Telefon: (04344) 306-1320 ▪ **Fax:** (04344) 306-1603 ▪ **Web:** www.proarbeit-schoenberg.de ▪ **E-Mail:** info@proarbeit-schoenberg.de

Konzeptentwurf
„Ganz Aktiv“ – Ganzheitliche Aktivierung von Langzeitarbeitslosen
(Arbeitstitel)

1. Ausgangslage

„Wer gesund ist und arbeiten will, hat in der Welt nichts zu fürchten“ schrieb einst Gotthold Ephraim Lessing. Mehr als zweihundert Jahre später ist dieser Satz überholt. Nationale und internationale Studien belegen, dass - insbesondere anhaltende - Arbeitslosigkeit krank macht. Bereits heute weist jeder dritte Leistungsberechtigte in der Grundsicherung („Hartz IV“) gesundheitliche Einschränkungen auf. Nachgewiesen ist auch, dass die mentale wie physische Verfassung der Arbeitslosen Vermittlungserfolge stärker beeinflussen kann als ihre formalen Qualifikationen. Daher wollen die BA und der GKV-Spitzenverband zusammen mit seinen Mitgliedskassen an diesem Punkt ansetzen und Arbeitslose gezielt über Präventionsangebote informieren.(…)

„Natürlich schafft diese Kooperation keine neuen Jobs, aber sie eröffnet Möglichkeiten, dass Arbeitslose gesund bleiben. Und gesunde Menschen schaffen einen Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt einfacher. Diese Art der Hilfe zur Selbsthilfe ist für uns der richtige Weg. Hierbei gibt es viele Gewinner - die Arbeitslosen selbst profitieren genauso wie die Sozialversicherungen und die Wirtschaft“, so Gernot Kiefer, Vorstand des GKV-Spitzenverbandes. (Quelle: Presse Info 014 vom 05.04.2012 der Bundesagentur für Arbeit)

Das Dienstleistungscenter PROArbeit der Gemeinde Schönberg und das Jobcenter Kreis Plön werden mit diesem Pilotprojekt ein Konzept erproben, dass dieser Entwicklung entgegenwirkt. Bei Erfolgreicher Durchführung ist eine Fortführung des Projektes geplant.

2. Zielgruppe – Aufnahmevoraussetzungen

Die Teilnehmer/innen müssen über 50 Jahre alt sein, Leistungen bei Jobcenter Kreis Plön beziehen und von diesem dem Projekt zugewiesen werden. Es werden dem Projekt 12 Teilnehmer/innen vom Jobcenter Kreis Plön zugewiesen. Eine Neuzuweisung auf Teilnehmerplätze ausgeschiedener Teilnehmer/innen ist nur in den ersten 2 Monaten möglich.

3. Laufzeit für die Pilotprojektphase

7 Monate: Dezember 2012 bis Juli 2013

4. Durchführung

4.1. Akquisephase (2 Wochen)

- Durchführung eines ersten Fallgespräches zwischen dem/der Teilnehmer/in, der sozialpädagogischen Fachkraft des Projektes und dem persönlichen Ansprechpartner beim Jobcenter Kreis Plön über die Situation des Teilnehmers / der Teilnehmerin und die Ziele der Maßnahme
- Aufnahmegespräch beim Träger mit der Aufnahme der persönlichen Daten und der Formulierung einer schriftlichen Zielvereinbarung für das Projekt
- Evtl. Durchführung eines Gesundheitschecks bei einem Niedergelassenen Arzt in Bezug auf die gesundheitlichen Einschränkungen und die Belastungsfähigkeit für das Sportprogramm (evtl. wird eine weitere Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt für die Dauer der Projektteilnehme angestrebt)
- Evtl. ein dreitägiges Assessment zur Stärken- und Schwächenanalyse

4.2. Aktivierungsphase (6 Monate)

- Sportprogramm
  PROArbeit bietet 3x wöchentlich ein Sportprogramm in einem zertifizierten Fittnessstudio unter fachlicher Anleitung an. Der Teilnehmer / die Teilnehmerin ist verpflichtet an mindestens 2 Einheiten pro Woche teilzunehmen.
  Alle Teilnehmer erhalten einen Eingangscheck, der Check umfasst die Messung verschiedener Körperwerte:
  - Gewicht - Körperzusammensetzung (Wasser-, Fettanteil)
  - Blutdruck
  - Ausdauerleistung
  - Muskelkraft im Oberkörper, in den Beinen und im Bauch

