

# Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Bei Fragen vorab können Sie sich gerne jederzeit an uns wenden.

## **Unsere Standorte:**

**Projekt INGE** in Bamberg  
Pödeldorferstraße 146, 96050 Bamberg  
Tel: 09 51 / 99 39 80 61  
E-Mail: ingebamberg@ggsd.de

**Projekt INGE** in Bayreuth  
Bahnhofstr. 29, 95444 Bayreuth  
E-Mail: inge\_bt@ggsd.de  
Tel.: 09 21 / 210 70 200

## **Projektleitung:**

**Ramona Beate Zenk**, Psychologin (M.Sc.), Systemische Beraterin & Therapeuten (DGSF) & Supervisorin i.A.  
Tel: 09 51 / 99 39 806 - 2, Mobil: 0176 / 13 77 35 16  
E-Mail: ramona.zenk@ggsd.de

**MEHR UNTER: [WWW.GGSD.DE](http://WWW.GGSD.DE)**

Die Bildungseinrichtung GGSD - Gemeinnützige Gesellschaft für soziale Dienste ist zertifiziert nach:

- BQM (Bildungsqualitätsmanagement)
- AZAV (Anerkennungs- und Zulassungsordnung Arbeitsverwaltung)

**Dieses Projekt wird gefördert und unterstützt durch:**

**Jobcenter Bamberg Stadt und Land**  
**Jobcenter Bayreuth Stadt und Land**  
**Jobcenter Coburg Stadt und Land**  
**Jobcenter Landkreis Lichtenfels**

**Rechtsträger: Gemeinnützige Gesellschaft für soziale Dienste - DAA - mbH**  
Geschäftsführerin: Ute Kick - Hauptverwaltung: Roritzerstraße 7, 90419 Nürnberg  
Tel.: 0911 - 3 77 34-0 · Fax: 0911 - 3 77 34-34 · E-Mail: info@ggsd.de

© GGSD 06/2021

# Projekt INGE

**Initiative für nachhaltige Gesundheitsfürsorge  
im Erwerbsleben**



Gemeinnützige  
Gesellschaft für  
soziale Dienste

# Zum Projekt

## Wer?

Wir - die GGSD - sind eine Bildungseinrichtung, die in den letzten Jahren mit Menschen im Alg-II-Bezug zusammengearbeitet hat, um ein Projekt aufzubauen, das Ihnen Unterstützung, Austausch und Beratung anbietet.



Hinter INGE steckt ein wertschätzendes und humorvolles Team aus Pädagog\*innen, Psycholog\*innen und Ergotherapeut\*innen. Wir werden Sie im Umgang mit unterschiedlichen Erkrankungen oder schwierigen Lebenssituationen unterstützen.

## Für wen?

### Für Menschen, die ...

- sich durch verschiedene Umstände dem Arbeitsmarkt (derzeit) nicht gewachsen fühlen.
- unterschiedliche Erkrankungen oder Belastungen haben.
- ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit langfristig positiv beeinflussen wollen.
- Begleitung bei der Vernetzung mit Fachärzt\*innen, Beratungsstellen oder Psychotherapeut\*innen wünschen.
- Unterstützung bei der Bearbeitung bürokratischer Abläufe (z.B. Rente, GdB, ...) wünschen.
- sich mehr Austausch und unterstützende soziale Kontakte wünschen.
- neue Perspektiven entwickeln möchten.

## In welchem Rahmen?

- Flexible 15 bis 30 Stunden wöchentlich zwischen 8:30 Uhr und 14:30 Uhr an 2 bis 5 Tagen Ihrer Wahl
- kein Vermittlungsdruck
- Teilnahme auf freiwilliger Basis
- gut erreichbar mit Auto oder Bus & Bahn - Fahrtkosten können erstattet werden

# Informationen im Detail

## Was genau?

- Einzelgespräche nach Bedarf zu Inhalten Ihrer Wahl (z.B. persönliche Krisen, Bürokratie, Gesundheitsthemen, ...) mit persönlichen Berater\*innen und/oder Therapeut\*innen
- Informationen und Austausch in Kleinstgruppen (3-10 Personen) zu Themen nach Wahl wie z.B. Gesundheit, Stressbewältigung, Beziehungen, berufliche Orientierung
- Projektengagement: Ein persönlich mit Ihnen entwickeltes Projekt aus dem handwerklichen Bereich (z.B. Garten, Holzbearbeitung, Näh- und Handarbeit, Schmuckwerkstatt, ...), computergestützten Bereich (MS-Office, Musik- und Bildbearbeitung, ...) oder offenen Bereich in Zusammenarbeit mit ehrenamtlichen Organisationen (z.B. Vorlesen im Seniorenheim, Kinderbetreuung oder Tätigkeiten für Sportvereine, Tierheime, ...)
- Bei Interesse: Gemeinsam gewählte und geplante Unternehmungen und Freizeitaktivitäten

## Unser Angebot:

### Wir begleiten Sie dabei, ...

- Stärken & Perspektiven zu entwickeln.
- Strategien zur Krankheitsbewältigung zu lernen.
- neue Kontakte und Austausch zu finden.
- falls gewünscht: Kontakte zu potenziellen Arbeitgeber\*innen zu knüpfen.

