Leitung der Arbeitsgruppe „Gesundheit und Arbeitslosigkeit“. Sie war von der Idee begeistert, den Arbeitslosen gesundheitsbezogene Präventionsangebote machen zu können. Um nicht an der Zielgruppe vorbeizuplanen, organisierte sie 2017 gemeinsam mit dem Jobcenter eine dreiteilige Erhebung. „Das hat ja auch mit Wertschätzung zu tun, dass man die Menschen selber fragt“, erklärt sie. Geforscht wurde zuerst unter Experten, Arbeitgebern, Jobcoaches und Jobcenter-Mitarbeitern. Als Nächstes liefen drei „Fokusgruppen-Workshops“ für die Zielgruppe: einer für gesundheitlich Eingeschränkte, einer für Alleinerzie-

hende, einer für Familien in Arbeitslosigkeit. Abschließend gab es eine Fragebogenaktion für unter-25-Jährige, die bei fast allen deutschen Jobcentern eine gesonderte Kundengruppe darstellen.

#### Wichtig ist: Hürden abbauen

Interessanterweise deckten sich die Tipps der Expertinnen und Experten weitgehend mit den Wünschen der arbeitslosen Menschen: Sportangebote, Ausflüge in die Umgebung, Tanzkurse, Entspannungstraining, Stressmanagement. Wie koche ich preisgünstig und trotzdem gesund? Dazu Maßnahmen, um „den inneren Schweinehund“ zu überwinden. „Wir haben die Workshops als sehr ergebnisreich und positiv empfunden“, konstatieren Retzlaff und ihre Workshop-Kollegin Jasmin Strauß. „Einige Teilnehmende haben gleich nach Wiederholungen gefragt.“ Doch nicht nur die Inhalte sind der Zielgruppe wichtig, zunächst müssen

Daniela Kardaus ist verantwortlich für das Modellprojekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung“.



häufig Barrieren aus dem Weg geräumt werden. „Wir beobachten, dass viele langzeitarbeitslose Menschen das Thema Gesundheit auf der Prioritätenliste nicht ganz nach oben stellen können“, sagt Rita Wüst, Fachreferentin für Gesundheitsförderung bei der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern und kassenseitige Projektverantwortliche. „Da müssen erst ganz andere Hürden genommen werden: Wie wird das Kind betreut? Wie werden die Fahrtkosten getragen? Wie komme ich an die Ausrüstung für den Kurs? Wir müssen diese Fragen klären und die Zuständigkeiten festlegen.“

#### Bundesweite Signalwirkung

So ein Projekt passiert natürlich nicht im Selbstlauf. „Man braucht ganz viel Geduld und Hartnäckigkeit, um die vielen Beteiligten einzubinden und zu Verantwortlichen zu machen“, erklärt Daniela Kardaus. „Für uns war der nächste Schritt, uns mit Angeboten zu vernetzen, die es schon gibt, sowie den Kunden den Übergang in die bestehenden Strukturen zu ermöglichen. Und genau das haben wir uns für die aktuelle zweite Phase des Projekts auf die Fahnen geschrieben.“ Diese zweite Phase läuft bis Ende 2019. Die Beteiligten hoffen, dass aus dem Projekt bis dahin ein alltägliches Werkzeug entstanden ist. Aber selbst wenn das nicht gelingen sollte, will der Arbeitskreis die kommunale Vernetzung und Kooperation weiter fortsetzen: mit Sportvereinen, Bildungsträgern, Kitas und Beratungsstellen. Für den Oktober plant das Jobcenter eine Gesundheitswoche im Stadtteilzentrum mit Aktivitäten für Beschäftigte und Kunden gleichermaßen. Bundesweit sind 125 Standorte an dem Modellprojekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung“ beteiligt, die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wird die Ergebnisse 2019 auswerten. Die Nürnberger hoffen, dass ganz Deutschland dann gespannt nach Bayern schaut. „Vielleicht können wir im nächsten Jahr hier erste Früchte ernten“, sagt Rita Wüst. Daniela Kardaus' Statement klingt wie eine Kampfansage: „Ich freue mich über die Dynamik, die das Ganze jetzt aufgenommen hat. Das Thema wird gerade so richtig präsent.“

# „Ich spürte so viel Druck“

*Wenn Arbeitslosigkeit den Menschen aus dem Gleichgewicht bringt, kann ihn ein Andauern dieses Zustands aus der Bahn werfen. Die beiden Langzeitarbeitslosen Verena Michele und Alexandra Munsch sind gesundheitlich beeinträchtigt. Über das Bundesprogramm „Soziale Teilhabe“ fanden beide im Kleiderladen des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Bayern eine 20-Stunden-Stelle. Uns erstaunt, wie abgeklärt und freimütig die beiden Nürnbergerinnen über ihre Situation sprechen.*



Alexandra Munsch (l.) und Verena Michele (r.) zusammen mit ihrer Chefin vom Kleiderladen des Paritätischen Wohlfahrtsverbands.

**Alexandra Munsch:** Ich habe als Kind einen Autounfall gehabt, bin seitdem auf einem Ohr taub. Bis heute leide ich unter Konzentrations- und Gleichgewichtsstörungen. „Quelle“ hatte meine Beeinträchtigungen damals akzeptiert. Ich hab meine Arbeit gemacht und auch gute Leistungen erbracht. Tja, aber dann ging der Konzern pleite.

