

Über die Rehakoop Teilhabe am „normalen Leben“

Rehakoop-Teilnehmer gewinnt Bayerischen Staatspreis am Standort Schweinfurt



Ein stolzer Absolvent: Maxemilian hat den Bayerischen Staatspreis für hervorragende Leistungen gewonnen.

Maxemilian ist 32 und hat soeben den Bayerischen Staatspreis für einen hervorragenden Abschluss seiner Ausbildung zum Fachlageristen erhalten. Vor zehn Jahren wurde ihm noch prophezeit, dass er auf dem Ersten Arbeitsmarkt niemals eine Chance hat. Über die Maßnahme Rehakoop wurde er in der BFW-Geschäftsstelle Schweinfurt während seiner gesamten Ausbildung unterstützt.

Aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen hatte Maxemilian bis zur 9. Klasse die Regel-

schule besucht. Danach ließen Klinikaufenthalte und einige Abbrüche von Tätigkeiten sein Vertrauen schwinden, dass er jemals einen „normalen Job“ machen kann. Als 22-Jähriger wurde ihm von einem Arzt mitgeteilt, dass es aus medizinischer Sicht keine Chance gibt, auf dem Ersten Arbeitsmarkt Fuß zu fassen. Aber Maxemilian wollte sich damit nicht abfinden und hat Glück, als er Unterstützung über sein betreutes Wohnen erhielt. Ein Minijob im Bereich Bewirtung und der Kampfsport, zu dem er nahezu jeden Tag ging, stärkt sein Selbstvertrauen. Selbstdisziplin, Verantwortung übernehmen und auch mal unangenehme Situationen bewältigen lernt er hier ganz nebenbei. Und irgendwann denkt er: „Wenn ich fünf Mal in der Woche zum Sport gehen kann, dann kann ich auch fünf Mal in der Woche arbeiten!“ Über Praktika in einer Bäckerei und im Lager entdeckt er neue Ressourcen. Dies kann er dann im September 2023 mit Hilfe der BFW-Geschäftsstelle in Schweinfurt angehen. Im Autohaus Schuler + Eisner GmbH & Co. KG im unterfränkischen Dittelbrunn startet Maxemilian daraufhin seine Ausbildung

zum Fachlageristen, die er im Juli 2025 mit 1,0 abschließt – damit hat er sich den Bayerischen Staatspreis verdient. Beim Blick zurück staunt er, wie problemlos alles von statten gegangen ist. Sein Ausbildungsbetrieb ist sehr stolz auf ihn und lobt seine Selbstständigkeit, sein sauberes Arbeiten und freut sich für ihn, dass er so gut ins Team integriert ist. Ein Kollege beschreibt ihn als sehr angenehmen Azubi, der aufgrund seines Alters eine große persönliche Reife und Verständnis, was wichtig ist und was nicht, mitbringt. Maxemilian wurde von Schuler & Eisner in ein festes Arbeitsverhältnis übernommen. Herzlichen Glückwunsch!

In der Rehakoop erhalten junge Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf individuelle Hilfe, um ihre Ausbildung zu absolvieren. Oft kommen die Teilnehmenden aus Förderschulen, haben eine Lernschwäche oder Lernbeeinträchtigung, bringen psychische Belastungen oder Erkrankungen mit und benötigen eine sehr individuelle Förderung. Unsere Außenstellen Bamberg, Nürnberg, Schweinfurt/Bad Neustadt a. d. Saale, Weiden und Würzburg bieten einen Einstieg in die Rehakoop immer Mitte September an.

Team Tagungsbüro bei BKI 2025 KBM-Ausbildung



Bei unseren internen Veranstaltungen unterstützen angehende Kaufleute für Büromanagement (KBM) das BFW-Marketing. So auch für die BKI Ende September.

