

„Mut tut gut!“

Thema	Ein psychoedukatives Trainingsprogramm zur Stärkung der psychischen Gesundheit für langzeiterwerbslose Frauen
Zielgruppen	Langzeiterwerbslose psychisch belastete Frauen zwischen 18 und 60 Jahren
Zugangsweg zur Zielgruppe	Empfehlung und Vermittlung über: <ul style="list-style-type: none">• Integrationsfachkräfte der Jobcenter• von Ärzt_innen, Psychotherapeut_innen• anderen Beratungseinrichtungen• Anbietern von Maßnahmen und Arbeitsgelegenheiten
Projektträger	Psychosoziale Frauenberatungsstelle donna klara e. V.
Laufzeit	seit 2006 bis jetzt
Evaluation	<ul style="list-style-type: none">• Die Wirksamkeit wurde von der Universität Landau 2014 wissenschaftlich nachgewiesen.• Auswertung und Feedback durch die Teilnehmerinnen am Ende des Kurses und ca. sechs Wochen nach Beendigung des Kurses durch anonyme Fragebögen• Testierung der gesamten Beratungsstelle unter Einbeziehung von „Mut tut gut!“

Psychosoziale
Frauenberatungsstelle
donna klara

Was sind die Ziele des Projektes?

Zielsetzungen des Kurses sind, erwerbslose und psychisch belastete Frauen zu befähigen, ihre aktuelle Situation realistisch einzuschätzen und ressourcenorientiert Schritte zur Verbesserung ihrer Lebenssituation und Gesundheit einzuleiten. Dabei stehen die Stärkung des Selbstwertgefühls und der Selbstfürsorge, das Erkennen und Verbessern von sozialen und emotionalen Ressourcen, das Wiedererlernen der Einhaltung einer Tagesstruktur sowie die Verringerung sozialer Isolation und die Entwicklung eines wertschätzenden fürsorglichen Umgangs mit sich selbst im Blickpunkt der Aufmerksamkeit.

Wie wird das Projekt umgesetzt?

Der Kurs findet dreimal im Jahr über 10 Wochen an drei Vormittagen pro Woche statt. Diese gliedern sich in 15 Min. „warming-up“, 2 x 45 Min. Unterricht zum Wochenthema, 75 Min. ergänzende Aktivierungsangebote. Hinzu kommen alle 14 Tage ein Einzelgespräch. Das Kursprogramm bietet ein klares Konzept mit einer verlässlichen Struktur. Es verbindet kognitive Elemente und Körperaktivitäten sowie Gruppenangebote mit Einzelgesprächen. Dabei verbinden wir die Ebenen vom Vermitteln von Informationen, der Selbstbeobachtung und Selbstreflexion, dem Erleben und der Erfahrung mit dem Einüben und Training innerhalb einer sozialen Gruppe.

Highlight

2008 wurde das Projekt „Mut tut gut!“ von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit dem Prädikat „Good-Practice“ ausgezeichnet. 2014 wurde die Wirksamkeit des Angebotes von der Universität Koblenz-Landau wissenschaftlich nachgewiesen.

Kontakt

Psychosoziale Frauenberatungsstelle donna klara
Peggy Geers
Goethestr. 9
24116 Kiel
Tel.: 0431 / 5 57 93 44
E-Mail: psychosozial@donna-klara.de
www.donna-klara.de

