

Mit Tai Chi und Yoga wieder fit für den Beruf

Im „südpunkt“ fand ein Gesundheitstag für Langzeitarbeitslose statt

VON UTE MÖLLER

Frust frisst nicht nur an der Seele, sondern auch am körperlichen Wohlbefinden. Langzeitarbeitslose wissen das. Während eines Gesundheitstages im „südpunkt“ in der Pilsenreuther Straße bekamen sie Tipps für ein gesundes Leben trotz Ebbe im Geldbeutel und nervenaufreibender Jobsuche.

20 Infostände im großen Saal im Erdgeschoss des Stadtteilzentrums „südpunkt“ warteten auf Menschen, die seit über einem Jahr ohne Arbeit sind. Anita Fiedler vom „Bündnis gegen Depression“ weiß: Nicht nur Arbeitslose über 50 haben es schwer, eine neue Aufgabe zu finden. „Wer psychische Probleme hat, bekommt auch nur selten eine Chance“, sagt sie.

Um den Teufelskreis aus Arbeitslosigkeit und dem Gefühl, dass „der ganze Tag sinnlos ist“, zu durchbrechen, könne schon der Austausch mit anderen helfen, rät Fiedler. Das „Bündnis gegen Depression“ veranstalte zum Beispiel an jedem ersten Dienstag im Monat um 10.45 Uhr ein

gemeinsames Frühstück im „Fenster zur Stadt“ in der Vorderen Sternngasse 1.

Melanie Opoku sucht seit über einem Jahr eine Stelle. Die Alleinerziehende hat in der Fertigung gearbeitet, „aber ich habe gesundheitliche Probleme“. Aufgeben wolle sie trotz der vielen erfolglosen Bewerbungen nicht, sagt Opoku und schüttelt demonstrativ den Kopf. „Aber die Tage sind langweilig“, und weil auch das Ewiggleiche stressen kann, esse sie mehr als früher. Oder sie greift viel zu oft zur Zigarette, Opoku erwartet sich vom Gesundheitstag auch Tipps fürs Aufhören.

Organisiert haben die Veranstaltung im „südpunkt“ bereits zum zweiten Mal das Jobcenter Nürnberg-Stadt und der „Pakt 50 für Nürnberg und Fürth“ (siehe „Zur Sache“). Krankenkassen, Apotheken, das Bildungszentrum, die Suchthilfe der Stadtmission und Selbsthilfegruppen haben Stände aufgebaut. Nebenbei gibt auf der Bühne Nürnbergs Spitzenkoch Stefan Rottner Tipps, wie man einen „Schüttelsalat“ günstig und lecker hinbekommt.

„Viele Menschen denken, dass gesundes Essen teuer ist“, sagt Christine Filmer von der AOK. Doch Gerichte mit saisonalen Produkten und nur wenig Fleisch auf dem Tisch – das sei erschwinglich, betont die Ernährungsberaterin. Auf ihren Infostand hat sie gesunde Öle gestellt, denn falsche Fette sind fiese Gesundheitskiller. Wer ein Gewinnspiel ausfüllt, bekommt eine kleine Flasche Olivenöl.

Gesundheit und Fitness gehören zum Berufsalltag, meint Filmer. Couchpotatoes halten den nicht aus. Auch Younzile Hauke-Ahmeodova will wieder dazugehören. Die Langzeitarbeitslose war schwer krank, jetzt ist die gelernte Schneiderin bereit für eine Umschulung. „Ich achte schon auf eine gesunde Lebensführung“, sagt die 45-Jährige. Doch besonders beim Sport falle es ihr in der Gruppe leichter, dabei zu bleiben. Gerne würde sie Tai-Chi oder Yoga machen. Krankenkassen bieten für Mitglieder kostenlose Kurse an, freut sie sich.

Tage ohne Struktur

„Langzeitarbeitslosen fehlt die Tagesstruktur, das hat mit regelmäßigem Schlafen und Essen zu tun, aber auch mit der psychischen Belastung“, sagt Franziska Zühlke, Koordinatorin von „Pakt 50“. Alle diese Faktoren führten dazu, dass Menschen ohne Job gesundheitlich abbauen. Hinzu komme, dass es bei vielen Empfängern von Hartz IV an „Bewusstsein“ und Wissen darüber mangle, was dem Körper gut tut.



Besucher des Gesundheitstages im „südpunkt“ konnten Sport- und Entspannungskurse kostenlos ausprobieren. In der Gruppe ist es leichter, den inneren Schweinehund zu überlisten, sagten viele Teilnehmer. Fotos: De Geare



An 20 Ständen gab es Tipps für eine gesunde Lebensführung.

günstige Sport-Kurse oder andere Angebote informieren zu können. Oder sie sind zu lethargisch geworden.“

Bei Anna Maria Tangour ist das jedoch anders. „Als ich noch eine Stelle hatte, habe ich immer zwischendurch schnell etwas reingegessen“, erzählt

die Alleinerziehende. Seit sie daheim ist, habe sie wieder Zeit zum Kochen. „Ich lebe also eigentlich gesünder“, wundert sich die 33-Jährige selber, die ihr Leben ohne Job aber dennoch sofort gegen eines mit einer neuen Aufgabe eintauschen würde.

ZUR SACHE

Das „Kompetenzzentrum Pakt 50“ im Victoria-Haus am Frauentorgraben will arbeitslose Hartz-IV-Empfänger mit intensiver Betreuung und Extra-Angeboten wieder in Arbeit bringen. Die Gesundheitsförderung spielt hierbei eine große Rolle.

Die Mitarbeiter können jedoch nur einen Teil der Klienten unter ihre Fittiche nehmen, die über 50 Jahre alt und bei den Jobcentern in Nürnberg und Fürth, Lauf, Schwabach und Roth gemel-

det sind. Insgesamt 1600 – gut jeder Fünfte aus der Zielgruppe – sollen in der Anlaufstelle in diesem Jahr aufgenommen werden.

Und zwar aus zwei Teilgruppen: Von 1200 als leichter vermittelbar eingestuften Klienten soll durchschnittlich jeder Vierte einen Job finden, von 400 weiteren Bewerbern mit massiven Handicaps wenigstens jeder Zehnte. „Beide Quoten haben wir schon beinahe erreicht und werden sie bis zum Jahresende vermutlich übertreffen“, vermeldete Projektkoordinatorin Franziska Zühlke im September. möl