



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist Winter geworden, man kann das Jahresende schon erahnen und damit beginnt der Rückblick auf 2023, ein ereignisreiches Jahr!

Der Sommer stand im Zeichen vieler neuer Anfänge und Ideen. Nun kommen wir mehr und mehr zur Ruhe, haben Strukturen gefestigt und eine solide Basis geschaffen, auf der wir unsere Arbeit beständig und noch professioneller fortführen können.

Wir freuen uns, dass es in unseren Räumen immer lebendig ist. Mal amüsant, mal nachdenklich, mal kritisch, mal entspannt, mit all den Unterschieden und Gemeinsamkeiten, die hier aufeinanderprallen, sich gegenseitig inspirieren, aneinander reiben, herausfordern und bestärken. Das Soziale, das Gemeinsame ist ein wichtiger Faktor für unser aller Wohlbefinden. Vor allem in der dunkleren Jahreszeit ist es besonders wichtig, Gemeinschaft zu erleben, sich nicht zu isolieren, im Kontakt und Austausch zu stehen. Auch mit diesem Newsletter wollen wir in Verbindung treten und uns öffnen.

Was genau erwartet Sie dieses Mal? Im letzten Newsletter wurde bereits unsere neue Maßnahme GUNDA angekündigt. Seit Juni haben wir die ersten GUNDA-Teilnehmenden aufgenommen und sind sehr zufrieden mit dem Maßnahmenstart! Mehr dazu weiter unten.

Außerdem berichten wir über unsere schönsten Aktivitäten aus den vergangenen Monaten, unserem Ausflug in die Lokalpolitik und geben einen Ausblick in unsere nächsten Pläne.

Für die winterliche Gemütlichkeit sorgt das INGE-Liebblingsrezept und eine persönliche Erfolgsgeschichte.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ramona Zenk & Lena Wolf

Inhaltsverzeichnis

- Seite 1: Editorial
- Seite 2: Neue Maßnahme erfolgreich gestartet
Ausflüge
- Seite 3: Sommerfest im Innenhof
- Seite 4: Politalk
Neugestaltung der Werkstatträume
- Seite 5: schöne dINGE
- Seite 6: INGEs Lieblingsrezept
- Seite 7: Erfolgsgeschichte: Frau K. erzählt
- Seite 8: Ausblick

NEUE MAßNAHME ERFOLGREICH GESTARTET:

GUNDA – Gesundheitsfürsorge und Nachhaltigkeit
in deinem Arbeitsleben

Nach unserer jahrelangen Erfahrung in der Unterstützung von Personen aus dem Arbeitslosengeld-II-Bezug durch das Projekt INGE haben wir uns einen Wunsch erfüllt. Seit Juni dieses Jahres begleiten wir nun – in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit Bamberg – auch Personen aus dem Arbeitslosengeld-I-Bezug bei der gesundheitlichen Stabilisierung und nachhaltigen beruflichen Perspektivenbildung.

Wie im letzten Newsletter erwähnt, steigt mit der Länge der Arbeitslosigkeit nachweislich die Schwere und Chronifizierung von psychischen Erkrankungen bei den Betroffenen an (siehe IAB-Forschungsbericht Nr. 12, 2013). Durch die frühzeitige Erkennung von psychischen Erkrankungen und das störungsspezifische Coaching wollen wir diesen Teufelskreis unterbrechen. Wirtschaftlich gesehen sollten wir es uns außerdem nicht erlauben, wichtige Fachkräfte durch psychische Erkrankungen an die Langzeitarbeitslosigkeit zu verlieren.

Aufgebaut ist GUNDA – ähnlich wie INGE – aus den drei bewährten Bausteinen Einzelcoachings, psychosoziale Seminare und Projektarbeit/Ergotherapie. Innerhalb der viermonatigen Maßnahme profitieren unsere Teilnehmenden von der bedarfsorientierten psychosozialen Unterstützung und begeben sich mit unseren Mitarbeitenden auf die Suche nach individuell passenden Praktikumsstellen. Das Praktikum dauert ca. 4 Wochen und soll den Teilnehmenden die Möglichkeit der Belastbarkeitserprobung sowie der beruflichen (Neu-)Orientierung bieten.