**Verena Michele:** Ich hab eine schwere Essstörung, die ist auch noch aktuell. Ich war damit auch zweimal in der Klinik, das Ganze war von schweren Depressionen begleitet, und deshalb war ich über sieben Jahre arbeitslos.

Verena Michele besuchte im Herbst 2017 einen der Fokusgruppen-Workshops zur Bedarfserhebung (siehe Reportage, Seite 4). Ein Glücksfall für die alleinerziehende Mutter.

**Verena Michele:** Das war super! Ich hab zum ersten Mal begriffen, dass andere dieselben Probleme haben wie ich. Vorher spürte ich so viel Druck, zum Beispiel wegen der schulischen Leistungen meiner Tochter. Durch den Workshop bin ich viel entspannter geworden, das hat mir sehr geholfen.

Zur Mittagszeit herrscht im Kleiderladen in der Nürnberger Weststadt ziemlicher Andrang. Eine junge Familie interessiert sich für die Sommerkleidung, zwei ältere Männer probieren Hemden an.



Verena Michele und Alexandra Munsch in der Herrenabteilung des Kleiderladens.

Die beiden Verkäuferinnen führen uns durch die verschiedenen Bereiche. Obgleich das Geschäft wirklich klein ist, benutzt Verena Michele stolz Kaufhaus-Begriffe.

**Verena Michele:** Das hier ist die Herrenabteilung. Die Damenabteilung haben wir nach Größen unterteilt. Da hinten sehen Sie die Umkleidekabine mit der Schuhabteilung.

Der Fotograf bittet für eine seiner Aufnahmen um eine bestimmte Körperhaltung. Michele und Munsch drehen ihre Köpfe und stellen sich etwas seitlicher auf. Sie lachen herzlich dabei und entschuldigen sich.

**Alexandra Munsch:** Wir sind nicht geübt!

Man sieht, die beiden fühlen sich wohl. Wie eine zweite Familie sei es hier, sagt Munsch. Es ist eine Momentaufnahme, die Stelle im Kleiderladen läuft bis zum Jahresende. Angst vor der Zukunft kommt bei den beiden Frauen trotzdem nicht auf.

**Alexandra Munsch:** Also der Wohlfahrtsverband würde uns gern behalten. Die sind sehr zufrieden mit uns.

**Verena Michele:** Wir sind ganz hoffnungsvoll, dass es hier für uns weitergeht.



# Wo

finde ich gute und kostengünstige Sport- und Gesundheitskurse? Um ihren Kundinnen und Kunden diese Frage zu beantworten, bündeln zahlreiche Jobcenter Infos und Kontakte – online und offline.

## Da geht´s lang: Online-Wegweiser des Jobcenters Rhein-Berg

Wer im Rheinisch-Bergischen Kreis nach bezahlbaren Sportkursen oder kostenloser Ernährungsberatung sucht, wird dank des Jobcenters Rhein-Berg online schnell fündig. Das dortige Netzwerk ABC veröffentlicht Infos rund um die Themen Gesundheit und Ernährung. Um die Wegweiser stets aktuell zu halten, kooperiert das Jobcenter mit Trägern, Sportvereinen und Selbsthilfegruppen, Krankenkassen, Beratungsstellen sowie Städten und Gemeinden im Kreis. Kundinnen und Kunden können sich dank des Angebots schneller und einfacher informieren, an Kursen teilnehmen und dadurch stärker am gesellschaftlichen Leben teilhaben. Als Inspiration diente eine ähnliche Website des Jobcenters Soest aus dem Bundesprojekt „Perspektive 50plus“.

[www.gesund-im-rbk.de](http://www.gesund-im-rbk.de)  
[www.gut-beraten-im-rbk.de](http://www.gut-beraten-im-rbk.de)

## Auf einen Blick: Gesundheits-Stadtplan des Jobcenters Bottrop

Sportvereine, Präventionskurse, Behörden und Beratungsstellen: Das alles bündelt das Netzwerk ABC im Jobcenter Bottrop in einem Stadtplan. Die Kundinnen und Kunden erhalten den Plan in der Beratung. Sie erkennen darauf auf einen Blick, welche Angebote es im eigenen Quartier gibt und an wen sie sich bei Interesse wenden können. Das Jobcenter hatte zuvor bereits alle Kinderbetreuungsangebote in Bottrop in einem Plan gebündelt. Das brachte Jobcenter-Mitarbeiterin Jessica Lingner auf die Idee. Sie fing an, auch die Kontakte zu Sportvereinen und Trägern zu sammeln und in einem Stadtplan zu markieren. Anschließend ließ sie sich die Weitergabe der Daten rechtlich absichern. Der Fachbereich Öffentlichkeitsarbeit der Kommune Bottrop gestaltete den neuen Stadtplan grafisch. Von der Idee bis zur Umsetzung dauerte es zwei Monate.

