



## **Das Angebot der Gesundheitsförderung und Prävention der hamburger arbeit GmbH**

### **Was macht die Gesundheitsförderung und Prävention?**

Die Gesundheitsförderung und Prävention der hamburger arbeit GmbH ist ein freiwilliges niedrigschwelliges Beratungsangebot an vier Standorten in Hamburg: Eilbek, Billstedt, Harburg und Lokstedt. Sie bietet individuelle Gesundheitsberatung sowie Gesundheitskurse für Hamburgerinnen und Hamburger mit geringem Einkommen oder ohne Arbeit an. Die Gesundheitsförderung und Prävention wird von der Sozialbehörde der Freien und Hansestadt Hamburg und von dem GKV-Bündnis für Gesundheit gefördert und ist kostenfrei.

### **Ziele und Angebote**

Das Ziel ist, durch ressourcenorientierte und motivierende Gesundheitsberatung die Chancen der Klientinnen und Klienten auf den Wiedereinstieg in Arbeit zu erhöhen. In der individuellen Gesundheitsberatung stehen die Bedürfnisse der Klientinnen und Klienten im Vordergrund. Parallel zur Gesundheitsberatung werden kostenfreie primärpräventive Gesundheitskurse zu den Themenbereichen Ernährung, Bewegung und Stressreduktion angeboten. Neben Wissensvermittlung und praktischer Umsetzung findet dort eine Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit statt. Parallel werden soziale Teilhabe und Gruppenerfahrungen gefördert. Neu sind die digitalen primärpräventiven Gesundheitsangebote zu den wechselnden Themen rund um Ernährung, Bewegung, Entspannung und mentale Gesundheit.

### **An wen richtet sich das Angebot?**

Die Gesundheitsförderung und Prävention richtet sich an Menschen ohne Arbeit mit geringem Einkommen, die Arbeitslosengeld I oder II erhalten, nach dem SGB II betreut werden, beschäftigt sind und ergänzend ALG II Leistungen beziehen.

### **Der Weg in die Gesundheitsberatung**

Die Beratung ist persönlich und telefonisch. Die Gesundheitsberaterinnen und -berater bieten nach Terminvereinbarung eine individuelle Gesundheitsberatung an. Nach dem ersten Beratungsgespräch entscheiden die Klientinnen und Klienten, ob sie das Angebot in Folgegesprächen fortsetzen wollen.

Die Gesundheitsberatung kann über die Hotline 040 42868 4470 oder über den Kontakt zu den Beratungsstellen in den Regionen erreicht werden. Weiter Informationen finden Sie auf unter: [www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung](http://www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung)