

In Bewegung kommen

Der Pakt 50 für Nürnberg und Fürth setzt mit dem Bewegungsprogramm „Fit in den Job“ auf positive „Nebenwirkungen“

Larrys Wangen haben sich rot gefärbt. Als die mit Wasser gefüllte Säule in der Mitte des Raumes aufhört zu sprudeln, steigt er vom Crosstrainer ab und wischt sich mit dem Handtuch den Schweiß von der Stirn.

Larry Zweig (55) ist einer der 20 Teilnehmer des Projekts „Fit in den Job“, das der Pakt 50 für Nürnberg und Fürth für ältere Langzeitarbeitslose in Zusammenarbeit mit dem Medical Park St. Theresien Mitte August gestartet hat. Der Pakt 50 für Nürnberg und Fürth ist einer der bundesweit 62 regionalen Beschäftigungspakte zur beruflichen Wiedereingliederung älterer Langzeitarbeitsloser, die vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) unterstützt und gefördert werden.

„Je länger jemand arbeitslos ist, desto mehr gesundheitliche Probleme hat er“, sagt Claus-Dieter Rückel, Geschäftsführer der Arge Nürnberg. „Gesundheitliche Probleme sind oft schuld daran, dass jemand keinen Job findet“, ergänzt Thomas Geiger, stellvertretender Projektleiter des Pakt 50. Ein Teufelskreis, den das Projekt „Fit in den Job“ zu durchbrechen versucht. Dabei geht es nicht nur darum, die körperliche Leistungsfähigkeit der Teilnehmer zu verbessern, sondern auch darum, ihr Vertrauen in die eigenen Stärken wieder zu erwecken – „Empowerment“ nennt man diesen Ansatz in der Fachsprache. „Dass wir nicht irgendein Fitnessstudio für dieses Projekt ausgewählt haben, sondern ein anerkanntes Unternehmen der Gesundheitsförderung, soll auch die Wertschätzung zeigen, die wir den Teilnehmern entgegenbringen“, verdeutlicht Claus-Dieter Rückel.

Die Gesundheitsförderung ist nur eine von vielen Maßnahmen zur Aktivierung und Arbeitsförderung der Teilnehmer des Pakt 50. Nach einem individuellen Eingangsprofil und Bewerbungstraining begleiten die Betreuer ihre Schützlinge zu Vorstellungsgesprächen, zum Friseur oder auch zum Einkaufen. „Wir schauen genau hin, warum ein Bewerber nicht genommen wird und setzen dann dort an“, erklärt Franziska Zühlke, Projektleiterin des Pakt 50. „Die Kunst liegt darin, die Teilnehmer zu begleiten, aber nicht zu sehr zu bemuttern“, so Zühlke weiter. Praktika und Eingliederungszuschüsse eröffnen ihnen die Chance, das Arbeitsleben wieder zu erproben. Auf der anderen Seite besteht für Unternehmen die Möglichkeit, die Qualitäten des Bewerbers unverbindlich kennen zu lernen.

Oft sind es die kleinen Dinge, die für manche der Pakt 50-Teilnehmer große Herausforderungen darstellen. „Das wird vielen aber erst bewusst, wenn sie konkret in der Situation sind“, gibt Claus-Dieter Rückel zu bedenken. Trotzdem ist die Abbrecherquote im Bewegungsprogramm „Fit in den Job“ sehr gering. Nur zwei der 20 Teilnehmer haben aufgegeben. „Die Truppe hat uns echt überrascht“, sagt Medical-Park Chef Christian Grunow. Motivation und Präsenzzeiten seien sehr hoch. Unter therapeutischer Anleitung trainieren die Pakt 50-Teilnehmer zwei Mal pro Woche in zwei Gruppen. An hochmodernen Fitnessgeräten stärken sie Muskelkraft und Ausdauer.

Ein Gemeinschaftsprojekt der

Unterstützt und gefördert durch

Die Säule in der Mitte gibt den Takt vor. Während das Wasser sprudelt, wird trainiert, hört es auf, wechselt man zum nächsten Gerät.