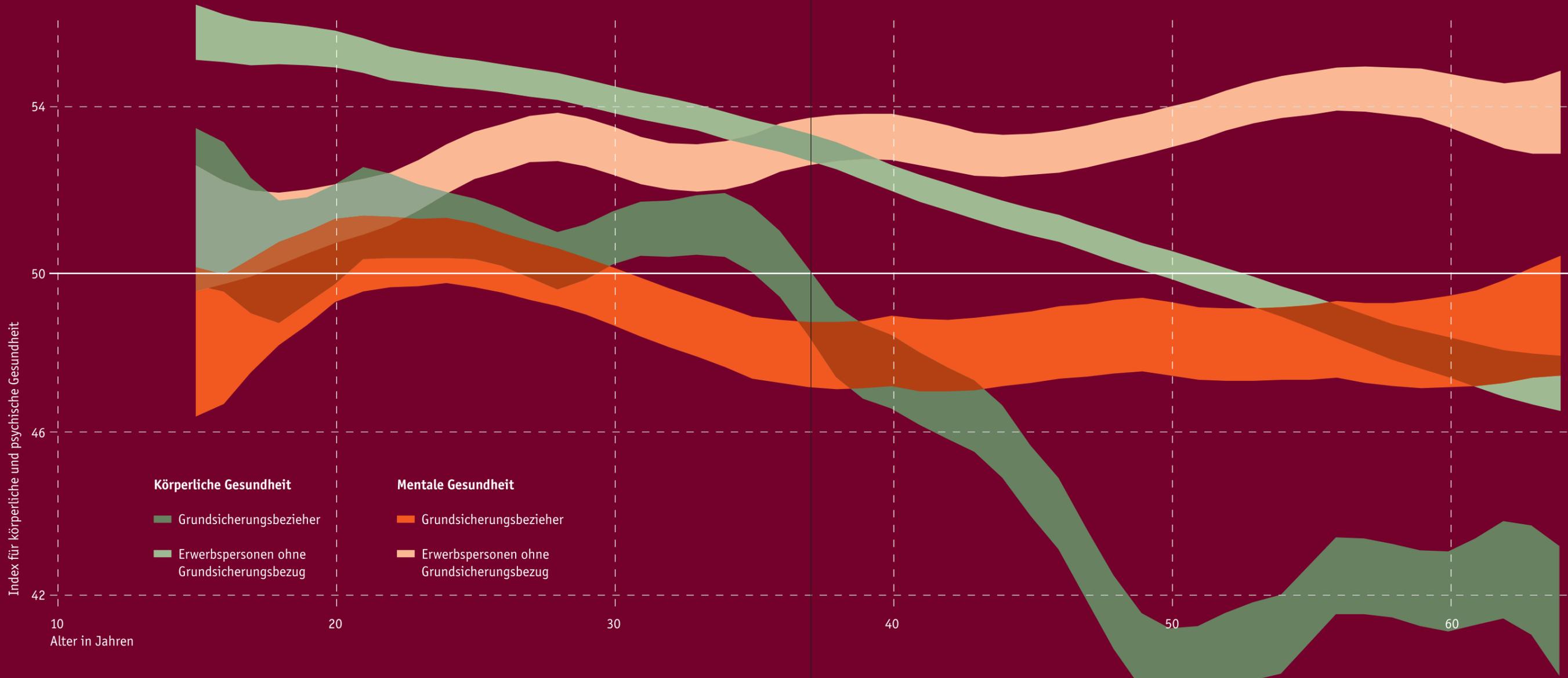
## Gesund ernähren: Aktionstag im Jobcenter Landkreis Uelzen

Wie gesund sind „gesunde“ Lebensmittel wirklich? Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Schritt in ein gesünderes Leben. Dass das auch günstig geht, vermittelte das Jobcenter Landkreis Uelzen im September 2017 erstmals an einem Aktionstag. Eine Ökotrophologin erklärte in Kurzvorträgen, wie lecker und preiswert gutes Essen sein kann. An Infoständen ging es außerdem um Zuckerfallen. Dazu gab's frisches Obst. Das Konzept kam an: Viele Kundinnen und Kunden zeigten sich neugierig und wurden nachhaltig für das Thema sensibilisiert. Die Idee zum Tag entstand in der Arbeitsgruppe „Prävention und Gesundheitsförderung“ des Landkreises. Gemeinsam mit Krankenkassen, Kreisvolkshochschule, Berufsschule, Gesundheitsamt und weiteren lokalen Partnern setzte das Jobcenter sie in knapp vier Monaten in die Tat um.



# Fieberkurve der Arbeitslosigkeit

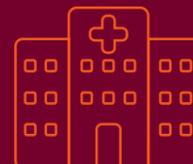
Verhindert eine Krankheit die Jobaufnahme oder ist es umgekehrt eher so, dass Arbeitslosigkeit krank macht? Die Grafik kann diese Frage nicht beantworten – klar wird nur: Es gibt einen Zusammenhang zwischen Arbeitslosigkeit und Krankheit. Und der wirkt sich mit zunehmendem Alter stärker aus.



Quelle: IAB-Kurzbericht 23/2014. Die dargestellten Graphen sind unterschiedlich breit, da sie keine Durchschnittswerte, sondern das sogenannte Konfidenzband zeigen. Innerhalb dieses Bandes liegen die Werte von 95 Prozent der Befragten. Alle Angaben beruhen auf Selbstschätzungen der Befragten.



Arbeitnehmende haben nur zu etwa 3 Prozent eine psychische Beeinträchtigung. Bei arbeitslosen ALG-II-Empfängerinnen sind es 16 Prozent. Bei ALG-II-Empfängern immerhin noch 10 Prozent.



Jede und jeder fünfte Langzeitarbeitslose war in den letzten Monaten im Krankenhaus. Bei den Erwerbstätigen ist es nur jeder zehnte Mann und jede siebte Frau.



