



VORSORGE
FITNESS
SPORT
ERNÄHRUNG
BALANCE
FREUDE



jobcenter
Kreis Höxter

Ihr Wegweiser
zu mehr Gesundheit - auch in der Arbeitslosigkeit!

Dieser Wegweiser ...

... soll Sie darin unterstützen, Ihre persönliche Gesundheitskompetenz zu erweitern.

Was aber ist eigentlich „Gesundheit“?

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO, 1948) ist Gesundheit ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.

Die Definition von Gesundheit beinhaltet also nicht nur den Zustand unseres Körpers, sondern umfasst auch den Geist und die sozialen Beziehungen.

Gesundheit ist nicht nur vom eigenen Handeln abhängig, sie wird auch durch äußere Faktoren beeinflusst.

Ein Faktor, der sich stark auf die Gesundheit auswirken kann, ist die Arbeitslosigkeit.



Checkliste für Ihre Gesundheit



Bewegung

1. Sind Sie mindestens zweimal pro Woche für 30 Minuten draußen aktiv (z. B. spazieren gehen, Fahrrad fahren, joggen)?
2. Nutzen Sie das Angebot eines lokalen Sportvereins oder ein Bewegungsangebot der Gesetzlichen Krankenversicherung?
3. Üben Sie eine Sportart aus?

Ernährung

4. Essen Sie täglich mindestens zwei Portionen frisches Obst und drei Portionen Gemüse?
5. Kochen Sie meist selbst und mit frischen Zutaten?
6. Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter ungesüßte, ungezuckerte nicht alkoholische Getränke?

Stress / Seelische Gesundheit

7. Ist der Stress durch die Erwerbslosigkeit von Ihnen abgefallen?
8. Sind Sie im Alltag entspannt und ausgeglichen?
9. Sind Sie morgens nach dem Aufstehen erholt?
10. Sind Sie zufrieden, sozial gut eingebunden und optimistisch?
11. Haben Sie jemanden bei dem Sie sich alles von der Seele reden können?

Genussmittel

12. Sind Sie Nichtraucher?
13. Trinken Sie höchstens zweimal in der Woche alkoholische Getränke?
14. Fühlen Sie sich leistungsfähig?
15. Halten Sie sich rundum gesund?

Ja Nein

Überwiegt das „Nein“, dann können die Unterstützungsangebote auf den folgenden Seiten Ihre Gesundheit verbessern!

Bedeutung Arbeitslosigkeit und Gesundheit

Arbeitslosigkeit und Gesundheit stehen in einem engen Zusammenhang: Krankheit kann sowohl die Ursache als auch die Folge von Arbeitslosigkeit sein.

„Arbeitslosigkeit ist eine Lebenslage, in der die Betroffenen in großem Maße psychosozialen Belastungen ausgesetzt sind. Bereits ein drohender Arbeitsplatzverlust kann belasten und gesundheitsschädigende Wirkungen entfalten. Insgesamt haben Arbeitslose oder in unsicheren Arbeitsverhältnissen beschäftigte Frauen und Männer besonders häufig Gesundheitsprobleme. Sie haben ein höheres Risiko, psychische und körperliche Erkrankungen zu entwickeln und eine geringere Lebenserwartung gegenüber dem Bevölkerungsdurchschnitt.“

(Gesundheitsberichterstattung - Robert Koch Institut und Statistisches Bundesamt, 2015)

Untersuchungen zeigen Unterschiede bei der Gesundheit zwischen arbeitslosen und erwerbstätigen Personen:

- Arbeitsuchende weisen häufig eine geringere Gesundheitszufriedenheit auf.
- Arbeitsuchende haben oft einen schlechteren Gesundheitszustand, sowohl mental als auch körperlich.

- Arbeitsuchende nehmen weniger Maßnahmen zur Früherkennung in Anspruch. Das Risiko zu erkranken nimmt mit der Dauer der Arbeitslosigkeit zu.

Ein Zusammenhang zwischen dem Gesundheitszustand und der Dauer der Arbeitslosigkeit ist nachweisbar.

