

Modul „Aktivierung und Stabilisierung, Kompetenzfeststellung“

Gesundheitstraining



Bedarf

Gesundheitliche Einschränkungen, seien sie psychischer oder physischer Natur, sind eine Belastung und können einer Arbeitsaufnahme erschwerend im Weg stehen. Wichtig ist abzuklären, ob grundsätzlich gesundheitliche Einschränkungen bestehen und wie man diese bei der beruflichen Planung berücksichtigt. Eine gemeinsame und ressourcenorientierte Lösungssuche stärkt die Mütter in ihren Kompetenzen und ist Grundlage für eine erfolgreiche Aufnahme einer Erwerbstätigkeit.

Potenzielle Partner für die Umsetzung der Angebote

- ▶ Ärzte
- ▶ Psychologen
- ▶ Mentalcoaches
- ▶ Trainer
- ▶ Bundesweite Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer e. V. (BAfF), [Hilfe vor Ort](#)

Erfolgsfaktoren

- ▶ Bedarfe der Teilnehmerinnen sensibel erfassen und ernst nehmen
- ▶ Kontakte zu Hilfsangeboten herstellen, Termine ggf. gemeinsam vereinbaren

Umsetzung

Körperliche Einschränkungen, Belastungen

Bestehende körperliche Einschränkungen und Belastungen sollten thematisiert werden. Gegebenenfalls sollte im Sinne einer Verweisberatung der Kontakt zu Unterstützungsangeboten wie ärztliche Hilfe hergestellt werden. Hierfür eignen sich Einzelgespräche.

Methoden zur Stressbewältigung

Methoden zur Stressbewältigung können durch Coaching erlernt werden. Hierzu können Gruppenkurse oder Einzelcoachings mit einer Trainerin bzw. einem Trainer angeboten werden.

Umgang mit Traumata

Fluchterfahrungen oder auch andere Ereignisse können Traumata verursachen. Hier sollten Betroffene im Sinne einer Verweisberatung gezielt professionelle Hilfsangebote erhalten. Über die [Internetseite der Bundesweiten Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer e. V. \(BAfF\)](#) können Hilfsangebote vor Ort für die psychosoziale und therapeutische Versorgung von Geflüchteten in Deutschland recherchiert werden.

Psychosoziale Stabilisierung

Bevor eine Arbeitsaufnahme angegangen werden kann, kann eine psychosoziale Stabilisierung erforderlich sein. Bedarfe sollten sensibel erfasst und im Sinne einer Verweisberatung durch den Kontakt zu Hilfsangeboten angegangen werden.