55 Prozent der männlichen und 44 Prozent der weiblichen ALG-II-Empfänger haben eine Behinderung oder eine sonstige schwerwiegende gesundheitliche Einschränkung. Bei den Arbeitnehmenden sind das nur 19 Prozent.

# Jedes Schicksal zählt

*Uwe Benn kämpft für mehr soziale Gerechtigkeit. Dafür setzt er sich unter anderem als Gesundheitsbeauftragter im Jobcenter Wuppertal ein.*



**„Man muss sich um jeden Einzelfall kümmern. Weil wirklich jedes Schicksal anders ist.“**

Als Gesundheitspapst sieht er sich nicht. Zwar ernähre er sich ausgewogen, rauche nicht und gehe regelmäßig schwimmen – wenn es aber ansonsten um Bewegung geht, muss er zugeben: „Da mache ich viel zu wenig.“

Doch auch ohne selbst ein perfektes Vorbild zu sein, verhilft er schon sein Leben lang anderen Menschen zu mehr Gesundheit. 40 Jahre war er für eine Krankenkasse tätig, als Kundenbetreuer, Ausbilder und in der Regionalgeschäftsführung. Bis er wegen Rationalisierungs-

maßnahmen in den Vorruhestand gehen sollte. Mit Mitte 50 fühlte er sich dafür zu jung – eine neue Aufgabe musste her. Die fand er im Jobcenter Wuppertal. Seit Januar 2017 ist er dort Gesundheitsbeauftragter. Für ihn die perfekte Stelle: die Gesundheit anderer zu verbessern und ihnen gleichzeitig wieder eine berufliche Perspektive zu bieten. Er möchte die Kundinnen und Kunden „abholen“, ihnen in allen Lebenslagen helfen, sie führen. Das gehe, davon ist er von Anfang an überzeugt, nur im Netzwerk – zusammen mit Ärztinnen und Ärzten, Krankenhäusern und dem Gesundheitsamt.

Mittlerweile ist das Jobcenter dank Bennis Netzwerkarbeit ordentliches Mitglied in der Gesundheits-, Alters- und Pflegekonferenz der Stadt Wuppertal. Das eröffnet ganz neue Möglichkeiten, schnell die richtige Ansprechperson für die Kundinnen und Kunden zu finden. Schließlich sitzen hier alle wichtigen Beteiligten an einem Tisch: Kassenärztliche Vereinigung, Ärztekammer, Gesundheitsämter, Krankenhäuser und Wohlfahrtsverbände.

Der gebürtige Wuppertaler ist stolz auf sein Verdienst. Zumal er anfangs häufig auf verschlossene Türen stieß. „Das hatte vor allem mit dem Ansehen der Jobcenter zu tun“, sagt Benn. „Da muss man drüberstehen. Für mich zählt meine Aufgabe und von der bin ich überzeugt.“ Das überzeugte auch andere: Das Image seines Jobcenters hat sich in den vergangenen Jahren deutlich verbessert – auch dank seines Engagements. Benn setzt sich nicht nur leidenschaftlich im Jobcenter für die „gesundheitliche Sicherheit“ ein, sondern er möchte die soziale Gerechtigkeit insgesamt stärken. Daher engagiert er sich im Bündnis gegen Armut und im Beirat für Bürgerbeteiligung in Wuppertal. „Die Verbindung ist ideal“, sagt der 58-Jährige. Schließlich werden von den 360.000 Wuppertaler Bürgerinnen und Bürgern 50.000 vom Jobcenter betreut. „So kann ich sozial schwächere Menschen vertreten und gleich auf mehreren Ebenen eine Stimme geben.“ Dabei geht es ihm immer um eins: den einzelnen Menschen. Mit Vorurteilen und Verallgemeinerungen komme man einfach nicht weiter, ist seine Erfahrung. „Man muss sich um jeden Einzelfall kümmern. Weil wirklich jedes Schicksal anders ist.“

# Wegbereiterin sein

*10.000 Schritte am Tag: Für Anna Gabrys ist Gehen das einfachste Mittel, um gesund zu bleiben. Das legt sie im Jobcenter Dresden auch ihren Kundinnen und Kunden nahe.*

Wenn Anna Gabrys wirklich etwas von ihren Kundinnen und Kunden erfahren will, steht sie von ihrem Schreibtisch auf und macht sich mit ihnen auf den Weg nach draußen. Zwischen Bäumen und Wiesen redet es sich schließlich deutlich leichter. Über Pläne und Wünsche – und auch über Sorgen und Ängste. Offener, als es am Schreibtisch je sein könnte. „Und dabei bin ich ganz egoistisch“, sagt sie. „Denn ich halte mich gesund, indem ich meine Schritte mache.“

Als eine der ersten Mitarbeiterinnen startete sie im Oktober 1990 im Arbeitsamt Riesa. 2005 dann der Wechsel ins Jobcenter Dresden. Seit drei Jahren widmet sie sich dort der Gesundheitsförderung in den Netzwerken ABC. „Ich möchte gesund alt werden und will die Menschen, die mir anvertraut sind, mitnehmen“, sagt Gabrys. Hinter ihrem Schreibtisch hängt eine Urkunde: beste Läuferin bei der Schrittzählerchallenge 2015 im Jobcenter Dresden. „Man muss ja schließlich schauen, wie man gesund bleibt“, sagt sie. Und läuft deshalb jeden Tag eine halbe Stunde zur Arbeit. Im Projekt „Ge(h)meinsam“ spornt sie Kundinnen und Kunden dazu an, es ihr gleichzutun. „Es ist großartig, dass ich genau das machen kann, was ich gut kann: beraten, motivieren, vorwärtsbringen.“ Aufgewachsen ist Anna Gabrys in Thüringen. Hier hatte sie Lehramt studiert. Doch bald war es ihr in der

