



Gesundheit für alle

Das Gesundheitsprojekt der WALI im Westend stellt sich vor

Seit März 2004 veranstaltet die Wetzlarer Arbeitsloseninitiative e.V. WALI im Nachbarschaftszentrum jeden Dienstag ein offenes Gesundheitsangebot für die Bewohner/innen des Westends. Parallel zur Lebensmittelausgabe der "Mahlzeit" werden Aktionen zum Mitmachen, Auftanken und Kraft schöpfen angeboten. Im 14-täglichen Wechsel wird entweder gemeinsam gekocht und Mittag gegessen oder ein sozialtherapeutisches Kreativangebot zum Mitmachen angeboten. Nebenbei gibt es Informationen rund um Beruf und Gesundheit, parallel wird Beratung durchgeführt.

Das wöchentliche offene Gesundheits-Angebot - ein Ort zum Auftanken und Kräfte schöpfen

In den Räumen des Nachbarschaftszentrums findet seit Mitte März 2004 jeden Dienstag ein offenes Treffen statt, bei dem alle Interessierten aus dem Stadtteil unterschiedliche Angebote wahrnehmen können. Angeboten wird:

Gesundes Essen



Jeden Dienstag gibt es ein Angebot rund um Essen und Ernährung - mal ein kleines Frühstück, mal wird zusammen ein Mittagessen gekocht. Dabei kann nebenbei über gesunde Ernährung informiert werden.

Kreativ-Angebot



Jeden zweiten Dienstag gibt es ein kreativ-sozialtherapeutisches Mitmach-Angebot. Beim Malen, Collagen fertigen oder Modellieren geht es darum, dem Umgang mit der eigenen Gesundheit und dem eigenen Körper näher zu kommen. Die Einheiten sind dabei offen für eigene Wünsche und Ideen oder themenbezogen z.B. zu wichtigen Organen wie dem Herz oder bestimmten Gesundheitsbereichen.

Infos und Workshops



Was hat meine Gesundheit/Krankheit mit mir zu tun? Ganz nebenbei gibt es Informationen und Übungen zur Gesundheit und Lebensqualität. Stichworte sind: Sucht, Stressbewältigung, Positives Denken, Progressive Muskelentspannung oder Ernährungslehre - und natürlich die Beantwortung der Fragen der Teilnehmer/innen.

Berufsorientierung und Stellenbörse



Jeden Dienstag gibt es auch die Möglichkeit, sich zu Fragen rund um Beruf, Stellensuche, Arbeitsamt und Bewerbung beraten zu lassen. Sei es im persönlichen Gespräch zur beruflichen Situation und Orientierung, ganz konkret zur Stellensuche im Internet oder zur Unterstützung bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen bei einem Zusatztermin in der WALI.

Kreative Sozialtherapie als Gesundheitsprävention



In angeleiteten Gruppen finden die Teilnehmer/innen mit kreativen und erlebnisorientierten Methoden persönliche Zugänge zu den Themen Gesundheit, Krankheit und Körper. Diese können in Collagen, Bildern und Gestaltungen ihren Ausdruck finden. Die nonverbale Gestaltung eines Themas ist manchmal der erste Schritt, es auszudrücken. Anschließend wird dann vielleicht ein Beratungsgespräch gewagt.

Dabei ist das Ziel, körperliche, emotionale und soziale Handlungen, stärker wahrzunehmen und zu lernen, dass man sie im Dienste des eigenen Gesundheitsprozesses einsetzen kann. Krank machende Handlungsmuster können erkannt und Möglichkeiten zur Veränderung erarbeitet werden. Dabei werden vorrangig Selbsthilfepotentiale gesucht und verstärkt mit dem Ziel die persönlichen Ressourcen zu fördern. Es geht in dieser Arbeit natürlich um eine sinnvolle Ergänzung zu medizinischer Behandlung, nicht um ihren Ersatz. Aber sie hat Bedeutung gerade auch im präventiven Bereich, und sie zeigt den Menschen: "Du kannst selbst etwas (Sinnvolles) für Dich (und andere) tun, und es tut dir gut, etwas zu tun!"

