

Pressemitteilung KoBa Harz

KoBa Harz: Modellprojekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung“ ist erfolgreich gestartet

Gesund sein, belastbar sein – das ist heutzutage das A und O wenn man einen Arbeitsplatz sucht. Denn wer schon gesundheitliche Probleme mitbringt, hat es sehr schwer, einen Arbeitgeber von sich zu überzeugen. Auf der anderen Seite belegen zahlreiche Studien, dass Arbeitslosigkeit einen schlechten Einfluss auf die Gesundheit hat.

Um dieser Abwärtsspirale zu entkommen, nehmen die KoBa Harz und die gesetzlichen Krankenkassen aus der Region am neuen bundesweiten „Modellprojekt zur Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung“ teil. Ziel des Projektes ist es, erwerbslose Menschen für die speziell auf sie ausgerichteten Angebote der gesetzlichen Krankenkassen, z. B. zur Stressbewältigung oder zur gesunden Ernährung und Bewegung, zu sensibilisieren und zur freiwilligen Teilnahme zu motivieren. So soll die Gesundheit gestärkt und die Chancen auf einen Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt dieser Zielgruppe erhöht werden.

In den nächsten zwei Jahren stehen pro Jahr dafür 80 Plätze in unterschiedlichen Kursen zur Verfügung, die kostenfrei von den Kunden der KoBa Harz belegt werden können. Ein gutes Beispiel dafür ist der am Montag gestartete Kurs „Kraftreserve Natur“. Bei diesem Angebot erlernen die Teilnehmer/-innen die Techniken des Breathwalks verbunden mit Elementen einer Kräuterwanderung. Abgerundet wird der Kurs zudem mit der Herstellung alltäglicher Verbrauchsgüter aus den Ressourcen der unmittelbaren Umgebung.

Breathwalk ist eine Yoga-Technik, die bewusstes Atmen, Walking und Aufmerksamkeitsübungen miteinander kombiniert. Neben der Verbesserung der psychischen Gesundheit wird so gleichzeitig die körperliche Gesundheit angesprochen, indem beispielsweise der Herzrhythmus harmonisiert, der Bluthochdruck gesenkt wird und eine Verbesserung der Gehirnaktivität stattfindet. Die Teilnehmer/-innen lernen in kleinen Gruppen zudem heimische Pflanzen und andere Naturmaterialien kennen, die für verschiedene Zwecke gesammelt und verarbeitet werden (z.B. zu einer Kräutertinktur oder einer Wildkräutersuppe).

Insgesamt beinhaltet dieser Kurs sechs Termine mit verschiedenen Wanderrouten rund um Quedlinburg und Umgebung. Durch die Bewegung in der Natur werden neue oder auch bereits bekannte wohnortnahe Gegenden erschlossen und mögliche Ausflugsziele der Zukunft erkundet.

„Wer an so einem Angebot interessiert ist, kann sich gerne bei seinem zuständigen Fallmanager Integration melden“, erklärt Kerstin Heinzmann, Teamleiterin Ü36 im Bereich Aktive Leistungen der KoBa Harz. „Wir informieren unsere Kunden gern über die verschiedenen Möglichkeiten der Teilnahme an diesem Projekt. Neben diesem Kurs mit Kräuterwanderung bieten wir auch z.B. Yoga-Kurse, Autogenes Training, Aquafitness und Kurse über Gesunde Ernährung an.“

Pressekontakt KoBa Harz:

Pressestelle KoBa Harz

Tel.: 03943 58 – 3234 | Fax: 03943 58 – 3040 | E-Mail: presse@koba-jobcenter-harz.de



Gefördert durch die gesetzliche Krankenkassen nach § 20a Abs. 3 SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Umgesetzt durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Auftrag des GKV-Spitzenverbandes zur Unterstützung der Krankenkassen bei Leistungen zur Prävention und Gesundheitsförderung in den Lebenswelten.