DDR verboten, als Lehrerin zu arbeiten. Sie wollte Kinder zu eigenständigen, ehrlichen Persönlichkeiten erziehen. Das war nicht gerade staatskonform. „Ich bin stolz darauf, dass ich niemals Dinge getan habe, mit denen ich mich selbst verraten habe“, sagt die 59-Jährige.

Manchmal kämpft sie noch immer gegen Widerstände. Gegen Zweifler und Zögerer, die immer wieder neu motiviert werden müssen. Oder gegen den schlechten Ruf, der Jobcentern vorausseilt.

Vor einigen Jahren bremste ein Burnout sie aus. Unterkriegen ließ sie sich davon nicht, Familie und Freunde fingen die vierfache Mutter auf. Heute nutzt sie die Erfahrung bei Kundinnen und Kunden mit psychischen Problemen. Eines ihrer obersten Prinzipien ist der Respekt davor, dass jeder Mensch einmalig und besonders ist. Diesen wahrt sie auch in der Beratung und nimmt sich viel Zeit für ihre Kundinnen und Kunden. Verwalterin sei sie auf keinen Fall, betont sie – auch wenn Mitarbeitende im Jobcenter häufig für solchen erklärt werden. Wegbereiterin sei da das viel treffendere Wort.

Als solche erhält sie viel Vertrauen: vom Kunden, der Gabrys auch um Hilfe für seine Partnerin bat. Von der Kundin, die auf eigenen Wunsch in die Beratung Gabrys wechseln konnte. Und von den Teilnehmenden des Schrittzählerkurses, denen sie zum Abschluss



ein selbst gestricktes rotes Söckchen schenkt. Um sie daran zu erinnern, gute Erfahrungen immer ganz nah bei sich zu tragen. Egal, wohin sie gehen.

**„Ich möchte gesund alt werden und will die Menschen, die mir anvertraut sind, mitnehmen.“**

*Weitere Interviews mit Jobcenter-Beschäftigten lesen Sie unter [www.sgb2.info/personalien](http://www.sgb2.info/personalien)*

*Damit sie im Berufsleben langfristig eine Chance haben, lässt das Jobcenter Hameln ehemalige Arbeitslose nicht allein.*



# So einzigartig wie möglich

Kochlöffelschwingen in Hameln. Das Jobcenter veranstaltet das Seminar „Gesunde Ernährung – gemeinsam zubereitet“. Als das Geschirr klappert, der dampfende Kochtopf mit Bolognese-Sauce auf den Tisch gehievt wird und Teller und Gläser verteilt werden, ist das wieder so ein Moment, in dem sich Wolfgang Lückewille von seinem Jobcenter ernst genommen fühlt. „Früher, da war ich nur eine Nummer“, schaut Lückewille auf die ersten Jahre seiner Arbeitslosigkeit zurück. „Aber jetzt fühle ich mich als Persönlichkeit wahrgenommen.“

Dieses „jetzt“ begann für ihn mit dem Programm „Perspektive Arbeit“. Lückewille, 62 Jahre alt, ist seit Mai 2017 Kunde in diesem Programm des Jobcenters Hameln-Pyrmont, das durch den Europäischen Sozialfonds finanziert wird. Nachdem seine Selbstständigkeit als Sozialpädagoge den Bach runtergegangen war, meldete er sich arbeitslos. Sechs Jahre später suchte er sich ein Ehrenamt beim Deutschen Roten Kreuz (DRK), betreute nachmittags Schülerinnen

und Schüler. Bis sich eines Tages alles glücklich fügte: Das Jobcenter schlug Lückewille vor, doch mal beim DRK nach einer festen, wengleich vom Jobcenter geförderten Stelle nachzufragen. Und als er das tat, eröffnete ihm das DRK, dass es sowieso schon darüber nachgedacht hatte, ihn auf dieser Basis einzustellen. Zehn Jahre ohne eigenes Einkommen waren schlagartig vorbei.

Das Projekt „Perspektive Arbeit“ bietet Menschen, die lange Zeit arbeitslos waren und wieder einen Job finden konnten, umfassende Unterstützung, damit sie dauerhaft im Arbeitsleben Fuß fassen. Lückewille hat nun einen 20-Stunden-Job als sozialpädagogischer Assistent. Die Unterstützung in Einzelgesprächen und Gruppencoachings, die er durch das Programm des Jobcenters bekam, das sagt er offen und deutlich, „die hat mir sehr geholfen“.

Im Jobcenter Hameln-Pyrmont arbeitet eine Sozialpädagogin, die genau diese Art der Unterstützung organisiert. Jennifer Tegtmeier ist Fallmanagerin bei den Netzwerken ABC.

