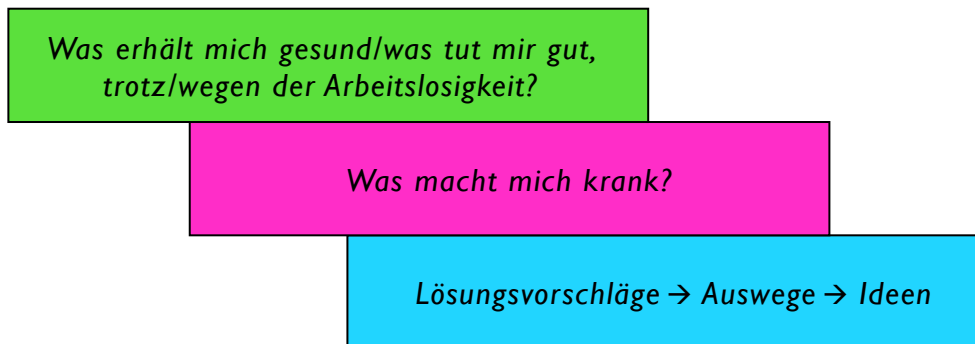


WÜRDE STATT STRESS!

Solidarische Gesundheitsförderung durch kompetente Erwerbsarbeitslose
ANTWORTEN

Im Rahmen des Gesundheitsförderungsprojekts fanden 4 Gesundheitszirkel statt, hier mit GRUPPE A, B, C und D bezeichnet. Sie befassten sich mit den Fragen:



Im Folgenden zeigen wir die Vielfalt der Ansichten und der Lösungsvorschläge auf.

GESUNDHEITZIRKEL GRUPPE A

I. Was erhält mich gesund/was tut mir gut?

Selbstbestimmter leben, Zeit haben, Muße

- Selbstbestimmter leben, (gelegentlich, wenn AMS-Schikanen gerade mal Pause machen)
- Meistens selbstbestimmt
- Selbstbestimmtes „Lernen“
- Freie Zeiteinteilung
- Weniger „unterordnen“ müssen (Hierarchien, Strukturen, Zwang)
- Kein Druck
- Eigenen Biorhythmus leben, Nacharbeit, lange Schlafen
- Selbstbestimmte Zeiteinteilung – „Tagesrhythmus“
- Mehr Flexibilität im Umgang mit persönlichen Interessen
- Kein Karrieredruck (Konkurrenz)
- Muße und Erholung
- Man kann seinem eigenen Tagesrhythmus folgen
- Freie Zeiteinteilung

- Zeit haben
- Selbstbestimmung
- Selbstorganisation
- Im Jetzt sein
- Spontan agieren können
- Freiheit – ungebunden
- Zeit zum Kochen (um mich gesund zu ernähren!)
- Etwas mehr Freizeit
- Zeit für mich, zum Wohnen und zum „Sein“
- Schmu-Film anschauen
- A gutes „Tröpferl“ und a gutes Essen

Kunst & Kreativität & spannende Tätigkeiten

- Literatur (lesen und schreiben)
- Musik
- Kreativität leben
- Mehr Zeit für Kreativität
- Tanzen & Musik
- Was Gutes & Interessantes oder Unterhaltsames lesen
- An einer interessanten Sach' arbeiten
- Beschäftigung mit interessanten Themen (Vorträge, Lektüre, TV, Radio)
- gute Ausbildung und Kurs vom AMS bekommen
(Früher! Jetzt nicht mehr!)
- Vernetzung mit anderen Arbeitslosen
- Der WSK steigt nicht ab

Freunde & Familie

- FreundInnen
- Meine Freunde
- Soziale Beziehungen
- Mehr Kontakt mit Menschen
- Sozialkontakte mit toleranten und interessanten Menschen
(sofern leistbar)
- Mein Sohn André
- Meine Sippschaft – u.a. 12 Nichten und Neffen

Natur & Tiere

- Natur (er)leben
- Umgang mit meinen Tieren

Finanzen

- Wenn die Finanzen ausnahmsweise einmal bis zum Monatsende reichen

Würde

- Widerstand

II. Was macht mich krank?

AMS – strukturelle Gewalt durch den Staat

Nicht als vollwertiger Mensch behandelt werden

- Zwang
- Unfreiheit
- Fremdbestimmung
- Sich nicht wehren können /Ohnmacht
- Mangel an Durchsetzungsvermögen
- Gesellschaftlicher Druck durch Politik,AMS etc.
- Öffentlichkeit weiß zu wenig darüber wie AMS agiert/
wie Arbeitslose behandelt werden – deshalb meist
inadäquate Reaktionen