  Anhand der oben genannten Daten kann den Teilnehmern aufgezeigt werden, wo ihre Defizite liegen. Außerdem wird ein biologisches Alter ermittelt, das innerhalb des Projektes verbessert werden soll
  Der Check wird nach 10 Wochen und am Ende des Projekts wiederholt um Fortschritte aufzeigen zu können.
  In der Regel wird mit einem speziellen Zirkeltraining gearbeitet, welches nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelte ist und das sehr gut für Einsteiger geeignet ist. Der Zirkel ist ein Kraft- und Ausdauertraining. Er besteht aus 6 Kraft- und 2 Ausdauergeräten. Da das Training elektronisch gesteuert wird, werden Trainingsfortschritte per Computer erfasst und können gemeinsam mit den Teilnehmern ausgewertet werden und an die Trainingsfortschritte angepasst werden.
  Wöchentlich soll möglichst eine der 3 Einheiten als wechselnder Kurs angeboten werden, um viele Trainingsarten kennenzulernen. Mögliche Kurse sind Spinningkurs, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Pilates, Stretching & Entspannung, Meditation, Kraftzirkel, Nordic Walking.
- Ernährungsprogramm
  In den ersten 8 Trainingswochen wird das Sportprogramm 1x wöchentlich durch ein Ernährungsseminar unterstützt. Anschließend führt PROArbeit ein Ernährungsprogramm mit den Teilnehmer/innen durch. In diesem Programm gibt es einen theoretischen Teil, in dem Themen rund um gesunde Ernährung vermittelt werden und einem praktischen Teil, in dem gemeinsam gekocht wird. Hier ist eine enge Zusammenarbeit mit dem Arbeitsmarktprojekt „G.E.S.A.“ geplant
- Projektarbeit
  Einmal pro Woche arbeiten die Teilnehmer/innen an einem gemeinnützigen Projekt. Dieses Projekt wird mit dem Jobcenter abgestimmt. Angedacht ist eine Arbeit an dem Projekt „Spielerlebniswelten“ oder dem Projekt „Spielplatz der Senioren“ der Gemeinde Schönberg. Es ist jedoch auch möglich an anderen Projekten zu arbeiten, die den Fähigkeiten und Neigungen der Teilnehmer/innen entsprechen. Aufgrund der Anzahl der Teilnehmer/innen sind auch mehrere Projekt gleichzeitig möglich.

- Psychosoziale Betreuung
  Um eine Ganzheitlichkeit des Projektes zu erreichen. Werden alle Elemente des Projektes von einer sozialpädagogischen Fachkraft begleitet, die als Ansprechpartner für alle Problembereiche fungiert und über Zusatzausausbildung in Bereich Fitness und Ernährung verfügt.
- Überprüfung und Anpassung der Zielvereinbarung
  In einem Abstand von 4-6 Wochen wird die Zielvereinbarung in einem Einzelgespräch überprüft und jeweilig eingetretenen Veränderungen angepasst.
- Zweites Fallgespräch
  Nach der Hälfte der Maßnahme wird zwischen dem/der Teilnehmer/in, der sozialpädagogischen Fachkraft des Projektes und dem persönlichen Ansprechpartner beim Jobcenter Kreis Plön ein zweites Fallgespräch stattfinden, um den Erfolg des Projektes zu optimieren.
- Evtl. Praktika
  Es soll jederzeit möglich sein ein Praktikum zu absolvieren. Dieses wir mit dem jeweiligen persönlichen Ansprechpartner beim Jobcenter abgestimmt.

4.3. Erprobungs- und Übergangsphase (2 Wochen)

- Durchführung eines 2wöchigen Praktikums
- Abschlussgespräch mit dem Teilnehmer / der Teilnehmerin, PROArbeit und dem Jobcenter
- Evtl. Übergabegespräch mit einem zukünftigen Träger einer Qualifikationsmaßnahme

5. Personal

Die Personalplanung sieht folgendes Personal vor:
Projektleitung und soziale Betreuung:
Dipl. Sozialpädagoge mit Zusatzausbildung: medizinischer Fitnesstrainer und ganzheitlicher Ernährungsberater
Leitung Projektarbeit: Schlossermeister und Betriebswirt
Beide aus dem ProArbeit Team

außerdem
Sport- und Fittnesstrainer des kooperierenden Fittnessstudios, die das Sport- und Ernährungsprogramm begleiten:
Zusätzlich ist aus dem Kooperationsprojekt G.E.S.A eine Dipl. Ökotrophologin für die Betreuung des Ernährungsprogrammes vorgesehen.

6. Pädagogische Ziele

Hauptziel der Maßnahme ist die Aktivierung und Motivation der Teilnehmer/innen, die sich durch ihre Langzeitarbeitslosigkeit teilweise in der Alimentierung eingerichtet haben.
Durch die sportliche Aktivität und das Bewusstmachen von Ernährungskonzepten wird ein neues Bewusstsein geweckt. Durch kleine und große Erfolge soll das Selbstwertgefühl gesteigert werden. Hierdurch bekommen die Teilnehmer/innen neue Kraft das „Bewusste Leben“ auch auf andere Lebenssituation zu übertragen und reflektiert zu handeln. Zusätzlich werden aus Erkrankungen und aus mangelnder Fitness resultierende Vermittlungshemmnisse abgeschwächt bzw. beseitigt.
Durch die psychosoziale Betreuung wird ein Umfeld geschaffen, in dem sich die Teilnehmer/innen auf Qualifikation bzw. Arbeitssuche konzentrieren können. Ziele werden entdeckt, Prioritäten sollen reflektiert und das soziale Umfeld auf die neugeschaffene Motivation zur Weiterentwicklung und Qualifikation adaptiert werden.
Ressourcen werden bewusst gemacht und aktiviert. Hier sind u.a. soziale Kompetenzen, die Außenwirkung und Mobilität wichtige Ressourcen.
Es wird in festen Gruppen gearbeitet. Häufig ist bei Langzeitarbeitslosen eine Verarmung an sozialen Kontakten eingetreten. Die Erfahrung aus anderen Projekten zeigt, dass es als sehr wichtig empfunden wird, wieder an gruppendynamischen Prozessen teilzunehmen und so aus einer sozialen Isolierung herauszufinden.