Zum Beispiel: Wünsche für die Gesundheit gestalten

In einer Einheit ging es um persönliche und gesellschaftliche Wünsche zum Thema Gesundheit. Zunächst wurden gemeinsam Wünsche gesammelt und so durch die Gruppe Anregungen gegeben. Aber auch unterschiedliche Gefühle wie z.B. die Wut über gesellschaftliche Missstände konnten auf dem Plakat ihren Platz finden. Anschließend konnten alle Teilnehmer/innen Collagen oder Bilder zu den Wünschen gestalten, die sie persönlich angesprochen haben. Einen Wunsch - wie z.B. das Rauchen aufzuhören oder sich mehr zu bewegen - zu formulieren und zu gestalten kann schon ein erster Schritt zu seiner Verwirklichung sein. Durch die Vorstellung der Bilder in der Gruppe wurden die Wünsche konkretisiert und erste Schritte zu ihrer Realisierung überlegt. konnte erfahren werden, dass so manche Verwirklichungen gar nicht so weit weg liegen. Ein neuer Teilnehmer bemerkte zum Beispiel nach dem Angebot: "So etwas habe ich schon ewig nicht mehr gemacht, das hat richtig gut getan!"



Gesunde Ernährung - Freude am Essen

Jeden zweiten Dienstag wird gemeinsam gekocht. Grundlage bilden Lebensmittel, die die "Mahlzeit" hierfür bereit stellt. Gemeinsam wird das Essen zubereitet, jede/r übernimmt eine kleine Aufgabe. Anschließend wird gemeinsam gegessen und aufgeräumt.



Für viele Teilnehmer/innen aus der Zielgruppe - insbesondere die allein lebenden - ist das gemeinsame Kochen ein Highlight. Manche ernähren sich hauptsächlich von Fertiggerichten, Brot oder dem Angebot der Imbissbuden. Beim gemeinsamen Kochen und Essen werden untereinander Erfahrungen und Tipps ausgetauscht, wird über gesunde Ernährung beraten. Rezepte werden getauscht und man lernt dazu. Dabei werden einfache Gerichte bereitet, die zu Hause auch leicht nachgekocht werden können. Sich vielseitiger und vitaminreicher zu ernähren ist ein erster Schritt zu einer gesünderen Lebensweise.

Was heißt "gesunde Ernährung"?

Obst, Gemüse, Feldfrüchte, Fleisch und Eier sollten möglichst

- * Frisch
- * Unbehandelt
- * Rückstandsfrei
- * Naturbelassen
- * Aus biologischem Anbau sein
- * Aus artgerechter Haltung stammen



Rezeptbeispiele:

- * Frankfurter Grüne Sauce mit Kartoffeln
- * Soja-Hackauflauf
- * Dinkel-Frikadellen

Erfahrungen im Gesundheitsprojekt: vor allem hoher Beratungsbedarf

Bereits nach kurzer Zeit zeichnet sich ab, dass das Angebot rege genutzt wird. Für viele sind die wöchentlichen Treffen ein Ausblick im Alltag der Erwerbslosigkeit bzw. Suchtproblematik. Etwas für sich selbst zu tun, haben viele bislang völlig vernachlässigt. Die Angebote geben den Impuls zur Veränderung der eigenen Situation - insbesondere die Beratung wird dadurch stark und auch über die Projektzeiten hinaus in der WALI nachgefragt.

Während die überwiegend mittelstandsorientierten Angebote der Gesundheitsprävention und -förderung erfahrungsgemäß von den Bevölkerungsgruppen im Gebiet der Sozialen Stadt kaum in Anspruch genommen werden, hat es sich gezeigt, dass das offene gesundheitspräventive Angebot im Westend "Gesundheit für alle" bei der Zielgruppe auf große Resonanz stößt. Bereits bei den ersten Terminen im März 2004 wurde das Angebot von 10 bis 16 Teilnehmer/innen in Anspruch genommen, später waren meist noch mehr dabei. Bis Mitte Juni sind insgesamt 45 Personen als Teilnehmer/innen im Projekt, wobei durch den offenen Charakter des Angebots und die intensive Beratung immer wieder neue hinzukommen oder bisherige durch Weitervermittlung (z.B. Entgiftung, Therapie, Arbeit) ausscheiden.

