



# Regionalkonferenz Nord

## *Perspektive 50plus*

Celle, 09. und 10. Mai 2011



# **Gesundheitsförderung im Beschäftigungspakt QuEo für Westmecklenburg**

## **Good Practice aus der Landeshauptstadt Schwerin**

# QuEo – Qualifizierungs- und Erfahrungsoffensive



# Vermittlungshemmnisse 2010

Basis: **153 Kunden**, Alter: 55,3 Jahre, Arbeitslosigkeit: 10,5 Jahre

<b>1. Qualifikation</b>	<b>83 %</b>
(fehlende Praxis, fehlende Grundqualifikationen, veraltete Abschlüsse)	
<b>2. Mobilität / Flexibilität</b>	<b>81 %</b>
(Fahrzeug, Führerschein, familiäre Situation)	
<b>3. Schwere gesundheitliche Einschränkungen</b>	<b>66 %</b>
(physisch, psychisch, Suchtprobleme)	
<b>4. Mindere gesundheitliche Einschränkungen</b>	<b>26 %</b>
(Übergewicht, Schlafstörungen, Rückenbeschwerden)	
<b>5. Resignation / Antriebslosigkeit</b>	<b>25 %</b>
<b>6. Sind mit ihrer Situation zufrieden</b>	<b>13 %</b>
(Nebenjobs, evtl. Schwarzarbeit)	

# Das Konzept „QuEo-FIT50plus-aktiv“

der RegioVision GmbH Schwerin für

## Ältere Langzeitarbeitslose in Westmecklenburg

(gefördert über das Bundesprogramm Perspektive  
50plus beim BMAS)

*siehe auch:*

*[www.perspektive50plus.de/paktservice/wissensdatenbank/23.02.2010](http://www.perspektive50plus.de/paktservice/wissensdatenbank/23.02.2010)*

# „QuEo-FIT50plus-aktiv“

---

## Zielstellung:

Ganzheitliche Verbesserung der  
Beschäftigungsfähigkeit als Voraussetzung  
zur Integration in Arbeit

# Fakt 1

---

## Arbeitslosigkeit macht krank

### Kernsatz: „Früher sterben und schlechter leben“

- über 40 % der ALG II Empfänger haben erhebliche gesundheitliche Probleme (50plus-Kunden der RV: 66 %)
- Psychische Probleme: Risiko 8-fach höher (Depressionen, Angst, niedriges Selbstwertgefühl)

Quelle: Handbuch Stabilisierende Gruppen, Dr. Peter Kuhnert, TU Dortmund 2008

## Fakt 2

---

# Gesundheitliche Einschränkungen sind das größte Vermittlungshemmnis

## Statistik der RegioVision GmbH Schwerin 2009:

- 66 % mit schweren gesundheitlichen Einschränkungen
- Weitere 26 % mit minderen gesundheitlichen Einschränkungen

## **Fakt 3**

---

**Gesundheitsprävention**

**als Mittel zur allgemeinen Verbesserung der**

**Beschäftigungsfähigkeit**

**ist über das SGB II/III nur bedingt förderfähig**

## Good Practice

Das Angebot der RegioVision GmbH Schwerin  
als Verbundpartner im Beschäftigungspakt  
QuEo-Westmecklenburg

# Lösungsansatz in QuEo-FIT50plus-aktiv

---

## **Gesundheit – Basiswissen**

zertifiziertes Modul berufsbezogen über  
Bildungsgutscheine

## **Gesundheit - Praktische Übungen**

zertifiziertes Modul aus Projektmitteln  
Perspektive 50plus

# Teilnehmerakquise

---

- Bestandteil der Informationsveranstaltung
- Bestandteil der Projekt-Einstiegsphase (3 Tage)
- Akquisegespräche: JobMentor – Kunde
- Unterstützung durch Externe  
(u. a. Pakt-Botschafter Gerd Wessig)

# Teil I Gesundheit-Basiswissen - Organisation

---

- Unterricht in Seminarform an ein oder zwei Tagen pro Woche mit 15 Teilnehmern
- 5 Unterrichtsstunden pro Seminar
- 8 Seminare aufeinander aufbauend
- Durchführung durch Fachdozenten
- Laufende Betreuung durch JobMentoren
- Einführung in praktisches Training („Schnupperkurs“)