Kurse, Bewerbungen

- Stress mit AMS
- Behördenwillkür
- Sinnlose Kurse machen müssen
- Der Willkür von AMS-BeraterInnen ausgesetzt sein
- Aktivbewerbungen machen müssen
- Belästigungen durch's AMS – Bewerbungszwang
- Druck vom AMS, irgendeinen Job anzunehmen
- So tun müssen, als ob man arbeiten will (obwohl es keine Jobs gibt)
- Schikanen durch das AMS: Ständige Ungewissheit,
wann man was machen muss, wann man für wie lange in welche
völlig unbrauchbaren Kurse gesteckt wird und wann man
am AMS vorsprechen muss
- Ständige Verfügbarkeit – man kann nichts Sinnvolles machen
und nichts planen

Bewegungsunfreiheit

- WohnHAFT – ich darf mich nicht frei bewegen, nicht den Wohnort
verlassen (Briefe vom AMS mit Terminen können jederzeit kommen,
deren Nichteinhaltung mit Sperre bedroht sind)
- Kein Urlaub, keine Reisen
- Mangelnde Mobilität (auch durch zu wenig Geld)

Keine sinnvollen Förderungen durch das AMS

- Neue Berufe kommen nicht vor beim AMS bzw. man darf keine
entsprechenden Kurse machen
- Viel zu wenig individuelle Förderung in Berufsorientierungsphasen

Krankheiten

- Auswirkungen der Schikanen: Psychosomatische Krankheiten, weil der Druck nach innen geht
- Habe starke Neurodermitis bekommen seit mich das AMS schikaniert

Existenzangst und starke Einschränkungen

- Sorge ums Überleben
- Existenzangst: zu wenig Geld – Miete und Heizkosten sind hoch (kein Zuschuss bei 900 Euro AL-Geld, obwohl Miete warm 630 Euro für 2 Zi.-Whg.)
- Zu wenig Geld
- Unfreiheit durch zu wenig Geld
- Mangel an finanziellen Ressourcen (Urlaub, Bildung, Erneuerung von Gütern etc.)
- Kein Geld für Perspektivenwechsel (Ausbildung, Geschäftsideen etc.)
- Kein Geld für (bessere) medizinische Betreuung
- Nur schlechtere Lebensmittel kaufen können
- Wenig Kultur, weil zu wenig Geld
- Weniger Sozialkontakte durch wenig Geld

Kein Ausweg aus Teufelskreis

- Armutsfalle, weil man nur 366 Euro dazuverdienen darf – es gibt aber auch nicht einmal solche Jobs
- Eigeninitiative schwer gemacht – Reglementierung, man darf nur 366 Euro zuverdienen

Sozialkontakte und Tages-/Wochenstruktur

- Mangel an Anerkennung für geleistete „Arbeit“
- Mangelnde Wertschätzung der eigenen Leistung
- Mangel an Sozialkontakten
- Aufgaben, Austausch, Geld und äußere Anerkennung fehlen
- Wenig äußere Herausforderungen – der Mut kann kleiner werden
- Fehlende Struktur

III. Lösungsvorschläge

AMS soll nur Arbeit vermitteln, aber keine Zwangskurse

- AMS soll sich NUR um Arbeitsvermittlung kümmern, KEINE Kurse, KEIN Arbeitstraining
- Strengere Kontrollen des AMS bzgl. der angebotenen offenen Stellen – hinsichtlich Aktualität, hinsichtlich Qualität der Stelle
- Nachhaltige Jobvermittlung durch das AMS – keine Vermittlung in berufsfremde, niedrig qualifizierte Jobs, sonst kommen Arbeitslose bald wieder aufs AMS

- Recht, unpassende Jobs abzulehnen
- Mehr Mut vom AMS, neue zukunftsorientierte Berufe mit Perspektiven einzubeziehen

Kurse nur freiwillig

- Keine Zwangszuweisungen zu AMS-Kurse – das ist kontraproduktiv
- Keine „Arbeitsstiftungen“ (Implacementstiftungen), sondern Maßnahmen gegen Lohndumping
- Mehr Homogenität der Gruppen in den Kursen
- Bewusstseinsarbeit mit den arbeitslosen KursteilnehmerInnen durch die TrainerInnen zum Themenkreis: Was ist Arbeit, gesellschaftliche Bewertung von Arbeit, Verteilung der Arbeit, Zukunft des Arbeitsmarktes, etc.