Faktoren für die erfolgreiche Teilnehmer/innengewinnung:

- * Persönliche Ansprache und Information von Stadtteilbewohner/innen u.a. der Essensausgabe der Mahlzeit
- * Veröffentlichungen: Verteilung eines Informationsflyers über das Angebot an alle Haushalte im Viertel sowie Zeitungsartikel und Internet
- * Werbung von Teilnehmer/innen durch Teilnehmer/innen aus dem Stadtteil



Zielgruppenschwerpunkte im Projekt:

- * Erwerbslose Männer mit teilweise langjähriger Alkoholproblematik: besonderer Bedarf an Einzelgesprächen / Kleingruppengesprächen, Vermittlung in Entgiftung und Therapie, Gesprächsangebote im Anschluss an eine Entgiftung, um erneute Rückfälligkeit zu vermeiden
- * Frauen / Mütter ausländischer Herkunft: besonderer Bedarf an kreativtherapeutischen Angeboten, Gesundheitsberatung, Ernährungsfragen, gesundem Kochen, Gruppenangebot, teilweise Beratung zum beruflichen Wiedereinstieg
- * Sozialhilfeempfänger/innen mit psychischen Problemen und Psychiatrieerfahrung: besonderer Bedarf nach wöchentlichem festen Angebot, Beratung, Stabilisierung, kreativtherapeutischen Angeboten
- * arbeitssuchende Erwerbslose mit hohem Beratungsbedarf: besonderer Bedarf an Einzelberatungen, assistierter Stellensuche, Erstellung von Bewerbungsunterlagen, teilweise Existenzgründungsberatung

Offener Ansatz - gezielte Beratung

Der offene Ansatz macht es möglich, den unterschiedlichen Bedürfnissen nach Beratung oder Gruppenangebot gerecht zu werden. Parallel und an anderen Tagen wurden aufgrund des hohen Bedarfs weit mehr Einzelberatungen als geplant durchgeführt. Die kontinuierliche Kooperation mit der Mahlzeit des Diakonischen Werks hat sich dabei als sehr fruchtbar erwiesen. Die für das Gesundheitsangebot benötigten Lebensmittel werden durch die Mahlzeit bereitgestellt, gleichzeitig können Bewohner/innen, die bisher nur zur Lebensmittelausgabe kamen, unverbindlich das Gesundheitsangebot kennen lernen und so weitere Integration erfahren.



Verschiedene Zielgruppen - unterschiedlicher Bedarf

- * Für die Gruppe der Erwerbslosen mit Alkoholproblematik sind v.a. gezielte und intensive Einzelberatungen von Bedeutung. Bislang konnten dadurch vier Personen in Entgiftung vermittelt werden, bei drei Personen ist eine Therapievermittlung eingeleitet. Die intensive Zusammenarbeit mit der Drogenberatungsstelle erweist sich dabei als sehr fruchtbar.
- * Die Gruppe der Frauen / Mütter ausländischer Herkunft und die Sozialhilfeempfänger/innen mit psychischer Problematik nutzten v.a. die regelmäßig stattfindenden Gruppenangebote mit Kreativtherapie bzw. gesundem Kochen und gesundheitspräventiven Informationen.
- * Die Gruppe der arbeitssuchenden Erwerbslosen aus dem Westend finden über dieses stadtteilbezogene Angebot einen Zugang zu den arbeitsspezifischen Beratungsangeboten der WALI und können so an Stellensuche und Bewerbung herangeführt werden.
- * Aus dem Kreis der Teilnehmer/innen konnten zwei ehrenamtliche Helfer für das Projekt gewonnen werden, die verbindlich kleine Aufgaben im Projekt übernehmen.

Aufstellung über Teilnehmer/innen und Beratung

45 Teilnehmer/innen insgesamt im Projekt	davon 29 männlich	und 16 weiblich
Mit 11 Teilnehmer/innen berufsbezogene Beratung	davon 2 Vermittlungen in Arbeit	und 1 Vermittlung in weiterführende Maßnahme
Mit 17 Teilnehmer/innen Beratung zu persönlicher Suchtproblematik	davon 4 Vermittlungen in Entgiftung	und 3 Langzeittherapien eingeleitet
	sowie 2 Alkoholiker-Nachbetreuungen	

Die Wetzlarer Arbeitsloseninitiative: "Weil Menschen Menschen brauchen"...



so lautet das Motto der WALI. Die Wetzlarer Arbeitsloseninitiative e.V. (WALI) wurde 1989 von Betroffenen und Vertretern von Kirchen und Gewerkschaften gegründet. Sie hat zur Zeit ca. 150 Mitglieder, davon sind 30 bis 40 im Vereinsleben aktiv. Unsere Arbeit besteht in der Regel in der Entwicklung sinnvoller Wege in der Zeit der Arbeitslosigkeit, die auch zum Sprungbrett in den Arbeitsmarkt werden können. Gleichzeitig setzen wir unsere Projekte ergebnisorientiert um und präsentieren sie in der Öffentlichkeit.