Mit Prävention und Gesundheitsförderung können Sie den Kreislauf von Arbeitslosigkeit und Krankheit durchbrechen!

Neben Ihrer Qualifikation sind gute Gesundheit und Wohlbefinden wichtige Voraussetzungen für einen erfolgreichen und dauerhaften beruflichen Einstieg.

Das Jobcenter fördert Ihre Gesundheit

Häufig können Arbeitslose Gesundheitsangebote aufgrund der zu verauslagenden Gebühren nicht nutzen.

Um dem entgegenzuwirken, hat das Jobcenter Kreis Höxter – zunächst befristet bis zum 31.12.2022 – eine Kooperation mit dem Bündnis der gesetzlichen Krankenversicherung (vertreten durch die Team Gesundheit GmbH) abgeschlossen.

Das Jobcenter kann Sie zum Thema Gesundheit umfassend beraten, begleiten und finanziell unterstützen.

Beratungsschwerpunkte sind:

- Bewegung
- Ernährung
- Genussmittel
- Stress / Seelische Gesundheit

Ihre Vorteile im Überblick:

- Sie entscheiden, ob und welche Angebote Sie nutzen möchten.
- Alle Angebote sind für Sie kostenfrei.
- Die Fahrtkosten können Ihnen erstattet werden.
- Die Angebote gelten unabhängig davon, bei welcher Krankenkasse Sie versichert sind.
- Sie haben die Möglichkeit, sich mit Anderen in ähnlicher Lebenssituation auszutauschen.
- Sie erhalten viele nützliche und einfache Tipps zu Ihrer Gesundheit.
- Sie lernen das für Sie nutzbare Gesundheitsangebot der Region kennen.
- Sie lernen Ihre Leistungsfähigkeit nachhaltig zu schützen und zu unterstützen.

Ansprechpartnerin:

Bernadette Turner

Koordinatorin im Modellprojekt

„Verzahnung Arbeits- und Gesundheitsförderung“

Weserstraße 8-10, 37671 Höxter

Telefon 05271 / 6995-325

hoexter.fm@jobcenter-ge.de

Bewegungsangebote

Weltweit bewegt sich laut WHO jede dritte Frau und jeder vierte Mann zu wenig.



Der Bewegungsmangel lässt sich durch sportliche Aktivität reduzieren. Nicht zuletzt beugt mehr Bewegung gesundheitlichen Risiken vor und reduziert sie.

Wo gibt es Bewegungsangebote?

- **Ihre Gesetzliche Krankenversicherung** (Geschäftsstelle, Website)
- **Angebote der Volkshochschulen im Kreis Höxter (Kurshefte oder online)**

Unter www.klick-fundus.de finden Sie alle Gesundheitsangebote der VHS in der Umgebung auf einen Blick. Fragen Sie vor Kursanmeldung nach Erstattungsfähigkeit durch die Krankenkassen.

- **Lokale Sportvereine**
Sportvereine bieten die Möglichkeit, vor Ort und gegen einen geringen Beitrag etwas für seine Gesundheit zu tun. Die vorhandenen Bewegungsangebote sind vielfältig und generationsübergreifend. Fragen Sie in Ihrem Ort nach – auch für Sie wird etwas dabei sein!
- **Physiotherapie - Praxen**
Praxen sind oft Anbieter von Präventionskursen. Fragen Sie in den Praxen, die Sie erreichen können, nach diesem Angebot.

- **Outdoor – Angebote**
Die Natur bietet viele Möglichkeiten, sich zu bewegen. Für Spaziergänge und Wanderungen gibt es kostenlose Karten und Broschüren sowohl online also auch bei der Gesellschaft für Wirtschaftsförderung, Corveyer Allee 7, Höxter oder im städtischen Tourismusbüro.

In vielen Städten sind Generationen-/ Sportparks errichtet worden. Diese sind für jeden zugänglich und kostenfrei.