# Teil I Gesundheit-Basiswissen – zertifizierte Inhalte

---

- Ganzheitliches Wohlbefinden
- Möglichkeiten zur Stressbewältigung
- Bewegung und Ernährung
- Motivation zu gesunder Lebensweise
- Einführung in Gesundheitstrainings
- Überblick zu Angeboten von Krankenkassen und Vereinen

# Teil I Gesundheit-Basiswissen – externe Dozenten



## Teil II Gesundheit-Praktische Übungen - Organisation

---

- Unterricht / Training an ein oder zwei Tagen pro Woche mit 15 Teilnehmern
- 3 Unterrichtsstunden pro Trainingseinheit
- 20 Trainingseinheiten aufeinander aufbauend
- Durchführung durch Gesundheitstrainer
- Betreuung durch JobMentoren
- Orientierung auf Nachhaltigkeit

## Teil II Gesundheit-Praktische Übungen – zertifizierte Inhalte

---

- Herz-, Kreislauftraining an Cardio-Geräten
- Rückentraining – zur Festigung des Halte- und Stützapparates
- Circle-Training – Gruppentraining oder nach individuellem Trainingsplan
- Haltungs- und Entspannungstraining

## Teil II Gesundheit-Praktische Übungen (Gruppentraining)



## Teil II Gesundheit-Praktische Übungen (Gruppentraining)



# Wissenschaftliche Begleitung

im Rahmen des Forschungsprojektes Fit 50+  
des Bundesministerium für Bildung und  
Forschung

im Institut für Präventivmedizin der Universität Rostock



**ipm**

institut für  
präventivmedizin  
arbeitsmedizin  
sportmedizin  
sozialmedizin

# Zielstellung der Universität Rostock

---

1. Entwicklung eines auf sportwissenschaftlichen und medizinischen Erkenntnissen basierenden Konzeptes
2. Evaluation der Intervention
3. Dauerhafte Implementierung parallel zur fachlichen Qualifizierung