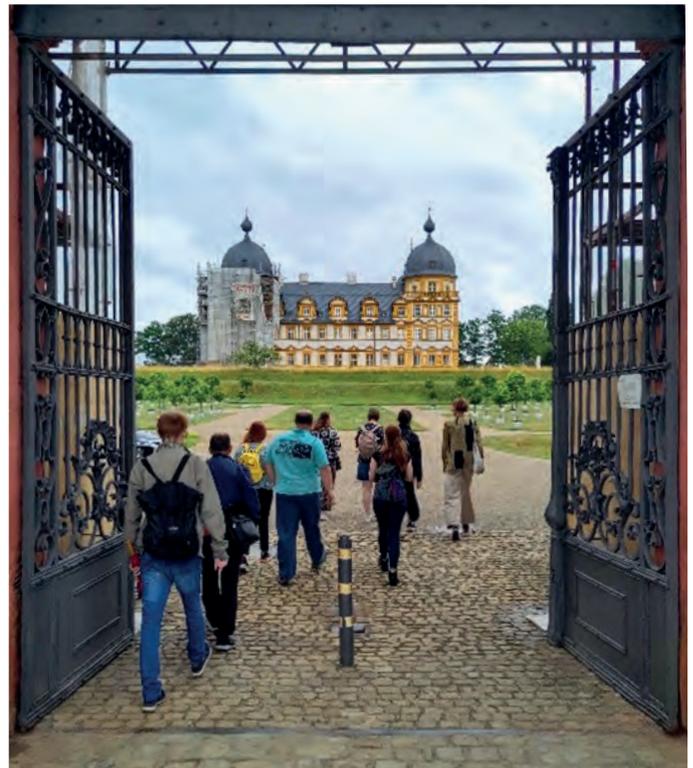
Neben der berufsbezogenen Teilhabesteigerung unterstützen wir auch in GUNDA bei der psychosozialen und medizinischen Vernetzung.

Unser Ziel ist eine nachhaltige Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt, die wir über die psychische Stabilisierung erreichen möchten.

Wir sind sehr glücklich über einen erfolgreichen Maßnahmenstart im Juni. Mit GUNDA haben wir eine Schwester zu INGE dazugewonnen, die sich schon jetzt gut entwickelt und uns viel Freude bereitet. Auch von Seiten der GUNDA-Teilnehmenden erleben wir viel positive Bestärkung. Gerade die Synergieeffekte von INGE und GUNDA haben uns positiv überrascht und motivieren uns, an unserer Mission, psychische Stabilisierung mit beruflicher Perspektivenbildung zu kombinieren, festzuhalten.

AUSFLÜGE

In regelmäßigen Abständen machen INGE und GUNDA Ausflüge!



Ausflug zum Schloss Seehof

Diesen Sommer hat sich die Gruppe beispielsweise das Schloss Seehof angesehen. Mit einer Führung in der Sommerresidenz konnten die fürstlichen Prunkräume besichtigt und viel über die Geschichte des Schlosses gelernt werden. Danach spazierte die Gruppe noch ausgiebig um den See und durch die Gärten und genoss das Wasserspiel des Springbrunnens.

Später im Sommer besuchten wir die Altenburg. Team 1 startete von der Villa Remeis und wagte sich zu Fuß an den Aufstieg, während Team 2 zum Parkplatz der Altenburg fuhr und Snacks und Getränke im Gepäck hatte. Der zunächst kühle und neblige Herbstmorgen klarte bald auf, und nach einer kleinen Stärkung wurde noch der Bergfried der Burg erklommen. In der Sonne den tollen Blick auf die Stadt zu genießen, rundete den Ausflug ab.



Spaziergang im Schlosspark



Altenburg

Sommerfest im Innenhof

Am 12. Juli fand das alljährliche INGE und nun erste GUNDA-Sommerfest statt! Bei herrlichem Sonnenschein wurde gemeinsam gegessen, gespielt und erzählt. Das Buffet mit diversen leckeren Köstlichkeiten bereiteten die Teilnehmenden selbst vor. Der Vormittag war für alle Beteiligten mit viel Vorbereitung verbunden, die jedoch mit anschließendem Genuss, Sonne, Spiel und Beisammensein belohnt wurde.



Sommerfest, Sonne und Spiel

POLITALK

Am 05. Oktober veranstaltete der Stadtjugendring Bamberg wieder den PoliTalk, bei dem junge Menschen mit Politiker*innen ins Gespräch kommen können. Eingeladen waren die Direktkandidat*innen von CSU, SPD, Grünen, Freien Wählern, Linke und FDP, die sich an sechs verschiedenen Thementischen den Fragen und Anliegen der Jugendlichen stellten. INGE & GUNDA-Projektleitung Ramona Zenk war als Expertin für das Thema Psychische Gesundheit mit dabei, machte den Faktencheck zu Aussagen der Politiker*innen und sensibilisierte für die Themen Psyche und Arbeit.