Ronny, Dani und Stefanie (v.l.) sind Teil der KBM-Gruppe, die für die Berufskundlichen Infotage am 29. und 30.09.2025 im Vorfeld unter anderem Tagungsmappen vorbereitet, Namensschilder ausdrückt und die Tische in der Aula für die Gäste dekoriert. Die beteiligten Umschülerinnen und Umschüler sammeln hier wertvolle Erfahrungen für ihren späteren Job. Das Team Tagungsbüro ist am Veranstaltungstag dann zum Wohle der ankommenden Gäste da. Das Marketing sagt „Vielen Dank!“

Spannendes neues Arbeitsfeld mit viel Kreativität TPD-Umschulung führte zu Top-Job



Stefan – hier an seinem Arbeitsplatz – ist bestens integriert als Konstrukteur bei Inka System GmbH in Heiligenstadt

Als ausgebildeter Industriemechaniker war Stefan über 26 Jahre lang im Job sehr erfolgreich. Eine Schulter-OP 2022 zwang ihn dazu, sich beruflich zu verändern. So kam er 2023 ins BFW Nürnberg, um zum Technischen Produktdesigner (TPD) umzuschulen. Dass ihm sein neuer Beruf so liegt, hätte er selbst nicht gedacht.

Wenn man seinen Beruf gerne macht, und alles im Betrieb passt, ist es nicht leicht, wenn das so nicht weitergehen kann. Stefan musste aus gesundheitlichen Gründen umschulen und hat sich bei seiner beruflichen Reha für einen Beruf aus

demselben Fachbereich entschieden. So konnte er seine Erfahrungen und Kenntnisse während der Umschulung prima mit einbringen. Die 12 Wochen betriebliche Phase hat er bei seinem jetzigen Arbeitgeber, der Inka System GmbH in Heiligenstadt in der Konstruktion absolviert und damals schon gemerkt, „Das ist es!“. Auch der Betrieb war sehr zufrieden. Beim Abschlussgespräch nach den drei Monaten bot man ihm gleich einen Job als Konstrukteur an. An seinem neuen Arbeitsplatz hat er ein tolles Team um sich herum und mit dem Thema Sondermaschinenbau ein super spannendes Arbeitsfeld. Er hatte gar nicht damit gerechnet, dass ihm das kreative Arbeiten so gefällt: „Meine eigenen Ideen mit in die Konstruktion einzubringen – das ist klasse!“, freut er sich.

Die nächsten Beginnstermine für TPD

| RV BASIS | Hauptmaßnahme |
|------------|---------------|
| 06.10.2025 | 08.01.2026 |