Erste Erfolge haben sich bereits eingestellt. Larrys Knieschmerzen sind fast weg. Und Erika G. (58) freut sich darauf, wieder einen Bikini tragen zu können. „Die Kraft hat sich deutlich gesteigert“, zieht Sporttherapeut Gerd Hildebrandt, der die Gruppe betreut, eine positive Zwischenbilanz. Den Trainingserfolg kann er genau messen. Zusätzlich begleitet ein Diplomand das Projekt wissenschaftlich. Aber es sind nicht nur die körperlichen Veränderungen, die dem Trainer auffallen. Einer der Teilnehmer habe sich zum Beispiel vorgenommen, zehn Kilogramm abzunehmen, um seine Diabetes-Medikamente absetzen zu können. Ein anderer rasiere sich wieder regelmäßig. „Meine Erfahrung ist, dass sich über die körperliche Betätigung andere positive Effekte automatisch ergeben“, bestätigt Christian Grunow.

Dass sich nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert, sondern auch soziale Kontakte entstehen und eine gewisse Regelmäßigkeit dem Leben wieder eine Struktur gibt, sieht Michaela Vogelreuther als positive Nebeneffekte an. „Mit diesem Projekt haben wir mehrere Fliegen mit einer Klappe geschlagen“, freut sich die Geschäftsführerin der Arge Fürth. „Die Erfahrung, wieder etwas leisten zu können, stärkt die Menschen in allen Lebensbereichen“, ist sie überzeugt. Denn nur ganz wenige Menschen würden es schaffen, längere Zeit ohne sinnstiftende und dem Leben Struktur gebende Arbeit nicht zu resignieren. „Wir hoffen, dass viele Teilnehmer sich auch nach dem Projekt noch gemeinsam sportlich betätigen“, sagt sie.

Das Konzept scheint aufzugehen. Erika G. hat über den Sport hinaus bereits erste Kontakte geknüpft: „Man hilft sich gegenseitig und lernt noch etwas dazu“, so ihre positive Erfahrung. „In Bewegung zu kommen“, wie Franziska Zühlke es ausdrückt, ist den Teilnehmern gelungen. Rund die Hälfte der 24 Trainingseinheiten haben sie hinter sich. „Durch das Training ist bei vielen das Interesse erwacht, sich insgesamt zu verbessern“, bestätigt Thomas Geiger. Ein erster Schritt ist getan, um den Teufelskreis aus Langzeitarbeitslosigkeit und älter werden zu überwinden. „Dazu braucht es einen Impuls von außen, wenn jemand in der Resignation gefangen ist“, so Geiger, der selbst über 50 Bewerbungen schrieb, bis er seinen jetzigen Arbeitsplatz bei der Arge fand.

Barbara Lohss, 13.11.2009

Ein Gemeinschaftsprojekt der



Unterstützt und gefördert durch



Interview mit Christian Grunow, Leiter Medical Park St. Theresien

Herr Grunow, der Medical Park St. Theresien ist unter anderem auch Olympiastützpunkt in Bayern. Wie kam die Zusammenarbeit mit dem Pakt 50 zustande?

„Sport hat schon immer Menschen aller sozialen Schichten untereinander verbunden. Der Kontakt kam dadurch zustande, dass wir selbst im Theresienkrankenhaus einen Pakt 50-Teilnehmer eingestellt haben. Nach einem gemeinsamen Gesundheitstag im Januar ist das Bewegungsprogramm bereits unser zweites Kooperationsprojekt.“

Der Medical Park ist nicht einfach „nur“ ein Fitnessstudio. Was unterscheidet Sie von anderen Einrichtungen?

„Wir bieten unseren Kunden höchste medizinische Kompetenz. Der Trainingserfolg lässt sich dank der Chipkarten genau dokumentieren. Außerdem werten wir die Ergebnisse wissenschaftlich aus.“

Unterscheiden sich die Pakt 50-Teilnehmer von ihren anderen Kunden? Haben Sie schon Veränderungen bemerkt?

„Ja, auf jeden Fall. Am Anfang wurde mein „Grüß Gott“ kaum erwidert. Inzwischen hat sich das total verändert. Die Teilnehmer sind viel aufgeschlossener geworden.“

Ein Gemeinschaftsprojekt der



Unterstützt und gefördert durch