Qualifikation der AMS-BeraterInnen

- AMS-BeraterInnen sollten psychologisch besser ausgebildet sein
- Mindestaltersgrenze für AMS-BeraterInnen (Lebenserfahrung!)

Finanzielles

- Erhöhung der Ersatzrate für den Arbeitslosengeldbezug auf skandinavisches Niveau (80-90 Prozent plus Ausbildungsgarantie)
- Individuelle Transferleistung anstatt Notstandshilfe
- Zusatzverdienst bis zu 100 Prozent des vorigen Einkommens möglich machen, ohne dass Unterstützung verloren geht

Vernetzung der Arbeitslosen

- Aktuelle Arbeitsloseninitiativen recherchieren
- Organisation eines schlagkräftigen Arbeitslosenvereins zum Zweck: Vernetzung in Gremien; Anstoß zu einer nachhaltigen politischen Diskussion über Arbeit und Arbeitsmarkt
- Arbeitslosenvernetzung
- Arbeitslosenlobby aufbauen: Spaß und Freude; jeder trägt das bei, was er kann und will
- Strategien, Netzwerke, Ideen; das, was wir hier machen kreativ fortsetzen
- Arbeitslosencloawns

Öffentlichkeitsarbeit

- Die Öffentlichkeit informieren, wie schikanös Arbeitslose behandelt werden
- Demos und Aktionen, um auf die irrigen Meinungen bzgl. Arbeit, Arbeitslosigkeit aufmerksam zu machen
- Die Tatsache, dass es bei weitem nicht Lohnarbeit für alle gibt, lautstark verbreiten; noch immer wird davon ausgegeben, dass man von Lohn für Arbeit leben soll, das ist ja schon lange nicht mehr möglich!

Für eine andere Politik und anderes Arbeiten

Grundeinkommen

- Ein echtes Grundeinkommen
- Bedingungsloses Grundeinkommen
- Als Übergangslösung zur freien Assoziation freier Individuen:
Arbeitszeitverkürzung, Umverteilung und Grundeinkommen

Umverteilung

- Verteilung des Reichtums unabhängig von Arbeitsleistung und Tätigkeit
- Regulierte Marktwirtschaft nur für Luxusgüter, nicht für Bildung, Kunst, Wohnen, Grundexistenz
- Umverteilung der Besteuerung: Druck weg von Arbeitslosen
- Besteuerung der globalen Geldflüsse
- Obergrenzen von Einkommen
- Als Übergangslösung zur freien Assoziation freier Individuen:
Arbeitszeitverkürzung, Umverteilung und Grundeinkommen

Gesellschaftliche Transformation

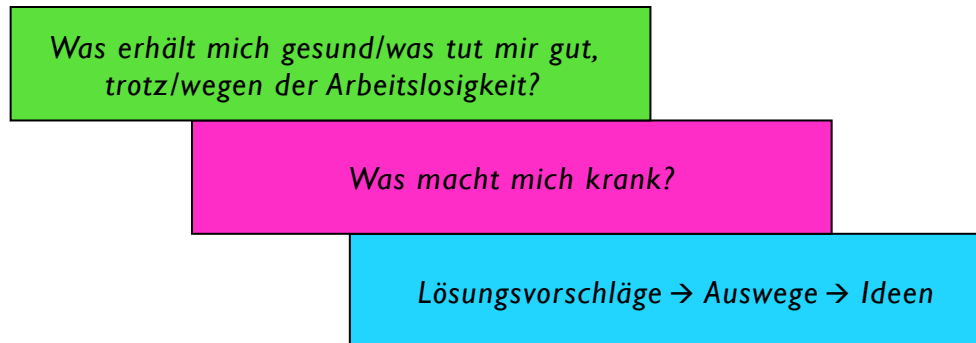
- Revolution
- Solidarität
- Organisation – Widerstand – Verweigerung
- Peace-Zeichen gezeichnet