Angebote im Reha-Zentrum

Tel. Anmeldung: 0911 938-7261

| Reha-Assessment (Beginntermine auf Anfrage) | | | | | | | |
|--|---------------------|---|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|
| Psychologische Eignungsuntersuchung (PEU) | 1 Tag | Abklärung der beruflichen Eignung (ABE) | | 2 Wochen | | | |
| Arbeitserprobung (AP) | 4-5 Tage | Erweiterte Abklärung der beruflichen Eignung (E-ABE) z. B. für psychisch vorerkrankte Menschen bzw. für Menschen mit Restaphasie oder Hörbehinderung | | 3 Wochen | | | |
| BIRA-Assessment | 2 Tage | | | | | | |
| Vollqualifizierung | Termin I | | | Termin II | | | Dauer der Hauptmaßnahme |
| | RV PORTAL/IBRA/IBRH | RV BASIS | Hauptmaßnahme | RV PORTAL/IBRA/IBRH | RV BASIS | Hauptmaßnahme | |
| Kaufmännische und Verwaltungsberufe | | | | | | | |
| Kauffrau/-mann f. Büromanagement (auch Teilpräsenz) ** | | | 07.10.25 | 10.11.25 | 07.01.26 | 08.04.26 | 24 Monate * |
| Kauffrau/-mann f. Büromanagement in Teilzeit | – | 01.12.25 | 08.04.26 | – | 01.12.26 | 04/2027 | 30 Monate * |
| Kauffrau/-mann für Marketingkommunikation | 10.02.26 | 07.04.26 | 07.07.26 | 02/2027 | 04/2027 | 07/2027 | 24 Monate * |
| Kauffrau/-mann für Groß- und Außenhandelsmanagement | | 06.10.25 | 08.01.26 | 10.02.26 | 07.04.26 | 07.07.26 | 24 Monate * |
| Industriekauffrau/-mann | | 06.10.25 | 08.01.26 | 10.02.26 | 07.04.26 | 07.07.26 | 24 Monate * |
| Kauffrau/-mann im E-Commerce | 10.02.26 | 07.04.26 | 07.07.26 | 02/2027 | 04/2027 | 07/2027 | 24 Monate * |
| Verwaltungsfachangestellte/-r ** | 10.02.26 | 07.04.26 | 07.07.26 | 02/2027 | 04/2027 | 07/2027 | 24 Monate * |
| Hotelfachfrau/-mann | | 06.10.25 | 08.01.26 | 10.02.26 | 07.04.26 | 07.07.26 | 24 Monate |
| Informations- und Telekommunikationstechnik/Elektrotechnik | | | | | | | |
| Fachinformatiker/-in - Fachrichtung Systemintegration - Fachrichtung Anwendungsentwicklung | | 06.10.25 06.10.25 | 08.01.26 08.01.26 | 10.02.26 10.02.26 | 07.04.26 07.04.26 | 07.07.26 07.07.26 | 24 Monate 24 Monate |
| Kauffrau/-mann für Digitalisierungsmanagement | | 06.10.25 | 08.01.26 | 10.02.26 | 07.04.26 | 07.07.26 | 24 Monate |
| Kauffrau/-mann für IT-System-Management | | 06.10.25 | 08.01.26 | 10.02.26 | 07.04.26 | 07.07.26 | 24 Monate |
| Elektroniker/-in für Betriebstechnik ** | 10.02.26 | 07.04.26 | 07.07.26 | 02/2027 | 04/2027 | 07/2027 | 24 Monate |
| Industrieelektriker/-in für Betriebstechnik | 10.02.26 | 07.04.26 | 07.07.26 | 02/2027 | 04/2027 | 07/2027 | 18 Monate |
| Bautechnik/Zeichnerische Berufe | | | | | | | |
| Bauzeichner/-in - Schwerpunkt Architektur ** | | 06.10.25 | 08.01.26 | 10.02.26 | 07.04.26 | 07.07.26 | 24 Monate |
| Bauzeichner/-in - Schwerpunkt Architektur in Teilzeit | – | 09.03.26 | 07.07.26 | – | 03/2027 | 07/2027 | 30 Monate |
| Technische/-r Produktdesigner/-in - Fachr. Maschinen- und Anlagenkonstruktion | | 06.10.25 | 08.01.26 | 10.02.26 | 07.04.26 | 07.07.26 | 24 Monate |
| Metall und Service | | | | | | | |
| Geprüfte/-r Qualitätsfachfrau/-mann ** | | 06.10.25 | 08.01.26 | 10.02.26 | 07.04.26 | 07.07.26 | 24 Monate |
| Grüne Berufe | | | | | | | |
| Umwelttechnologin/Umwelttechnologe für Abwasserbewirtschaftung | 10.02.26 | 07.04.26 | 07.07.26 | 02/2027 | 04/2027 | 07/2027 | 24 Monate |
| Gärtner/-in - Fachrichtung Zierpflanzenbau | | 10.11.25 | 10.02.26 | 10.02.26 | 07.04.26 | 07.07.26 | 24 Monate |
| Sozialwesen | | | | | | | |
| Case- und Belegungsmanager/-in im Gesundheits- und Sozialwesen | 10.11.25 | 07.01.26 | 08.04.26 | 09.11.26 | 01/2027 | 04/2027 | 12 Monate |
| Case- und Belegungsmanager/-in im Gesundheits- und Sozialwesen in Teilzeit | – | 01.12.25 | 08.04.26 | – | 01.12.26 | 04/2027 | 18 Monate |
| Sozialbetreuer/-in für Menschen mit Beeinträchtigungen ** | | | 07.10.25 | 06.05.26 | 06.07.26 | 10/2026 | 12 Monate |
| Geprüfte Fachkraft zur Arbeits- und Berufsförderung (gFAB) ** | | | 07.10.25 | 06.05.26 | 06.07.26 | 10/2026 | 12 Monate |