INGE-Mitarbeiter Samuel Belmont beteiligte sich auch an den anderen Thementischen, diskutierte mit und stellte herausfordernde Fragen. Der PoliTalk war eine gute Gelegenheit, mit jungen Menschen ins Gespräch zu kommen und Politiker*innen über die Projekte zu informieren und für unsere Themen zu sensibilisieren.



Die Direktkandidat*innen zur Landtagswahl, die sich den Fragen stellten

NEUGESTALTUNG DER WERKSTATTRÄUME

Für ihre individuellen Projekte stehen den Teilnehmenden bei INGE & GUNDA zwei große Räume mit vielen Arbeitsplätzen, Materialien, Werkzeugen und Inspirationen zur Verfügung. Im Laufe der letzten Monate wurde die große Werkstatt gemeinsam mit den Teilnehmenden umgestaltet und bietet nun noch mehr Möglichkeiten der Projektumsetzung. Außerdem gibt es eine ganz neue Näh-Ecke, in der Reparaturen und Upcycling von Textilwaren, aber auch die Gestaltung und Umsetzung von Eigenkreationen wie Taschen, Kleidungsstücke oder Kissenbezüge möglich sind. Besichtigungen sind jederzeit möglich!



Diskussionstisch mit Jugendlichen zum Thema „Psychische Gesundheit“

schöne dINGE
Impressionen aus dem Projekt



Gemeinsam backen
und genießen



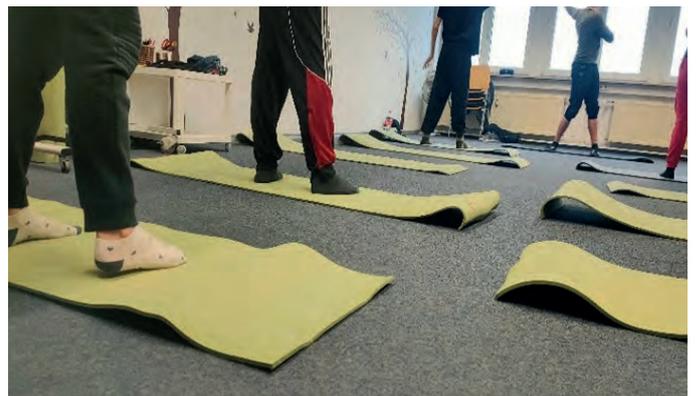
Neue Welten
erschaffen



Präzision und Geduld beim Modellbau üben



Workshop „Selbst gemachte Seife“



Workshop „QiGong“



Körbe in verschiedenen Variationen flechten

HALLOWEEN-AKTION 🎃

Kürbisse schnitzen und gruselige Speisen zu Halloween



„INGEs Lieblingsrezept“

SAFTIGER KAROTTENKUCHEN

Zutaten:

Teig:

375 g	Geriebene Karotten
250 g	Mehl
2 TL	Backpulver
250 g	Zucker
1 TL	Zimtpulver
250 ml	Öl, neutrales
4	Eier
200 g	gemahlene Mandeln
	Fett für die Form

Frosting:

300 g	Frischkäse
100 g	Puderzucker
1 Pck.	Vanillezucker
1 Spritzer	Zitronensaft

Eier, Zucker, Öl und Zimt mit dem Mixer verrühren und Karotten und Mandeln hinzugeben.

Mehl und Backpulver mischen und ebenfalls unterrühren. Den Teig in eine gefettete Springform füllen.

Im heißen Backofen bei 180 °C (O/U) ca. 40 - 50 Minuten backen. Zwischendurch Stäbchenprobe machen. Für das Frosting Frischkäse und Zitronensaft mit dem Mixer auf niedriger Stufe glatrühren. Puderzucker und Vanillezucker einrieseln lassen.

Nach dem Backen den Kuchen abkühlen lassen, das Frosting auftragen und genießen!

ERFOLGSGESCHICHTE: Frau K. erzählt

Meine Situation, als ich ins Projekt INGE gestartet bin:

Ich war nach Abschluss meiner Ausbildung sehr ausgebrannt und hatte Probleme, einen Arbeitsplatz zu finden. Außerdem hatte ich auch recht wenig Energie und Schwierigkeiten mich allein zu motivieren Bewerbungen zu schreiben. Nicht, weil ich nicht wollte, mir ging es psychisch einfach so schlecht, dass ich es nicht geschafft habe.