# Wissenschaftliche Begleitung



# Wissenschaftliche Begleitung



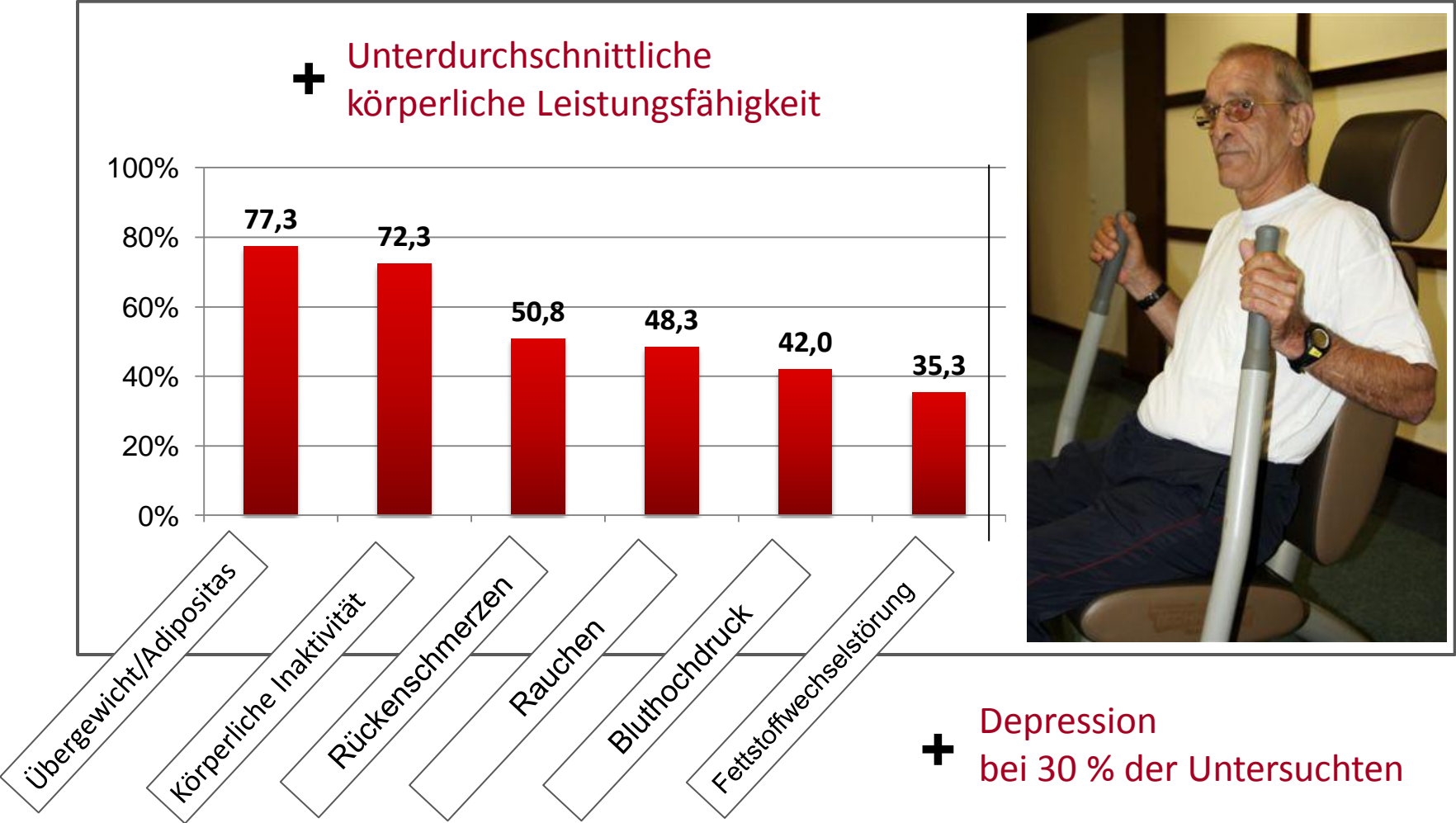
# Wissenschaftliche Begleitung

Zusammenfassung der Uni Rostock

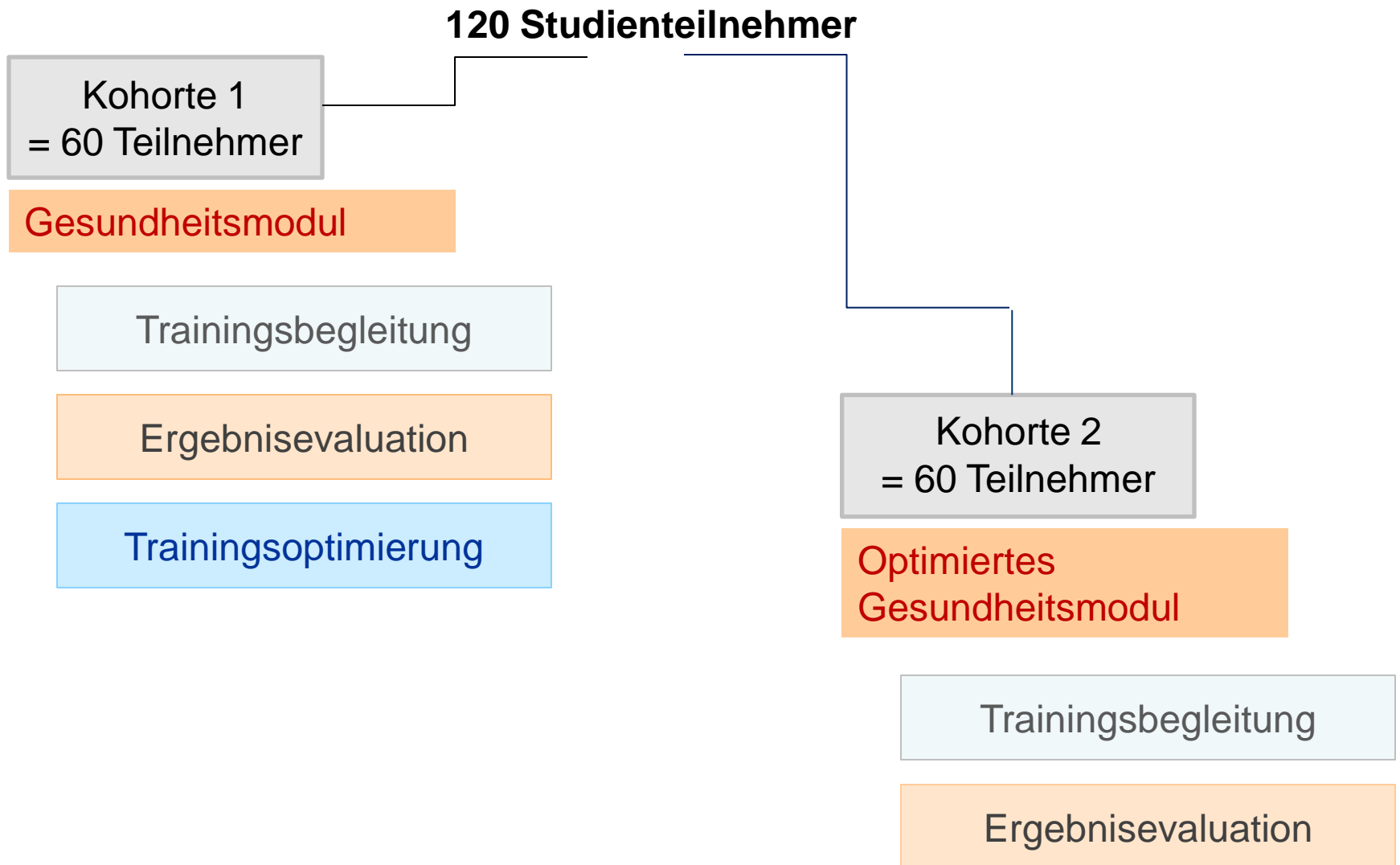
*(Komplette Studie ist Ende 2011 zugänglich)*