* Gekennzeichnete Berufe beinhalten eine Anwenderschulung in SAP S/4HANA®.
 ** Gekennzeichnete Berufe bieten wir auch als FbW-Maßnahme an.

| Teilqualifizierungen | Dauer | Beginntermine |
|---|------------|---------------|
| Grundlagenschulung SAP S/4HANA® | 1 Woche | 06.10.2025 |
| Anwenderschulung Materialwirtschaft (MM) SAP S/4HANA® | 3 Wochen | 01.12.2025 |
| Anwenderschulung Finanzbuchhaltung (FI) SAP S/4HANA® | 3 Wochen | 01.12.2025 |
| Einhand-Schreibtraining | 5-6 Wochen | auf Anfrage |

Individuelle Qualifizierung

Für Menschen mit besonderem Qualifizierungsbedarf, der nicht mit den Standardangeboten abgedeckt werden kann, entwickelt das Berufsförderungswerk Nürnberg spezielle, auf die Person abgestimmte Qualifizierungs- und Integrationsmaßnahmen – auch unter Einbeziehung externer Qualifizierungen.

IBRA oder IBRH – Integrative Berufliche Rehabilitation von Menschen mit Aphasie oder Hörbehinderung

Die Maßnahmen IBRA und IBRH wurden so konzipiert, dass eine enge Verzahnung zwischen medizinischer und beruflicher Rehabilitation besteht. Teilnehmende erhalten neben der Ausbildung maßnahmebegleitende Hilfen wie z. B. Logopädie, Audiotherapie, Physiotherapie sowie individuelle Lernhilfen. Zudem wurden besondere Prüfungsbedingungen geschaffen, um krankheitsbedingte Einschränkungen auszugleichen.

Reha-Vorbereitung

RV BASIS (3 Monate)

In der RV BASIS werden in sieben Lernfeldern lebensnahe Aufgabenstellungen in verschiedenen Lernsituationen bearbeitet. Zusammen mit flankierenden Fachunterrichten u. a. in Deutsch, Mathematik, Kaufmännischen Grundlagen und EDV werden Kenntnisse und Fähigkeiten für einen erfolgreichen Einstieg in eine berufliche Qualifizierung entwickelt. Förderunterrichte runden dieses Angebot ab.

RV PORTAL (bis zu 5 Monate)

Die RV PORTAL bietet einen besonders sanften Einstieg in die berufliche Qualifizierung. Dies geschieht zunächst mit Wahrnehmungstrainings im sprachlichen/mathematischen Bereich in Verbindung mit Trainings u. a. der Sozialkompetenz, der Kommunikation und der Stressbewältigung. Es folgen Fach- und Förderunterrichte in 7 Lernfeldern.

RV BASIS in Teilzeit (4 Monate) – nur für KBM und BZ Teilzeit

In dieser Reha-Vorbereitung werden vormittags alle für eine anschließende Hauptmaßnahme erforderlichen Inhalte vermittelt.

RV IBRA/IBRH (bis zu 5 Monate)

Die RV IBRA/IBRH richtet sich an Teilnehmende mit Restaphasie oder Hörbehinderung und bietet zusätzliche maßnahmebegleitende Hilfen.

Standard-Maßnahmen in den Außenstellen (weitere Angebote online):

Tel. Anmeldung: siehe Seite 4

IWR Integrationsmaßnahme zur direkten Wiedereingliederung von Rehabilitandinnen und Rehabilitanden

RiB Rehabilitation in Kooperation mit Betrieb und Berufsschule

BIK Berufliche Integration durch Kooperation für psychisch vorerkrankte Rehabilitandinnen und Rehabilitanden

BIRA Berufliche Integration in den Regionalen Arbeitsmarkt für psychisch beeinträchtigte Menschen

