

Kurze Zusammenfassung:

- ☞ Stellt bei Ihnen massives Übergewicht ein Handicap bei der Arbeitssuche dar?
- ☞ **Wir können Ihnen helfen!**
- ☞ In einer 1-jährigen Maßnahme zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung machen Sie sich fit für den Arbeitsmarkt.
- ☞ Durch gezielte Betreuung lernen Sie, sich bewusst zu ernähren, den Alltag bewegungsreicher zu gestalten und sich in unterschiedlichen Arbeitsfeldern zu erproben.
- ☞ Ein erfahrenes Team aus Psychologen, Sporttherapeuten und Sozialpädagogen unterstützt Sie auf Ihrem Weg zu weniger Körpergewicht, aber dafür mehr Lebensfreude und Selbstbestätigung!
- ☞ 30 Std./Woche, davon 20 % Bildungsanteil
- ☞ **Voraussetzungen:**
 - Teilnehmer müssen in Besitz eines Aktivierungs- und Vermittlungsgutscheines sein. Diesen erhalten Sie bei Ihrem Jobcenter.

Wir laden Sie ein zu einem gemeinsamen Gespräch, in dem wir Ihre persönlichen Fragen beantworten und Ihre Voraussetzungen für die Teilnahme an der Maßnahme klären können.

Bitte melden Sie sich bei:

**CJD Nord, Standort Garz,
Putbuser Straße 11, 18574 Garz/Rügen,
Frau Buhr, Tel. 038304 841-312, Fax -333,
E-Mail: christiana.buhr@cjd.de**

Das CJD Nord ist eine Einrichtung im Christlichen Jugenddorfwerk Deutschlands gemeinnütziger e. V. (CJD) · 73061 Ebersbach · Teckstraße 23 www.cjd.de

Das CJD bietet jährlich 155.000 jungen und erwachsenen Menschen Orientierung und Zukunftschancen. Sie werden von 9.500 hauptamtlichen und vielen ehrenamtlichen Mitarbeitenden an über 150 Standorten gefördert, begleitet und ausgebildet. Grundlage ist das christliche Menschenbild mit der Vision "Keiner darf verloren gehen!".



CJD Nord · Standort Garz



Berufliche Zukunft - auch mit Übergewicht



Eine Maßnahme
des CJD Nord
für adipöse Arbeitslose
zur Aktivierung und
beruflichen Eingliederung
in den Arbeitsmarkt

Zielgruppe

Die Maßnahme richtet sich an adipöse Arbeitslose, bei denen eine Eingliederung in den Arbeitsmarkt aufgrund der Adipositas bisher gescheitert ist.

Zielstellung

Sie erarbeiten mit Unterstützung eines interdisziplinären Teams (Gruppenleiter, Psychologen, Oecotrophologen, Sporttherapeuten, Mitarbeiter des CJD Garz) eine Rückkehrperspektive. Durch gezielte Betreuung lernen Sie, sich bewusst zu ernähren, den Alltag bewegungsreicher zu gestalten und sich in unterschiedlichen Arbeitsfeldern zu erproben. Dabei sind die individuelle Begleitung sowie die Erfahrungen in einer Gruppe gleichermaßen wichtig. Als Teilnehmender an dieser Maßnahme sind Sie am Ende in ihrer Selbstkompetenz gestärkt und können wieder Hoffnung schöpfen, eine Chance auf dem ersten Arbeitsmarkt zu erhalten.

Voraussetzungen

1. Es muss eine medizinische Voruntersuchung vorliegen, in der der BMI (Body-Mass-Index) dokumentiert ist. Bereits bestehende Begleiterkrankungen sollen bescheinigt, aber generell eine Arbeitsbelastung von 30 Stunden/Woche möglich sein.
2. Teilnehmende müssen in Besitz eines Aktivierungs- und Vermittlungsgutscheines sein.

Zeitraum

Die durchschnittliche Dauer der Maßnahme beträgt 12 Monate. Die wöchentliche Arbeitszeit beträgt 6 Stunden an 5 Tagen.

Inhalt und Ablauf

Kennenlernphase

Gegenseitiges Vorstellen, Kennenlernen der Arbeitsumgebung und der beteiligten Therapeuten, Klären organisatorischer Fragen, Ermitteln der Fähigkeiten der einzelnen Teilnehmenden (Assessment).

Arbeits- und Bildungsphase

Tagesstruktur: Beginn 7:30, Ende 14:15 Uhr, 15 Min. Frühstückspause, 30 Min. Mittagspause, Bildungsanteil 20%, Arbeitsanteil 80%.

Ziel der **Ernährungsschulungen** ist das Erlernen und praktische Umsetzen von Ernährungswissen. Übergewicht fördernde Ernährungsgewohnheiten sollen erkannt und ausgeschaltet werden.

In den **Verhaltensschulungen** geht es darum, Ursachen für Übergewicht und Essverhalten zu suchen. In den Köpfen der Teilnehmenden soll ein Umdenken aktiviert werden, um Zielstellungen und Zukunftsperspektiven für das eigene Leben zu finden. Auch die praktische Umsetzung des Erlernten spielt hier eine bedeutende Rolle.

Ergänzend finden **Stilberatung** und **Kommunikationstraining** statt.

In der **sportlichen Einheit** geht es um die Integration von Bewegung in den Alltag. Die Teilnehmenden werden langsam an den Sport herangeführt, um so die Hemmungen vor körperlicher Bewegung zu nehmen.

Arbeitsanteil

Folgende Arbeiten sind im Jugenddorf möglich: Tätigkeiten in der Werkstatt, Unterstützung der Kinderbetreuung, Pflegearbeiten auf dem Gelände, Botengänge zur Post oder innerhalb der Klinik, Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von kulturellen Höhepunkten, Aufbau und Organisation einer Sportgruppe mit Teilnehmenden über die Maßnahme hinaus.

Ablösephase

Im letzten Viertel ist ein 4-wöchiges Praktikum vorgesehen. Dabei wird die eigenverantwortliche Praktikumsplatzsuche gefördert, um die Teilnehmenden zu motivieren, ihr Leben in die eigene Hand zu nehmen.