Beispiele:

- Brakel, Generationenpark
- Höxter, Am Wall
- Höxter, Freizeitanlage Godelheimer See, als CALISTHENICS-PARK (Parcour für Sport im Freien mit dem eigenen Körpergewicht)
- Steinheim, Emmerauenpark
- Warburg, Auf der Bleiche
- **Apps**
Auf dem Smartphone gibt es viele verschiedene kostenlose Apps, die Ihnen helfen können, Bewegungsmangel zu reduzieren und sich zu motivieren: Schrittzähler, Running-Apps, Übungs-Apps – Schauen Sie selbst!
- **Im Alltag**
Der einfachste und effizienteste Weg, Bewegungsmangel zu reduzieren, ist die Umsetzungen eines aktiven Alltags: Nehmen Sie die Treppe. Gehen Sie zu Fuß. Steigen Sie eine Station früher aus dem Bus. Lassen Sie das Auto für kurze Strecken stehen. Laufen Sie herum beim Telefonieren.

- **Hausarzt**

Bei vorhandenen gesundheitlichen Einschränkungen sollten Sie Bewegungsprogramme, die Sie besuchen möchten, mit Ihrem Hausarzt abstimmen. Eine zielgerichtete Möglichkeit zur Gesundheitsförderung unter Berücksichtigung Ihrer gesundheitlichen Einschränkungen bietet beispielsweise der Reha-Sport oder das Funktionstraining. Diese müssen jeweils von Ihrem Hausarzt verordnet werden.

Rehabilitationssport wird üblicherweise von Physiotherapeuten, Sportvereinen und Behindertensport-Verbänden angeboten, Funktionstraining in der Regel von Selbsthilfe-Organisationen, wie der Deutschen Rheuma-Liga. Verordnet werden meist 50 Einheiten in 18 Monaten. Die Teilnahme am Reha-Sport ist für Sie meistens kostenlos und gewöhnlich ohne Zuzahlung möglich.

Bitte informieren Sie sich vorab beim Anbieter über mögliche Zusatzkosten.

- **Präventionskurse der Krankenkasse**

Grundsätzlich gilt dabei, dass alle gebührenpflichtigen Kurse, die mit einer Zertifizierung im Bereich Bewegung, Ernährung, Genussmittel und Entspannung von Krankenkassen anerkannt sind, mit einem finanziellen Zuschuss in Höhe von 80 % der Gesamtkosten unterstützt werden. Diesen bekommen Sie rückwirkend erstattet, gegen Nachweis einer regelmäßigen Teilnahme. Ein Eigenanteil von 20 % ist von Ihnen zu erbringen. Kinder- und Jugendkurse werden komplett übernommen.

Bitte klären Sie vor Teilnahme mit dem Kursleiter, ob eine Zertifizierung und damit eine Erstattungsfähigkeit vorliegt!

Schauen Sie auch nach kostenfreien Angeboten!

Beachten Sie, dass das Jobcenter Kreis Höxter Ihnen als Leistungsbezieher einen Gutschein ausstellen kann, sodass der Präventionskurs für Sie gänzlich kostenlos ist.



Ernährung

Essen und Trinken sind die Grundlagen für unser Wachstum, unsere Entwicklung und unsere Leistungsfähigkeit.

Das, was wir zu uns nehmen, trägt maßgeblich zu unserer Gesundheit bei, kann Sie fördern und stärken, aber auch schwächen. Eine bedarfsgerechte, ausgewogene und gesunderhaltende Ernährung ist daher von besonderer Bedeutung. (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.)

Wo gibt es Angebote?

- **Ihre Gesetzliche Krankenversicherung (Geschäftsstelle, Website)**
Auch hier gibt es eine Anzahl an erstattungsfähigen Präventionskursen. Bitte beachten Sie die Hinweise zur Erstattung der Kosten.
- **Angebote der Volkshochschulen im Kreis Höxter (Kurshefte oder online)**
Unter www.klick-fundus.de finden Sie alle Gesundheitsangebote der VHS in der Umgebung auf einen Blick.
- **Apps**
Suchen Sie gezielt nach gesunden und kostengünstigen Rezepten. Setzen Sie sich bewusst mit Lebensmitteln und deren Nährwerten auseinander. Ernährungs-Apps beinhalten Ernährungstagebücher, bieten Ihnen einen direkten Überblick über den eigenen Lebensmittelkonsum und helfen Ziele abzuleiten.
- **Stadt-/Bibliotheken:**
Bücher und Ratgeber zu Ernährungstipps/-gewohnheiten erhalten Sie ggf. in Ihrer Stadtbücherei, ebenso Kochbücher oder Ernährungsbibeln. Machen Sie sich schlau!
- **Hausarzt bei gesundheitlichen Einschränkungen**
Bei Diagnosen, die eine besondere Ernährung erfordern, z.B. Diabetes, empfiehlt sich eine professionelle Ernährungsberatung. Richtiger Ansprechpartner hierfür ist Ihr Hausarzt.