# Zielgruppe / Interventionsbedarf



# Zeitlicher Ablauf der Evaluation



# Ergebnisse der Zweituntersuchungen

## Körperliche Gesundheit

Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen	↓
Blutdruck	↓
Körperliche Aktivität/Woche	↑
Körperliche Leistungsfähigkeit	↑
BMI	→
Prozentualer Körperfettanteil	↓
Fettfreie Körpermasse	↑

Alle Effekte waren für die Gruppe der Trainingsfortsetzer stabil.

# Ergebnisse der Zweituntersuchungen

---

## Psychische Gesundheit

Allgemeine psychische Beschwerden ↓

Depressivität ↓

Psychische Lebensqualität ↑

Medienkonsum ↓

# Ergebnisse des Qualitätsfragebogens zur Akzeptanz und Zufriedenheit bei den Teilnehmern

## 1. Körperlicher Bereich

	Stimme voll zu	Stimme zu	Stimme etwas zu	Stimme eher nicht zu
Durch die Maßnahme habe ich mehr auf meine Gesundheit geachtet.	46,2 %	38,5 %	11,5 %	3,8 %
Ich ernähre mich gesünder.	25 %	36,5 %	30,8 %	5,8 %
Ich habe mehr Kraft und eine bessere Ausdauer.	38,5 %	40,4 %	13,5 %	7,7 %
Meine Rückenproblematik hat sich verbessert.	20,5 %	31,8 %	31,8 %	4,5 %

# Ergebnisse des Qualitätsfragebogens zur Akzeptanz und Zufriedenheit bei den Teilnehmern

## 2. Psychischer Bereich

	Stimme voll zu	Stimme zu	Stimme etwas zu	Stimme eher nicht zu
Ich bin entspannter geworden.	36,5 %	32,7 %	28,8 %	1,9 %
Ich bin zuversichtlicher geworden.	26,9 %	40,4 %	23,1 %	9,6 %
Ich bin ruhiger geworden.	19,2 %	46,2 %	15,4 %	1,9 %
Ich bin selbstbewusster geworden.	17,3 %	42,3 %	23,1 %	9,6%

# Erfahrungen

---

aus der Sicht eines JobMentors/Arbeitsvermittlers:

**Manfred Porepp** – RegioVision GmbH Schwerin

*Co-Referat*

# Erfahrungen aus der Sicht eines JobMentors

---

Die Kurse wirken tatsächlich im Sinne einer  
„Stabilisierenden Gruppe“.

Die Kunden fassen neuen Mut und lassen sich  
leichter aktivieren.