So realisiert der Verein seit 1998 immer wieder verschiedene Kulturprojekte, Gesundheitsprojekte und Projekte des Dialogs und Austauschs, in denen sich Erwerbslose, Migrant/innen, Schüler/innen, Vertreter/innen von Wirtschaft und Politik, Gewerkschaften und Kirchen in praktischer Projektarbeit kennen lernen und austauschen können.



Was ist LOS?

LOS steht für das Programm "Lokales Kapital für soziale Zwecke" des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend des europäischen Sozialfonds. LOS richtet sich an die Bewohner/innen und Initiativen der Gebiete, die gemeinsam an der Lösung der sozialen Probleme arbeiten, und will vor allem die Eigeninitiative der Betroffenen stärken. Mit LOS sollen soziale und beschäftigungswirksame Potenziale vor Ort aktiviert werden. Mit Mikroprojekten werden lokale Initiativen angeregt und unterstützt.



LOS
LOKALES KAPITAL
FÜR SOZIALE
ZWECKE

 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

gefördert von


EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Gesundheitsprojekt im Westend - professionelle Begleitung und ehrenamtliches Engagement

Schirmherrschaft:

Dr. Helmut Schulz

Leiter des Gesundheitsamtes Wetzlar

Das Projekt wird begleitet von:

Peter Diegel-Kaufmann, WALI-Mitarbeiter

Martina Bodenmüller, freiberufliche Diplom-Pädagogin und Gestaltungs-Sozialtherapeutin

Irmtraut Franken, Diplom- Psychologin, Psychotherapeutin und Heilpraktikerin
mit eigener Praxis

und ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen aus der WALI

Termine:

jeden Dienstag 10.30 - 13.00 Uhr

Das Angebot findet statt im Nachbarschaftszentrum Westend / Sielhöfer Aue

Gebäude B 40, Horst-Scheibert-Str. 2 in Wetzlar

Kontakt und weitere Informationen:

Wetzlarer Arbeitsloseninitiative WALI e.V.

Peter Diegel-Kaufmann

Langgasse 3, 35576 Wetzlar, Tel.: 06441 / 44048

<http://www.wali-wetzlar.de>

oder direkt dienstags ab 10.30 Uhr im Nachbarschaftszentrum

Wöchentlicher Programmwechsel im Nachbarschaftszentrum im Westend

Neues Gesundheitsprojekt der WALI

Wetzlar (hp). „Weil Menschen Menschen brauchen“ lautet das Motto der Wetzlarer Arbeitsloseninitiative (WALI), die 1989 von Betroffenen und Vertretern von Kirchen und Gewerkschaften gegründet wurde. Seither besteht die Arbeit der Initiative mit 150 Mitgliedern darin, sinnvolle Wege in der Arbeitslosigkeit zu gehen, die auch zum Sprungbrett in den Arbeitsmarkt werden können. Im Nachbarschaftszentrum im Westend wurde ein neues Projekt gestartet, mit dem einerseits Gesundheitsbewusstsein gestärkt und andererseits ein Rahmen für Gespräche in lockerer Atmosphäre geschaffen werden soll.

Unter der Schirmherrschaft von Dr. Helmut Schulz, Leiter des Wetzlarer Gesundheitsamtes, arbeiten WALI-Mitarbeiter und Projektleiter Peter Diegel-Kaufmann, Diplom-Pädagogin Martina Bodenmüller und Diplom-Psychologin Irmtraut Franken mit allen Interessenten aus dem Stadtteil.

Im wöchentlichen Wechsel steht 17 Wochen lang immer dienstags morgens ab 10.30 Uhr gesundes Essen oder ein Kreativ-Angebot auf dem Plan. Mit einer leckeren Gemüsesuppe ging es dieses Mal los, und alle zeigten sich begeistert. „Nebenbei“ gibt es jeden

zweiten Dienstag Informationen und Workshops zu Gesundheit und Lebensqualität. Stichworte sind hier Sucht, Stressbewältigung, positives Denken, progressive Muskelentspannung oder Ernährungslehre. Außerdem steht jede Woche ein Ansprechpartner für Fragen rund um Beruf, Stellensuche, Arbeitsamt und Bewerbung zur Verfügung.