**Das, was wir zu uns nehmen,
trägt maßgeblich zu unserer Gesundheit bei!**

Genussmittel / Stress / Entspannung

Genussmittel

Zu den verbreitetsten Genussmitteln gehören Alkohol und Zigaretten. Ihre gesundheitsschädliche Wirkung ist nachgewiesen. Aus diesem Grund ist ein gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol bzw. Reduzierung des Alkoholkonsums und eine Förderung des Nichtrauchens für Ihre Gesundheit sehr wichtig.

Wenn Sie Fragen zu Ihrem Konsum oder weiteren Genussmitteln haben, gibt es folgende Unterstützungsangebote:

- Hausarzt
- Ihre Gesetzliche Krankenversicherung (z.B. Rauchfrei Kurse)
- Angebote der Volkshochschulen im Kreis Höxter (Workshops, Vorträge)
Unter www.klick-fundus.de finden Sie alle Gesundheitsangebote der VHS in der Umgebung auf einen Blick.
- Beratungszentrum – Brakel
Kirchplatz 2, 33034 Brakel, Telefon 05272/ 3721460
Sprechstunden zur Drogen- und Suchtberatung auch in Beverungen, Höxter und Steinheim. Informieren Sie sich unter: www.bz-brakel.de
- Diakonie Warburg, Sternstr. 9, 34414 Warburg
Telefon 05641 / 7888-15, www.diakonie-pbhx.de

Stress / Entspannung

„Stressfaktor Erwerbslosigkeit und keiner kann's glauben!“ Stress macht auf Dauer krank. Dabei spielt es keine Rolle, welche Ursache dieser hat. Durch Förderung von Entspannung und Stressbewältigungskompetenzen können Sie dem entgegenwirken.

Wo gibt es Angebote?

- Ihre Gesetzliche Krankenversicherung (Geschäftsstelle, Website)
Fragen Sie nach zu den Themen:
Gesundheitskurse, Gesundheitscampus der Krankenkassen, Gesundes Leben usw.
- Apps
Kostenlose Angebote, z.B. auch von Ihrer Krankenkasse
- Angebote der Volkshochschulen im Kreis Höxter (Kurshefte oder online)
Unter www.klick-fundus.de finden Sie alle Gesundheitsangebote der VHS auf einem Blick.
- Stadt-/Bibliotheken
Bücher und CDs zu Entspannungsverfahren
Bücher zu diesem Themengebiet erhalten Sie ggf. in Ihrer Stadtbücherei. Es wird Ihnen ermöglicht, mit diesen Büchern oder Hör-CDs Entspannungsverfahren selbst zu erlernen.
Auch Bewegung trägt zur Stressreduktion bei. Informieren Sie sich gern auch über Bewegungsangebote.

Selbsthilfe-Angebot

Ein freiwilliger Austausch mit Menschen, die von einer gleichen Erkrankung, Behinderung, Sucht oder Lebenssituation betroffen sind oder waren, ist das Ziel einer Selbsthilfegruppe.

Sie treffen sich regelmäßig zu einem Thema, das sie beschäftigt. Das Selbsthilfe – Büro des Kreises Höxter hilft Ihnen gerne weiter, wo Sie eine für Sie passende Selbsthilfegruppe finden.

