

Steckbrief „Lebenslust statt Alltagsfrust“ - Ein Stressbewältigungskurs	
Kommunales Gesundheitsziel	Lebensphase „Gesund bleiben“: <ul style="list-style-type: none"> „Die psychische Gesundheit von Erwerbslosen und geringfügig Beschäftigten wird gefördert.“
Handlungsfeld	Förderung psychischer Gesundheit
Hauptziele der Maßnahme	<ul style="list-style-type: none"> Verbesserung der Selbstwahrnehmungsfähigkeit (emotional, körperlich und kognitiv) Aufbau, Training und nachhaltiges Einüben von Stressbewältigungsstrategien Begünstigung von Entlastungsmöglichkeiten und Entwicklung persönlicher Perspektiven Entwicklung von Strategien, um psychischen Erkrankungen vorzubeugen (primäre Prävention) sowie bereits bestehenden Belastungen entgegen zu wirken (sekundäre Prävention) Alltagstransfer des Gelernten
Lebenswelt	Kommunen
Ansatz	Selektive Prävention
Relevante Akteure	Kommunales Jobcenter, LOK Verein für Beratung und Therapie e.V. Stadallendorf
Umsetzungsbeginn	09/2022
Finanzierung	Pro Kurs werden 1.600 € je nach Standort vom Landkreis oder der Universitätsstadt Marburg übernommen
Zielgruppe	Erwerbslose Einwohner*innen in prekären Lebenslagen
Maßnahmenbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> Der Umfang eines Kurses beträgt 10 Einheiten zu je 90 Minuten. Die Gruppengröße liegt zwischen 5 und 12 Teilnehmer*innen. Die Größe soll eine wirksame Gruppendynamik, den angeregten Austausch und die Förderung der gegenseitigen Motivation der Teilnehmenden gewährleisten. Anhand einer individuellen telefonischen Beratung von jeweils 30 Min. werden vor der Teilnahme wichtige Kurzinformationen zum Kursinhalt und -zielen vermittelt sowie die persönliche Eignung festgestellt. Der Rückblick und der Ausblick werden in der letzten Einheit gemeinsam und individuell vollzogen. Dabei wird die eigene Entwicklung visualisiert und der Transfer des Gelernten in den Alltag besprochen.
Partizipation	Die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen werden durch das Vorgespräch sowie eine kontinuierliche Evaluation der Kurse erfasst und Rückschlüsse für die weitere Umsetzung abgeleitet.
Evaluation	Zu Beginn und zum Ende des Kurses wurden den Teilnehmenden der „WHO – Fragebogen zum Wohlbefinden“ ausgeteilt. Es gab einen Rücklauf von insgesamt 21 Bögen, die ausgewertet werden konnten. Daraus ergab sich, dass sich das allgemeine Wohlbefinden der Kursteilnehmer*innen im Laufe des Kurses durchschnittlich um 69% steigerte. Die vorliegende Auswertung lässt den Schluss zu, dass das Angebot als Teil einer präventiven Strategie effektiv ist und helfen kann, einer Chronifizierung psychischer Erkrankung/Problematiken entgegen zu wirken.



Gesundheit fördern
Versorgung stärken



Ansprechpartner*in

- Geschäftsstelle der Initiative Gesundheit fördern – Versorgung stärken und Team Gesunde Stadt Marburg, Universitätsstadt Marburg