UB Berufliche Qualifizierung im Rahmen der Unterstützten Beschäftigung

Vermittlungcoaching Individuelles Coaching zur Vermittlung von Rehabilitandinnen und Rehabilitanden

| Ort | RiB | | | | IWR | | BIK | | |
|-------------------|--------------|------------|--------------|------------|----------|-------------|----------|-------------|---|
| | Vorber.-Kurs | Hauptmaßn. | Vorber.-Kurs | Hauptmaßn. | Maßnahme | Folgetermin | Maßnahme | Folgetermin | |
| Ansbach | 16.01.26 | 27.02.26 | 07.07.26 | 01.09.26 | 15.09.25 | 09.03.26 | 15.09.25 | 09.03.26 | |
| Aschaffenburg | 16.01.26 | 27.02.26 | 07.07.26 | 01.09.26 | 15.09.25 | 09.03.26 | 08.09.25 | 09.03.26 | |
| Bamberg | 16.01.26 | 27.02.26 | 07.07.26 | 01.09.26 | 15.09.25 | 09.03.26 | 22.09.25 | 09.02.26 | * |
| Bayreuth | 16.01.26 | 27.02.26 | 07.07.26 | 01.09.26 | 08.09.25 | 16.03.26 | 09.02.26 | 17.08.26 | |
| Coburg | 16.01.26 | 27.02.26 | 07.07.26 | 01.09.26 | 15.09.25 | 12.01.26 | 22.09.25 | 16.02.26 | * |
| Hof/Saale | 16.01.26 | 27.02.26 | 07.07.26 | 01.09.26 | 08.09.25 | 16.03.26 | 18.08.25 | 09.02.26 | * |
| Neumarkt i.d.OPf. | 16.01.26 | 27.02.26 | 07.07.26 | 01.09.26 | 08.09.25 | 09.03.26 | 08.09.25 | 09.03.26 | |
| Nürnberg | 16.01.26 | 27.02.26 | 07.07.26 | 01.09.26 | 15.09.25 | 12.01.26 | 15.09.25 | 12.01.26 | * |
| Schwäbisch Hall | 16.01.26 | 27.02.26 | 07.07.26 | 01.09.26 | 15.09.25 | 02.03.26 | 15.10.25 | 01.04.26 | |
| Schweinfurt | 16.01.26 | 27.02.26 | 07.07.26 | 01.09.26 | 15.09.25 | 16.03.26 | 06.10.25 | 12.01.26 | |
| Weiden i.d.OPf. | 16.01.26 | 27.02.26 | 07.07.26 | 01.09.26 | 09.03.26 | 14.09.26 | 03.11.25 | 02.02.26 | * |
| Weißenburg | 16.01.26 | 27.02.26 | 07.07.26 | 01.09.26 | 15.09.25 | 02.03.26 | 15.09.25 | 02.03.26 | |
| Würzburg | 16.01.26 | 27.02.26 | 07.07.26 | 01.09.26 | 15.09.25 | 16.03.26 | 15.09.25 | 16.02.26 | |

* Die gekennzeichneten Orte bieten BIRA-Maßnahmen an. Beginntermine auf Anfrage.

Stabilität von Beginn an Reha-Vorbereitung



Das Team in der BFW-Reha-Vorbereitung: v.l. Norbert Wolf, Michael Vieweg und Koordinatorin Ulrike Berlin

Im BFW Nürnberg sind den Hauptmaßnahmen verschiedene Angebote der Reha-Vorbereitung (RV) vorgeschaltet. In der RV werden die Teilnehmenden gleich in mehrerlei Hinsicht fit gemacht.

In der RV geht es nicht nur um die Vermittlung fachlicher Kompetenzen, sondern besonders um die Förderung sozialer Fähigkeiten, die für eine gelingende Umschulung und erfolgreiche Teilhabe am Arbeitsleben unerlässlich sind. Im BFW Nürnberg lernen mehr als 500 Menschen jeden Tag gemeinsam unter einem Dach. Etwa die Hälfte lebt im Internat und verbringt auch einen Großteil der abendlichen Lern- und Freizeit miteinander. Resilienz und die Fähigkeit, mit Unsicherheiten und Veränderungen umzugehen, sind da unverzichtbare Skills. Besonders zu Beginn ihrer beruflichen Rehabilitation stehen Teilnehmende oft vor vielfältigen Herausforderungen – gesundheitlich, psychisch und sozial. In der RV werden deshalb vor der Hauptmaßnahme in geschütztem Rahmen Kommunikation, Kooperation, Konfliktlösung und Selbstreflexion trainiert. Gruppenangebote, Projektarbeit und interaktive Lernformen schaffen Räume für gemeinsames Erleben und Lernen und etablieren Gemeinschaftssinn – gerade in Zeiten zunehmender gesellschaftlicher, wirtschaftlicher und individueller Krisen gewinnt dieser Aspekt noch einmal deutlich mehr an Bedeutung.

