

Mehr Chancen durch Fitness

Gesundheits-Training soll Beschäftigungsfähigkeit älterer Langzeitarbeitsloser verbessern

■ Bielefeld. Um die Integration älterer Langzeitarbeitsloser in das Arbeitsleben geht es bei einem Pilotprojekt namens „Fit mit 50 plus“. Gesundheitsförderung soll die Beschäftigungsfähigkeit der Menschen über 50 Jahre verbessern. „Ich fühle mich körperlich und mental gestärkt“, sagt Ortrud Berger (53), und bringt damit auf den Punkt, was viele der Teilnehmenden denken. Seit Anfang des Jahres trainieren acht ältere Langzeitarbeitslose aus Bielefeld regelmäßig zwei Mal pro Woche im „Kompetenzzentrum für Gesundheit und Fitness Saluto“ in Halle.

Arbeitplus in Bielefeld bietet „Fit mit 50plus“ beim Beschäftigungspakt „Generation Gold“ an und will damit neue Wege zeigen, wie die gesundheitliche Situation gerade von älteren Arbeitslosen verbessert werden kann. Denn körperliche Fitness erhöhe die Beschäftigungsfähigkeit der Arbeitssuchenden und verbessere die Chancen auf einen Wiedereinstieg in den Job. Ein Faktor, der bei der Vermittlung bislang kaum berücksichtigt worden sei: „Das Gesundheits-Training ist keine Luxusmaßnahme“, betont Achim Schmidt, Leiter des Projektteams 50plus bei Arbeitplus. Schmidt hält Gesundheitsangebote wie „Fit mit 50plus“ darum auch für zwingend notwendig und wirbt dafür, dass sie ins Regelwerk für Arbeitslose einge-



Teilnehmende und Mitarbeiter bei „Fit mit 50plus“: Gabriele Grajewski, Ortrud Berger, Manfred Bärwald, Projektleiter Mario Hülsmann, Professor Dr. Elmar Wienecke (Saluto), Achim Schmidt (Arbeitplus), die Trainerinnen Claudia Nolden und Wibke Samson, Therese Kerker, Generation-Gold-Koordinatorin Anne Meuer-Willuweit, Gerd Lauterbach und Irmgard Sylvester (v. l.).

baut werden. „Durch das regelmäßige Training ist ganz viel in Bewegung gekommen“, ergänzt Projektleiter Mario Hülsmann. Nicht nur der Gesundheitszustand der Teilnehmer habe sich verbessert, sie seien insgesamt aktiver geworden und gehen auch die Arbeitssuche mit neuem Schwung an.“ Während sich die Muskeln straffen und Kraft und Ausdauer zunehmen, wachse auch das eigene Selbstbewusstsein. „Und das sieht man ihnen auch an“, lobt Achim Schmidt, der überzeugt ist, dass eine positive Ausstrahlung im Arbeitsleben und bei Bewerbungen weiterhelfe. „Oft gibt das den Ausschlag, ob ein Kandidat genommen wird oder nicht.“ Nach fast drei Monaten habe

sich der Gesundheitszustand von allen Teilnehmenden messbar verbessert, sagt Saluto-Chef Elmar Wienecke.

Vor dem Trainingsstart wurden die Teilnehmenden zunächst gründlich untersucht. Auf Grundlage der Ergebnisse haben die Sportwissenschaftler ein individuelles Gesundheits- und Fitnessprogramm für jede einzelne Person zusammengestellt. Dazu kommen Entspannungsübungen, Ernährungsberatung und viele Informationen zur Gesundheit. Gesundheitsförderung werde künftig wichtiger, auch in der Arbeitswelt, davon ist Generation-Gold-Gesamtkoordinatorin Anne Meuer-Willuweit überzeugt: „Die Menschen werden älter, darum müssen wir

neue Konzepte und Angebote entwickeln, zum Beispiel für ältere Arbeitskräfte.“ Eine weitere Erfahrung aus dem Beschäftigungspakt sei außerdem, dass das Alter für Arbeitgeber oft gar keine so große Rolle spiele. Viel wichtiger sei deren Motivation und Leistungsfähigkeit.

Alle Ergebnisse werden dokumentiert und an der Uni Bielefeld ausgewertet. Der Beschäftigungspakt Generation Gold hat das Ziel, über 50-Jährige in Ostwestfalen-Lippe wieder in Arbeit zu bringen. Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales fördert den Pakt. Er ist Teil des Bundesprogramms „Perspektive 50plus – Beschäftigungspakte für Ältere in den Regionen“.