Unterstützt wird das Projekt von dem Programm „Lokales Kapital für soziale Zwecke“ (LOS) der Stadt Wetzlar, dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie der Wetzlarer „Mahlzeit“, die Zutaten für



Irmtraut Franken (links) und Peter Diegel-Kaufmann mit Teilnehmern am neuen Gesundheitsprojekt der WALI.

(Foto: Pöllnitz)

das Kochen liefert. Kontakte und weitere Informationen gibt es bei Peter Diegel-Kaufmann in der WALI, ☎ (0 64 41) 4 40 48, oder direkt dienstags ab 10.30 Uhr im Nachbarschaftszentrum im Westend/

Sielhöfer Aue, Gebäude B 40, in der Horst-Scheibert-Straße 2.

Ende Juni werden im Rahmen eines kleinen Festes zum Abschluss die Ergebnisse des Projektes präsentiert.

Zielsetzungen des Gesundheitsprojekts

Durch die Partizipation der Zielgruppe an den Aufgabenfeldern des Projekts soll die Eigeninitiative gefördert werden. Durch die Stärkung des Selbstwertgefühls und das Erkennen der eigenen Potentiale sollen die Voraussetzungen für einen Anschluss an den Arbeitsmarkt geschaffen werden.

Stichworte dazu:

- Stabilisierung und Gesundheitsförderung mittels Projektarbeit
- Förderung der Eigeninitiative
- Stärkung des Selbsthilfepotentials
- Erkennen der gesundheitlichen Einschränkungen als vermittlungshemmendes Kriterium
- Motivation zu Therapie und Entgiftung bei langjährigen Alkoholikern
- Schaffung von Verbindlichkeiten
- Erstmaliges Erreichen von Erwerbslosen, die durch herkömmliche arbeitsmarktpolitische Maßnahmen nicht erreicht werden
- Stabilisierung als Beitrag zur Heranführung an den Arbeitsmarkt und die Wiedereingliederung in die Erwerbstätigkeit
- Berufsorientierung
- Erhalt von beruflichen Qualifikationen auch in Zeiten der Erwerbslosigkeit
- Sinnvolle Tätigkeit während der Erwerbslosigkeit
- Verantwortung für den Wohnbereich übernehmen
- Nutzung der persönlichen und fachlichen Ressourcen der Zielgruppe
- Vermittlung von sozialer Kompetenz
- Förderung des "Miteinander" im Stadtteil
- Gesellschaftliche Teilhabe mittels der Projektarbeit
- Mitgestaltung des Stadtteils



Netzwerke nutzen und stärken... Kooperationen der WALI im Westend

In der Projektarbeit wird auch der Netzwerkgedanke großgeschrieben. D.h. alle für den Gesundheitsaspekt wichtigen Institutionen und Persönlichkeiten werden in das Projekt einbezogen. Im Einzelnen bestehen folgende Kooperationen, die im Folgeprojekt aufrecht erhalten werden sollen:

- * Arbeitskreis Gesundheit im Westend: Umsetzung des gemeinsamen Gesundheitskalenders
- * Nachbarschaftszentrum Sielöfer Aue Westend: Veranstaltungsort und ständige Kooperation bei der Umsetzung
- * Gesundheitsamt des Lahn-Dill-Kreises: Schirmherrschaft
- * Stadt Wetzlar
- * Diakonie und Wetzlarer Tafel: Kooperation beim Essensangebot und Teilnehmer/-innen/gewinnung
- * Deutsches Rotes Kreuz: Kooperation beim Projekttag, Informationen zu Gesundheitsförderung und -prävention, Erste Hilfe und Gesundheitscheck für die Bewohner des Stadtteils
- * Jugend- und Drogenberatungsstelle (Beratung, Vermittlung von Teilnehmern)
- * PHK Herborn (Entgiftung von Patienten)
- * Deutsche Rote Kreuz (Informationen zu Gesundheitsförderung und -prävention, Erste Hilfe, Gesundheitscheck für die Bewohner des Stadtteils).