Unsere nächsten RV-Beginntermine finden Sie auf Seite 2, die Merkmale der unterschiedlichen RV-Angebote können Sie auf Seite 3 nachlesen. Fragen beantwortet gerne Ulrike Berlin: 0911/938-7334 / ulrike.berlin@bfw-nuernberg.de

Freitag ist Infotag in Präsenz und virtuell

Jeden Freitag ab 9:30 Uhr können sich Interessierte über die Angebote und Möglichkeiten im BFW informieren.

Für die besonderen **Anliegen von Frauen** bieten wir eine Beratung bei einer Reha- und Integrationsmanagerin an – von Frau zu Frau. Spezielle Führungen gibt es zudem für Menschen mit **Aphasie** oder Menschen mit **Hörbehinderung**.

| Präsenz-Termine: | Online-Termine: |
|----------------------|-----------------|
| 10./17./24./31.10.25 | 19.12.25 |
| 07./14./21./28.11.25 | 13.02.26 |
| 05./12.12.25 | 24.04.26 |

Wir bitten um vorherige Anmeldung:

Telefon 0911 938-7261

Fax 0911 938-7239

E-Mail: infotag@bfw-nuernberg.de

Informationen

Anmeldung/ Allgemeine Informationen

Eveline Schneider / Matthias Inspruckner
Telefon 0911 938-7261 / -7260
Fax 0911 938-7239
kontakt@bfw-nuernberg.de

Individuelle Qualifizierung

Heidi Schwarze
Telefon 0911 938-7499
heidi.schwarze@bfw-nuernberg.de

IBRA/IBRH und Einhand-Schreibtraining

Silke Ukena
Telefon 0911 938-7314
silke.ukena@bfw-nuernberg.de

Zentraler Ansprechpartner

Udo Panzer
Telefon 0911 938-7368
udo.panzer@bfw-nuernberg.de

Koordination SAP

Matthias Fiedler
Telefon 0911 938-7063
matthias.fiedler@bfw-nuernberg.de

Außenstellen in Nordbayern und Baden-Württemberg

| | |
|--------------------|----------------------|
| Ansbach | Tel.: 0981 48899-13 |
| Aschaffenburg | Tel.: 06021 58209-0 |
| Bamberg | Tel.: 0951 968383-0 |
| Bayreuth | Tel.: 0921 745442-11 |
| Coburg | Tel.: 09561 2392-0 |
| Hof/Saale | Tel.: 09281 85003-10 |
| Neumarkt i.d.OPf. | Tel.: 09181 2204-52 |
| Bad Neustadt/Saale | Tel.: 09771 6012-50 |
| Nürnberg | Tel.: 0911 938-7520 |
| Roth | Tel.: 09171 852400 |
| Schwäbisch Hall | Tel.: 0791 94616-6 |
| Schweinfurt | Tel.: 09721 8070-20 |
| Weiden i.d.OPf. | Tel.: 0961 47052-15 |
| Weißenburg | Tel.: 09141 9215-60 |
| Würzburg | Tel.: 0931 46787-30 |

Impressum



bfw-nürnberg

Berufsförderungswerk Nürnberg
gemeinnützige GmbH

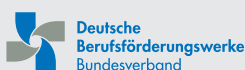
Schleswiger Str. 101, 90427 Nürnberg
Telefon 0911 938-6

Verantwortlich

Dr. Susanne Gebauer, Geschäftsführerin

Druck und Versand

Nova Druck Goppert GmbH
Andernacher Straße 20 | 90411 Nürnberg



**BILDUNGS-
PARTNER**



metropolregion nürnberg
KOMMEN. STAUNEN. BLEIBEN.