Hier erhalten Sie weitere Informationen:

Der Paritätische - Kreisgruppe Höxter
Möllingerstr. 5, 37671 Höxter
(montags 14.00 - 17.00 Uhr und mittwochs 09.00 - 12:30 Uhr)
oder telefonisch unter: 05271 / 6941045
oder im Internet unter: www.hoexter.paritaet-nrw.org

Unter www.kreis-hoexter.de finden Sie eine Übersicht der Selbsthilfegruppen mit Ansprechpartnern.

Beratungsstellen

Unter www.kreis-hoexter.de erhalten Sie einen umfassenden Überblick über alle Beratungsstellen des Kreises Höxter.

Seelische Gesundheit

Was seelisches Wohlbefinden bedeutet, kann allgemein nicht formuliert werden, da es etwas ganz Individuelles ist. Neben dem körperlichen Wohlbefinden ist auch das seelische Wohlergehen ein entscheidender Faktor für Ihre Gesundheit. Lebensfreude, gute Beziehungen, Ausgeglichenheit und ein gutes Selbstvertrauen tragen zum seelischen Wohlbefinden bei. Vieles kann zu einem seelischen Ungleichgewicht beitragen: Konflikte, das Gefühl von Einsamkeit, keine Aufgabe zu haben, mangelnde Strategien mit den Ungleichgewichten umzugehen.

Kostenlose Telefonseelsorge

per Telefon: 0800 / 111 0 111
aber auch per Mail oder Chat unter www.telefonseelsorge.de

Beratungszentrum Brakel

Caritasverband für den Kreis Höxter e.V.
Kirchplatz 2, 33034 Brakel, Tel. 05272/ 3721460
Sprechstunden auch in Beverungen, Höxter, Warburg und Steinheim.
Informieren Sie sich unter: www.bz-brakel.de

Familien- und Lebensberatung in Höxter

Standort Warburg
Corvinushaus Warburg
Sternstraße 19, 34414 Warburg
Telefon 05641 / 7888-0

Beratungen und Hilfen der Diakonie

Standort Höxter
Brüderstraße 7
37671 Höxter
Telefon 05271 / 921983

Sprechstunden auch in Scherfede: Informieren Sie sich unter www.diakonie-pbhx.de

Erfolgsgeschichten:

Herr K. entschied sich aus gesundheitlichen Gründen sein Gewicht zu reduzieren und besuchte eine Ernährungsberatung. Durch eine spezielle Form der Gewichtsreduktion und gezielter Bewegung konnte er 30 Kilogramm Gewicht verlieren.

Durch die Gewichtsreduktion konnten nach ärztlicher Konsultation bislang notwendige Medikamente verringert und andere komplett abgesetzt werden.

Frau T. litt unter Arthrose. Durch die Umstellung der Ernährung konnte die Entzündung positiv beeinflusst werden.

Durch eine Gewichtsreduktion wurden die Gelenke entlastet. Dies konnte sie erreichen, indem auf den Speiseplan weniger Kalorien und tierische Produkte kamen, dafür mehr gesunde Pflanzenöle und Gemüse. Schließlich konnte Frau T. ihren Mini-Job besser ausüben und wurde dadurch entlastet.

Die Ernährungsberatung war für Herrn K. und Frau T. eine wertvolle, motivierende Stütze für ein neues, gesundes Lebensgefühl. Beide entdeckten zusätzlich die Freude an der Bewegung, welche für sie jetzt gleichzusetzen ist mit Lebensfreude, Wohlbefinden und Glück.

**... ein neues
Lebensgefühl entdecken!**



Herausgeber

Kreis Höxter
Kommunale Gesundheitskonferenz
Moltkestraße 12
37671 Höxter
Telefon 05271 / 965-0
info@kreis-hoexter.de
www.kreis-hoexter.de



Jobcenter Kreis Höxter
Stumdrigestr. 56
37671 Höxter
Telefon 05271/6995-0
info@jobcenter-kreis-hoexter.de
www.jobcenter-kreis-hoexter.de

jobcenter
Kreis Höxter

Bildnachweise:

©blas - stock.adobe.com / ©nyul - Fotolia / ©jfranpino - Fotolia / ©kerkezz - stock.adobe.com / ©ponsulak - Fotolia