Ihre Kundinnen und Kunden sind Langzeitarbeitslose, die motiviert sind zu arbeiten, aber ziemlich weit weg vom Arbeitsmarkt sind. „Marktfern“ heißt das im Jobcenter-Jargon. Das können Menschen sein, die über 50 Jahre alt, die gesundheitlich angeschlagen oder mit psychischen Problemen belastet sind. Doch trotz der Hürden, die sich vor ihnen auftun, haben sie alle die gleiche Einstellung: Sie wollen wieder ihr eigenes Geld verdienen.

Das Team der Netzwerke ABC will diese Menschen so individuell wie möglich auf dem Weg dahin begleiten. „Wir wollen unseren Kundinnen und Kunden den Rücken stärken“, so beschreibt es Jennifer Tegtmeier. Die Mitarbeitenden tun das mit einem breit angelegten Netzwerk zu anderen Institutionen wie Wohlfahrtsverbänden, Bildungsträgern und den Tafeln sowie mit selbst durchgeführten Trainings und Workshops, die in ihrer thematischen Breite vieles zwischen praktischer Lebenshilfe, persönlicher Stabilisierung und konkreter Arbeitssuche abdecken. Es gehören Kurse zu gesunder Ernährung und zu Stressbewältigung oder Seminare zu Haushaltsplanung dazu genauso wie Motivations- und Bewerbungstrainings. Gegeben werden sie alle selbst von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Netzwerke ABC. Die Fachkenntnis dazu haben sie im ehemaligen Programm „Perspektive 50plus“ erworben.

Das Netzwerken wünscht sich Tegtmeier auch von ihren Kundinnen und Kunden. Und zwar genau in diesen Seminaren. Die Teilnehmenden sollen sich untereinander austauschen, ihre Situationen besprechen, sich gegenseitig Tipps geben. Das ist auch für Wolfgang Lückewille ein wichtiger Faktor. Einmal im Monat nimmt er an einem Gruppencoaching teil. „Zu diesen regelmäßigen Seminaren gehe ich gern hin“, sagt er. Er freue sich immer, wenn er sehe, dass auch die anderen noch in Arbeit sind. „Es ist ein Gemeinschaftserlebnis“, sagt er. „Und man lernt immer etwas hinzu.“ Er gibt aber auch zu, dass er den Coachings anfangs skeptisch gegenüberstand: „Klar, zuerst dachte ich: Was soll das? Aber ich muss sagen, das ergibt alles Sinn und hat Hand und Fuß. Es geht darum, die Leute dort abzuholen, wo sie sind, nämlich relativ weit unten“, sagt er.

In solchen Trainings sitzt seit einigen Jahren auch Claudia Fraatz. Die Hamelnerin schritt durch ein langes Tal, bevor sie 2013 mit einem erfolgreichen Anruf auf eine Stellenausschreibung zur Telefonistin ins Arbeitsleben zurückfand. Zuvor war sie nach einer Scheidung dem Abgrund entgegengetrudelt. Sie hörte auf zu arbeiten, trank Alkohol, nahm Dutzende Kilos zu und ließ sich auf zweifelhafte Freunde ein, um nach Jahren des Kopf-in-den-Sand-Steckens schließlich im Frauenhaus Zuflucht zu suchen. 2009 war das. Dort, im Frauenhaus, kümmerte man sich um sie und half ihr, sich arbeitslos zu melden. „Das war die Wende“, erzählt sie heute mit einem Aufatmen.

Hilfe bekam sie auch in den folgenden Jahren: vom Jobcenter, von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Projektes „Perspektive 50plus“ und anschließend der Netzwerke ABC. Über Jahre hinweg haben sie mit Claudia Fraatz eine Vertrauensverhältnis aufgebaut, im Fachjargon nennen sie das: „ein Arbeitsbündnis“. „Sie haben mir Stabilität und Sicherheit gegeben“, blickt Claudia Fraatz zurück. „Es gab nicht nur Gespräche über meine berufliche Zukunft, sondern sie alle haben mir geholfen und mich darin bestärkt, einen neuen Weg zu gehen. Sie haben sich meine Sorgen angehört und wir haben über meine gesundheitlichen Probleme und über meine Vergangenheit gesprochen. Ich würde sagen: Sie haben mich aufgefangen.“

2013 fing Claudia Fraatz an, in einer Agentur Termine für den Außendienst zu koordinieren. Zunächst auf Minijob-Basis, dann mit 20 Stunden pro Woche. Genug war ihr das nicht. Immer wieder ließ sie ihren Chef wissen, dass sie weiterkommen will. Und der stand von Anfang an voll hinter ihr. Im vergangenen Jahr begann sie in ihrer Agentur schließlich eine Ausbildung zur Agenturassistentin. Da war sie 53 Jahre alt. Nicht ihr einziger Erfolg. Zur selben Zeit schaffte sie es, ihre Gesundheit zu stärken. Sie reduzierte ihr Körpergewicht von 120 Kilo auf 65 Kilo.

Jetzt steuert sie ihr nächstes Ziel an: eine Vollzeitbeschäftigung. „Das schaffe ich auch noch!“, sagt sie. Ihre Stimme klingt dabei so fest, wie ein Ausrufezeichen steht.