Qualitätsmanagement
zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001
zugelassener Träger
nach AZAV

Zwei Wochen. Ein Thema. Volle Konzentration auf das, was wirklich zählt: die eigene Gesundheit.

In den Sommerferien wurde das BTZ zum Gesundheitscamp – mit neuen Impulsen, frischen Rezepten, persönlicher Zielsetzung und jeder Menge Praxis.

Denn: Wer gut für sich sorgt, legt die beste Grundlage für beruflichen Erfolg.

btzinfo

Informationen für Reha-Träger
aus dem Beruflichen Trainingszentrum (BTZ)
des BFW Nürnberg

- Fähigkeiten erkennen!
- Fähigkeiten entwickeln!
- Im BTZ Nürnberg!

BSA Berufliche Situationsanalyse

BT Berufliches Training



Berufliche Zukunft braucht stabile Grundlagen

Gesundheit ist nicht alles – aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Im Beruflichen Training spielt dieses Thema eine wichtige Rolle, denn gesundheitliche Stabilität bildet die Grundlage für berufliche Belastbarkeit, Konzentrationsfähigkeit und langfristige Integration. In den Sommerferien haben wir zwei Wochen als thematische Gesundheitswochen gestaltet, mit dem Ziel, unsere Teilnehmenden nicht nur fachlich, sondern auch persönlich zu stärken.

Denn wer beruflich wieder Fuß fassen möchte, braucht mehr als Qualifikationen und Bewerbungstrainings. **Ein stabiler, gesunder Lebensstil ist eine wichtige Voraussetzung**, um langfristig belastbar, zuverlässig und leistungsfähig zu sein.

Selbstreflexion und Eigeninitiative

Zum Auftakt der beiden Wochen stand die Frage im Mittelpunkt:

„Was tue ich bereits für meine Gesundheit und was könnte ich in den kommenden zwei Wochen in meinem Alltag etablieren, um meine psychische sowie physische Gesundheit zu erhalten und vielleicht sogar zu verbessern?“

Gesundheit als Projekt

Im Zentrum der Gesundheitswochen stand ein klarer Trainingsauftrag. **Alle Teilnehmenden erarbeiten eigenständig einen Aspekt des Themas Gesundheit.** Ob Schlaf, Bewegung, Stressmanagement, Ernährung oder mentale Gesundheit, die Auswahl war bewusst offen gestaltet. Bei ihrer Recherche strukturierten die Teilnehmenden Informationen, hielten Erkenntnisse fest und präsentierten ihre Ergebnisse der Gruppe in Form eines kurzen Vortrags, einer Visualisierung oder eines Diskussionsimpulses. Neben der Auseinandersetzung mit persönlichen Gesundheits-Themen wurde so auch das **freie Sprechen, Präsentieren und Aufbereiten von Informationen** trainiert – Kompetenzen, die im beruflichen Kontext regelmäßig gefordert sind.

Gesunde Ernährung – praxisnah und im Team erlebt

Ein besonderes Highlight der Gesundheitswochen war die gemeinsame Zubereitung des Mittagessens. Zwei Wochen lang wurde in wechselnden Viererteams gekocht – jeden Tag in einer neuen Zusammensetzung. Das bedeutete für die Teilnehmenden: sich immer wieder neu aufeinander einstellen, Aufgaben verteilen, Absprachen treffen und Verantwortung übernehmen.

Dabei ging es nicht nur um das „Wie koche ich gesund und günstig?“, sondern auch darum, **im Team handlungsfähig zu bleiben**, unter Zeitdruck, mit unterschiedlichen Vorstellungen und wechselnden Rollen. Mal galt es, die Führung zu übernehmen, mal, sich einzubringen oder flexibel nachzugeben.

Natürlich lief das nicht immer reibungslos, doch genau hier lag der Trainingswert. In den täglichen Reflexionen konnten die Erfahrungen aufgearbeitet werden: Wo hat die Zusammenarbeit gut funktioniert? Wo gab es Stolpersteine? Und was können alle daraus lernen? So wurden nicht nur Rezepte ausprobiert, sondern auch **wichtige soziale Kompetenzen geschult**, von Kommunikation über Organisation bis hin zur Konfliktfähigkeit.