Meine Situation jetzt:

Ich habe immer noch psychische und gesundheitliche Probleme, aber ich habe einen Arbeitsplatz gefunden, der mich glücklich macht. Ich verstehe mich gut mit meinen Kollegen und es ist zwar anstrengend, aber irgendwie bekomme ich die 40 Stunden Woche hin. Noch bin ich in der Probezeit, aber bisher macht es den Anschein, als würde ich diese ohne Probleme bestehen. Der Job fordert mich, ohne dass er mich überfordert.

Wie mir das Projekt INGE geholfen hat:

Das Projekt INGE hat mir durch wöchentliche Gespräche geholfen meine Situation zu reflektieren und Lösungen für alltägliche Probleme zu finden. Außerdem habe ich Unterstützung bei Bewerbungen erhalten und es wurde mir Mut gemacht in meine Fähigkeiten zu vertrauen. Die Projekt-Zeit konnte ich sinnvoll nutzen, um für mein Fachabitur zu lernen und viele verschiedene Dinge auszuprobieren. Besonders hilfreich war die positive Bestärkung durch alle Mitarbeitenden. Insgesamt war das Projekt INGE für mich eine gute Alternative zu einer Tagesklinik.

Was ich sonst noch loswerden möchte:

Ich bin definitiv der Meinung, dass Projekte wie INGE sich langfristig gesehen positiv auf die Gesellschaft auswirken und zur Senkung der Arbeitslosigkeit beitragen. Im Gegensatz zu anderen Projekten, geht es bei INGE nicht darum, die Menschen möglichst schnell in einen beliebigen Job zu vermitteln. Es geht darum, die Menschen längerfristig gesehen fit für den Arbeitsmarkt zu machen und einen wirklich passenden Beruf zu finden. Das halte ich für sehr sinnvoll.



Stimmen der Teilnehmenden

„INGE ist für mich...

- soziale Integration“
- Stabilität“
- sehr wichtig“
- eine Stütze, um wieder in den Alltag zu finden“
- eine Oase, in der ich mich angenommen fühle“
- eine große Hilfe, v.a. mental“

AUSBLICK

In den nächsten Wochen beginnen auch bei uns schon die Weihnachts-Vorbereitungen und bei INGE und GUNDA wird es besinnlich. Eine Gruppe Teilnehmender hat einen Adventskalender gestaltet und ein anderer Teil plant unsere Weihnachtsfeier.

Für das neue Jahr 2024 haben wir wieder schon viele neue Ideen im Kopf. Wir haben uns in diesem Jahr vermehrt mit Akteuren aus der Lokalpolitik und anderen Sozialträgern vernetzt und möchten diese Vernetzungsarbeit intensivieren, um weiter für das Thema psychische Gesundheit & Arbeit zu sensibilisieren und Diskriminierung entgegenzuwirken.

Außerdem wird im Moment unsere wissenschaftliche Begleitforschung ausgebaut. Nachdem wir seit 2021 in Kooperation mit der Universität Bamberg INGE wissenschaftlich evaluieren und stetig verbessern, wird nun auch GUNDA von fleißigen Psychologiestudent*innen beforscht. In den nächsten Monaten starten mehrere Masterarbeiten, von denen wir eine umfassende Rückmeldung zur Wirksamkeit unserer beiden Projekte erwarten. Die Zusammenarbeit mit der Uni Bamberg gestaltete sich von Anfang an sehr positiv und produktiv und ist für uns von großer Bedeutung. Für den nächsten Newsletter kann man schon erste Ergebnisse erwarten.

Wir wünschen Ihnen eine schöne besinnliche Winterzeit und dass Sie gesund undmunter ins neue Jahr rutschen!



Viele Grüße vom gesamten Team!

Impressum:

Projekt INGE & GUNDA der GGSD -DAA- mbH
Pödeldorferstraße 146, 96050 Bamberg

Kontakt:

Ramona Zenk (Projektleitung)

☎ 0951 / 99 39 80 60

✉ ingebamberg@ggsd.de

🌐 www.ggsd.de

Texte:

Ramona Zenk & Lena Wolf

Gestaltung:

Johannes Schubert

Bildrechte:

Soweit nicht anders angegeben,
Gemeinnützige Gesellschaft für
soziale Dienste (GGSD) -DAA- mbH