# Ein Obstkorb für alle ist auch keine Lösung

*Ein Rückenkurs hier, eine Ernährungsberatung da: Immer mehr Jobcenter bieten ihren Mitarbeitenden Maßnahmen zur Gesundheitsförderung an. Je breiter und langfristiger der Begriff Gesundheit dabei gedacht wird, desto besser.*

Jedes Jahr veranstaltet das Jobcenter Rostock einen Gesundheitstag, eine Art Betriebssportfest. Ebenfalls im Angebot: Firmenlauf und Stadtradeln. Für die Beschäftigten im Jobcenter Dresden steht ein eigener Aktivraum zur Verfügung, in dem sie sich sportlich betätigen können. Zudem lädt die Kantine jährlich zu einem gesunden Frühstück ein.

Maßnahmen wie diese zählen zu den Klassikern beim Thema Gesundheit am Arbeitsplatz. Noch besser sei es jedoch, das „B“ in Betriebliche Gesundheitsförderung stärker zu betonen, sagt Björn Wegner, Leiter des Referats Psychologie und Gesundheitsmanagement der Unfallversicherung Bund und Bahn. „Der Yogakurs oder das Raucherentwöhnungsseminar kann bei jeder Krankenkasse oder Volkshochschule auch außerhalb der Arbeit besucht werden. Das Besondere im Betrieb sollten Maßnahmen sein, die direkt mit der Tätigkeit in Zusammenhang stehen. Also warum nicht eine Rückenschule am Arbeitsplatz oder ein Stimmtraining für Callcenter-Mitarbeiter?“

Langfristig zu denken, heißt zudem, bei der Gesundheitsförderung nicht stehen zu bleiben, sondern ein Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) einzurichten. Jedes BGM beginnt mit einer Analyse: Was verursacht Krankheit am Arbeitsplatz? Aber auch: Wo liegen die Ressourcen? „Was ich nicht brauche, ist eine Rückenschule, sondern Rücken-deckung“, bekam Wegner hier einmal als etwas überspitzte Antwort. Soll heißen: Oft sind es auch falsche Führung oder mangelnde Vereinbarkeit von Beruf und Familie, die krank machen. Hier mit den Beschäftigten zu Lösungen zu kommen, das fördert die Gesundheit. „Die Mitarbeitenden wissen in der Regel genau, was besser laufen müsste“, so Wegner. Trainings zum Thema Gesundheit als Führungsaufgabe oder Weiterbildungen im Zeitmanagement können mögliche Antworten sein. Aber auch sogenannte verhältnispräventive Maßnahmen wie flexiblere Arbeitszeitmodelle oder stärkere Beteiligungsmöglichkeiten der Beschäftigten.

Viele Jobcenter sind in Sachen BGM bereits auf dem richtigen Weg: In Dresden gibt es beispielsweise einen Arbeitskreis Gesundheit, an dem neben der Geschäftsführung auch der Personalrat und Beschäftigte teilnehmen. In Rostock wird das Thema psychische Belastung am Arbeitsplatz regelmäßig abgefragt und evaluiert. Die gesunde Führung ist Bestandteil des Leitbildes. BGM trägt damit zu einer motivierenden und wertschätzenden Unternehmenskultur in den Jobcentern bei. Davon profitieren am Ende auch die Kundinnen und Kunden.

# „Wenn es anfängt zu bröckeln, kommen die Leute zu uns“

*Posttraumata, Depressionen oder Sucht – Tausende Soldaten kehren mit psychischen Erkrankungen aus dem Einsatz zurück. Viele davon landen irgendwann bei Oberstarzt Dr. Peter Zimmermann und seinen Kollegen des Berliner Bundeswehrkrankenhauses. Im Gespräch erzählt der Mediziner, welchen Belastungen Soldaten heute ausgesetzt sind und warum die Krankheitsbilder teilweise mit denen von Arbeitslosen vergleichbar sind.*

**Herr Dr. Zimmermann, durch Ihren Beruf haben Sie täglich mit Menschen zu tun, die unter psychischen Erkrankungen leiden. Mit was für Fällen sind Sie da konfrontiert?**

Wenn Soldaten aus dem Einsatz wiederkommen, ist die häufigste Erkrankung die Agoraphobie. Übersetzt bedeutet das: die Angst vor dem Marktplatz. Diese Personen haben außerhalb sicherer Räumlichkeiten die unbestimmte Angst, dass etwas passieren könnte. Das führt dazu, dass sie in Panik geraten können. Hinzu kommen affektive Erkrankungen wie Depressionen. Auch Suchterkrankungen sind weit verbreitet. Nicht zuletzt psychosomatische Störungen und posttraumatische Belastungsstörungen.

**Wie verbreitet sind solche psychischen Störungen bei der Bundeswehr?**

Mehr als 20 Prozent der Soldaten kehren mit psychischen Erkrankungen aus dem Einsatz zurück. Rund die Hälfte leidet davon unter Agoraphobie. Wenn man sich in Erinnerung ruft, dass jährlich

einige Tausend Soldaten im Auslandseinsatz sind, kommt da eine beachtliche Zahl zusammen.

**Was sind das für Ereignisse, die Soldaten aus der Bahn werfen?**

Genauere Untersuchungen gibt es dazu nicht. Die Einsatzrealität hat sich jedoch zuletzt etwas geändert. Vor einigen Jahren waren es vor allem lebensgefährliche Bedrohungen, mittlerweile haben sich moralische Verletzungen in den Vordergrund geschoben. Allerdings muss man wissen: Der Auslöser für ein Trauma kann durchaus in der Vergangenheit liegen. Nehmen wir den Kosovo mit seinen Massengräbern. Das war 1999. Es gibt Soldaten, die damals ihre Traumatisierung erlitten haben und jetzt erst zu uns kommen. Probleme treten immer dann zutage, wenn die Bilanz aus schützenden und belastenden Einflüssen nicht mehr stimmt. Wenn es da anfängt zu bröckeln, kommen die Leute zu uns.