## Veränderungen bei den Probanden selbst

- Höheres Selbstvertrauen/-bewusstsein
- Verbesserung des Konzentrationsvermögens
- mehr körperliche Kondition
- höhere Eigenmotivation
- zunehmende Ausgeglichenheit
- offenerer/aufrechtere Körperhaltung/-sprache
- weniger Krankschreibungen (ca. 20 %)
- insgesamt positiveres Lebensgefühl

## Veränderungen im Prozess der Arbeitsmarktintegration

- Mehr Eigeninitiative bei der Stellenrecherche
- Aufgeschlossener gegenüber Maßnahmen beim Arbeitgeber (MAG)
- Verbesserte Leistungsfähigkeit und -bereitschaft während der MAG
- Zunahme der Flexibilität (Mut zu alternativen Tätigkeiten)
- Höhere Integrationsquote (2010: von 71 vermittelten Kunden in SV-pflichtige Arbeitsverhältnisse haben 66 % an den Gesundheitsmodulen teilgenommen)
- Verringerung der Ausfall-/Abbrecherquote nach Arbeitsaufnahme (mit Modul 8,5 % - ohne Modul 19,3 %)

# Projekterfahrungen bei der RegioVision

---

**Ältere Langzeitarbeitslose sind durchaus bereit, sich mit dem Thema zu befassen und auch aktiv Sport zu treiben !**

# Projekterfahrungen bei der RegioVision

---

## Basis für erfolgreiche Angebote:

- Intensive Kundenakquise
- Interessante Kursgestaltung
- Hohe Qualität der Dozenten
- Stabile Gruppen organisieren
- „Dranbleiben“

## „Steter Tropfen höhlt den Stein“

- Perspektive 50plus hat Gesundheitsförderung zu Recht zu einem Schwerpunktthema gemacht
- In der Gesellschaft wächst die Akzeptanz Langzeitarbeitslose auch mit solchen Programmen zu unterstützen

# Nachhaltigkeit

---

- 60 % der Kunden trainieren weiter, wenn die Gruppen zusammenbleiben und das Umfeld (Begleitung, Räume, Finanzierung) stimmt
- 15 % der Kunden machen weiter, wenn es eine günstige Weiterfinanzierung gibt (10 € / Monat)

# Ergebnisse beim Projektpartner RegioVision

Projekt	2008		2009		2010		Ziel 2011	
	Kunden	Prozent	Kunden	Prozent	Kunden	Prozent	Kunden	Prozent
<b>Perspektive 50plus QuEo</b>	<b>352</b>	<b>100 %</b>	<b>220</b>	<b>100 %</b>	<b>249</b>	<b>100 %</b>	<b>200</b>	<b>100 %</b>
Gesundheit-Basiswissen	191	54 %	131	59 %	130	52 %	70	35 %
Gesundheit-Praktische Übungen	105	30 %	112	51 %	82	33 %	60	30 %

# Etablierung und Erfolge mit Fit50+

- Fit50plus-aktiv ist fester Bestandteil des Paktes „QuEo“ in Schwerin und Westmecklenburg im Bundesprogramm „Perspektive 50plus“
- 50 – 70 % aller Kunden nahmen die Kursangebot an (2008-2010 ca. 500 Teilnehmer)
- Auszeichnung von Fit50plus-aktiv als „**Initiative des Jahres 2008/2009**“ durch den DOSB
- Aufnahme in die **Datenbank „Gesundheitliche Chancengleichheit“** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

# Transfer

---

- **Deutschlandradio Kultur:** Reportage „Ohne Sport wär‘ ich schon abgestürzt ...“ (09.05.2010)  
<http://www.regionvision-schwerin.de/videos.html>
- **Reportage:** „Aktivität und Bewegung fördern ein selbstbestimmtes Leben.“  
Perspektive 50plus, Beschäftigungspakte in den Regionen (Nov. 2010) - Reisende Reporter
- Diverse Vorträge auf Fachtagung und in Arbeitskreisen Gesundheit

# Fazit

**Das „Pro“ für aktive Gesundheitsförderung bei Langzeitarbeitslosen überwiegt deutlich.**





KONTAKT

RegioVision GmbH Schwerin  
Am Margaretenhof 28  
19057 Schwerin

**Jürgen Brandt**

Tel: +49-385-200 314-11

Fax: +49-385-200 314-19

E-Mail: [jbrandtsn@gmx.de](mailto:jbrandtsn@gmx.de)



[www.regiovision-schwerin.de](http://www.regiovision-schwerin.de)