

GEMA - Gesundheitsfördernde und persönlichkeitsbildende Maßnahmen für arbeitsmarktferne Personen

Ziel:

Mittels der Methode der kreativen Sozialtherapie sollte bei arbeitsmarktfernen Personen die individuelle Beschäftigungs- und Ausbildungsfähigkeit gestärkt und die Heranführung an den ersten Arbeitsmarkt forciert werden. Weitere Ziele:

- Stärken von Eigeninitiative und Eigenverantwortung
- Entwickeln von Perspektiven und Finden von tragfähigen Lösungen
- Stabilisierung und Gesundheitsförderung mittels Entspannungstechniken
- Stärkung des Selbsthilfepotentials
- Erkennen von gesundheitlichen Einschränkungen als vermittlungshemmendes Kriterium
- Erweiterung von sozialer Kompetenz

Zielgruppe:

20 Klientinnen der Frauenberatungsstelle „Die Tür“ Eisenstadt und Mattersburg, die in einer psychologischen, sozialpädagogischen Intensivbetreuung sind und/oder vom AMS zugewiesen wurden.

Region:

Bezirk Eisenstadt und Mattersburg

Projektlaufzeit:

Juni - Dezember 2010

Projektbeschreibung:

Personen die unter dem Druck der Arbeitslosigkeit, einer unglücklichen Beziehung, finanzieller Schwierigkeiten, als Alleinerzieherinnen oder anderen Ausprägungen von Stress stehen, leben oft nur mehr von letzten Energiereserven, ohne an die Bedürfnisse ihres Körpers und ihrer Seele zu denken. Dadurch ist eine ausgeglichene Work-Life-Balance nicht möglich und es kommt vermehrt zu Ausfällen bei der Arbeit oder zur Schwächung der ganzen Persönlichkeit, was eine Arbeitsaufnahme bzw. länger bestehende Arbeitsverhältnisse erschwert. Um Wachstums- und Veränderungsprozesse zu initiieren sollte mittels der Methode der kreativen Sozialtherapie die Beschäftigungs- und Ausbildungsfähigkeit der Klientinnen gestärkt werden. Die Sozialtherapie umfasst eine Mischung aus kreativem Gestalten und Entspannungsmethoden. Genau dieses Zusammenspiel von kreativen Gestalten und Entspannungsübungen sollte dazu beitragen, den körperlichen und seelischen Problemen als vermittlungshemmende Faktoren vorzubeugen und entgegenzuwirken.

Im Projekt erlernten die Teilnehmerinnen Methoden der Kunsttherapie und Entspannungstechniken. Diese Tätigkeiten sollten ein positives und initiiertes Klima schaffen, in dem u.a. Konflikte und Probleme künstlerisch umgesetzt und damit auch verarbeitet werden können. Der kreative Prozess ist dabei oft eine Auseinandersetzung mit eigener Lebenssituation und dem eigenen Lebensweg. Dabei besteht Raum, über Gefühle und Unzufriedenheit zu sprechen und Veränderungswünsche zu entwickeln.

Durch das Erlernen von Entspannungsübungen wurde Stress abgebaut und die Personen kamen zur Ruhe und hatten dadurch die Möglichkeit zu sich selbst zu finden. Durch gezielte Übungen wurde die Wahrnehmung für den eigenen Körper und Geist geschult. Atemübungen sorgten für aktive Stressbewältigung und gezielte Entspannung. Als Methode wurde die "Progressive Muskelentspannung" (nach Jacobson), begleitet von Übungen zur Körperwahrnehmung, eingesetzt.

Um nach Ablauf des Projektes auch nachfolgenden Klientinnen die Möglichkeit von Kunst- und Entspannungsübungen zu geben, wurden die Schlüsselkräfte des Projektes ebenfalls in einem 8-stündigen Workshop in die Grundtechniken eingeführt, um sie dann als Multiplikatorinnen weitergeben zu können. Damit soll auch die Nachhaltigkeit des Projektes gewährleistet sein.

Ablauf des Projektes für Klientinnen der Frauenberatungsstelle „Die Tür“

- 4 Stunden Einführungsworkshop mit Fragebogenerhebung
- 32 Stunden Kreativworkshop / 4 Tage / 2 Gruppen
- 16 Stunden Entspannungstechniken
- 8 Stunden Workshop für Schlüsselkräfte / 1 Tag
- Abschlussveranstaltung und Ausstellung
- Durchgehende Begleitung und Evaluierung
- Abschlussbericht

Gesamtkosten: ca. € 8.000,--

Finanzierung: Europäischer Sozialfonds (ESF), Land Burgenland

Projekträger: WiBAG – Wirtschaftsservice Burgenland AG

Projektumsetzung: Frauenberatungsstelle „Die Tür“

Kontakt:

Frauenservicestelle „Die Tür“

Wilma Fischer

Brunnenplatz 3

7210 Mattersburg

Tel: 02626/62670

Fax: 02626/67490

E-Mail: fsst.dietuer@aon.at

www.frauenservicestelle.org