**Sie sprechen von moralischen Verletzungen. Was versteht man darunter?**

Zum Beispiel die Not und das Leid der Zivilbevölkerung, etwa die Gewalt gegen Frauen. Soldaten, die solche Situationen erleben, geraten in einen moralischen Konflikt. Der Soldat will eingreifen, darf aber nicht. Weil er sonst vielleicht einen Aufstand in einem Dorf auslösen würde. Das kann Schuldgefühle auslösen. Es kann auch Zorn auf den Vorgesetzten entstehen, weil der das Eingreifen verbietet. Mit solchen Konflikten kommen die Soldaten dann zurück. Wenn sie sich hier auch noch unverstanden oder ungehört fühlen, kann sich so etwas gegen sich selbst richten und zu depressiven Entwicklungen führen.

**Das klingt nach einem speziellen Problem der Bundeswehr. Lässt sich das auch auf den zivilen Bereich übertragen?**

Das ist durchaus übertragbar. Nehmen wir einen Mann, Mitte 50. Ein langjähriger Angestellter, der sich hochgearbeitet hat und jetzt plötzlich auf der Straße steht. Nach Jahren hochgeschätzter und intensiver Tätigkeit wird er plötzlich nicht mehr wahrgenommen. Freunde und Gesellschaft wenden sich ab. Er fühlt sich wertlos. Er hat das Gefühl, seine Lebensleistung wird nicht anerkannt. Dieses Wertlosigkeitsgefühl ist durchaus mit der Lage von betroffenen Soldaten vergleichbar.

**Zu Ihnen kommen Menschen, die wissen, dass sie ein Problem haben. Das ist in Jobcentern häufig nicht der Fall. Zudem sind die Mitarbeitenden dort meist keine Psychologinnen und Psychologen. Können Sie ihnen einen Rat geben, worauf sie achten müssen?**

Es gibt ein paar Warnsymptome: Schlafstörungen zum Beispiel. Die merkt man manchen Personen auch an. Weil sie Ringe unter den Augen haben, müde oder unkonzentriert wirken. Man sollte fragen: Warum schlafen Sie schlecht? Das kann ein erster Einstieg sein. Wenn jemand nach Alkohol riecht oder gerötete Augen hat – was auf Cannabis hinweist – dann sollte man das auch ansprechen. Wenn es jemand vermeidet, über bestimmte Situationen zu sprechen, dann ist das ein Hinweis darauf, dass da etwas fehlverarbeitet wurde. Wenn also jemand plötzlich schweigt und sich schützt, sollte man hellhörig werden. Auch familiäre Probleme sind ein Ansatzpunkt. Sie können sowohl Folge als auch Ausgangspunkt psychischer Erkrankungen sein. Weitere Punkte können Antriebsstörungen, Freud- oder Kraftlosigkeit sein.

**Gibt es außer den verschiedenen Therapieformen etwas, um psychisch Kranke zu unterstützen?**

Es gibt schon etwas, das der vortheraapeutische Sektor machen kann. Ein Gespräch ist zum Beispiel immer gut. Die Krankheit sollte nicht totgeschwiegen werden. Dabei sollte es aber nicht so weit gehen, dass man die Kranken bedrängt. Es geht um ein freundliches, akzeptierendes Gesprächsangebot. Zudem ist eine leichte Tätigkeit heilungsfördernd. Auch hier gilt: keine überlastende Burn-out-Tätigkeit, sondern etwas, durch das die Person im Leben bleibt. Auch wenn ich die Instrumente der Jobcenter nicht so gut kenne, kann etwa der Ein-Euro-Job oder Ähnliches eine gute Möglichkeit dafür sein. Im besten Fall gekoppelt mit Bewegung oder Sport und sozialen Kontakten.

*Oberstarzt Dr. Peter Zimmermann leitet das Zentrum für Psychiatrie und Psychotraumatologie am Bundeswehrkrankenhaus in Berlin.*



## Impressum

### Herausgeber:

Servicestelle SGB II – Eine Initiative des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales, Luisenstr. 46, 10117 Berlin, [www.sgb2.info](http://www.sgb2.info)

### Stand:

Mai 2018

### Konzept, Redaktion, Gestaltung:

neues handeln GmbH, Berlin; Christian Pannicke (AD), Nannette Remmel (Ltg.), Sabrina Strecker, Stefanie Wobbe, Lena Wörlein, Dominik Wüchner

### Fotos und Illustrationen:

Titel: Anastasia\_B/shutterstock.com  
Seite 1: KateChe/shutterstock.com  
Seite 2-6: Jens Wegener  
Seite 10: Silke Karmann/Jobcenter Wuppertal  
Seite 11: A\_nse\_H\_nlich - Anna u Herbert Gabrys  
Seite 12: Jobcenter Hameln-Pyrmont  
Seite 14: Huza/shutterstock.com  
Seite 16: Pressestab BMVg

### Druck:

Königsdruck – Printmedien und digitale Dienste GmbH