Für grundsätzlich andere gesellschaftliche Verhältnisse

- Abschaffung der Politik
- Abschaffung des kapitalistischen Wirtschaftssystems
- Demokratie hinterfragen
- Entkoppelung von Politik und Arbeit
- Diverse Gesellschaftssysteme durchleuchten, jeweils das Beste herausfiltern
- Verweigerung aller Tätigkeiten, die für Mensch und Natur schädlich sind (das sind sehr, sehr viele)

Für grundsätzlich andere „Arbeits“-Verhältnisse

- Geschichte der Arbeit und Begriff der Arbeit beleuchten
- Neubewertung der Arbeit
- Neubewertung und Organisation von Arbeit
- Arbeit ist nicht der Sinn des Lebens! Weniger Fixierung auf die Arbeit
- Keine Förderung sinnloser Arbeit – Qualitätskriterien überprüfen
- Einrichtung eines dauernd tätigen Thinktanks zum Themenbereich „Zukunft des Arbeitsmarktes“ – Beschickung desselben mit Fachvertretern (Politiker, Wissenschaftler, Betroffene, Verwaltungsvertreter – z.B. vom AMS) unabhängig von Tagespolitik und Polemiken vor den Wahlen.



Arbeitslos:

Es fällt der tägliche Arbeitsstress weg. Man hat auch genug Zeit zur freien Verfügung, auch um sich körperlich zu betätigen. Dies ist aber auch nur dann leicht möglich, wenn man nicht schon krank ist! Eine bessere Kontaktpflege ist möglich, solange man nicht total abgerutscht ist. Diese Kontaktpflege ist auch nur bei ausreichenden finanziellen Ressourcen möglich. Gezieltes auseinandersetzen durch genügend Freizeit mit gesundheitsfördernden Maßnahmen, wie bewusst gesunde und ausgewogene Ernährung und psychohygienische Maßnahmen. Man braucht keine Angst vor Krankenständen haben weil man keine Arbeit zu verlieren und sogar noch Ruhe vom AMS hat.

Beschäftigt:

Man hat Geld um einen Ausgleich zur Arbeit zu schaffen und auf Urlaub zu fahren. Im Fall einer Krankheit kann man sich die nötige Behandlung leisten, läuft aber Gefahr den Arbeitsplatz zu verlieren, was Stress auslöst und viele Leute sich über ihre Krankheiten so lang hinwegsetzen bis es sie so erwischt, dass sie absolut nicht mehr können.

Quintessenz:

Man wird vom System krank gemacht und wenn man dann endgültig krank ist, so dass man sich nicht mehr selbst helfen kann, wird man vom System auch noch fallen gelassen.

I. Was erhält mich gesund/was tut mir gut?

| | | | |
|---|---|---|---|
| FREIZEIT mehr freie Zeit für Vernetzung für z.B. Therapie | Erfahrungen in allen meinen Aktivitäten der Vergangenheit mit Selbstorganisation und gemeinsamen Vertreten von Anliegen und somit auch die Erfahrung in der Arbeitslosenbewegung ein Teil zu werden und auch von innen etwas kennen zu lernen, was einem von außen hat. | VERSTÄNDNIS | LIEBE ZUR MUSIK |
| NATUR Wasser + Berge | | MEINE FREUNDE | LITERATUR Lesen + Schreiben (Gedichte + Rezensionen + Prosa) |
| VIELFALT | NATUR | GRUPPEN | Kommunikation, Kontakte, Aktivitäten, feststellen, wen ich aller kenne |
| MEINE 12 NICHTEN UND NEFFEN + GESCHWISTER + MUTTER | Nach Krankheit – Neurodermit seit Arbeitslosigkeit – viel bessere Gesundheit | FINANZIELLE SICHERHEIT | POLITISCHES DENKEN – DEMOS |
| KUNST (PROJEKTE) | polit. Veranstaltung z.B. dieses Treffen | Hoffnung auf Neustart, Reflexion und Beziehung | keine CheffInnen |

II. Was in meiner dzt. Lebenssituation beeinträchtigt mich in meiner Gesundheit / Befindlichkeit?

| GELD: 10 Belastungspunkte | AMS: 13 Belastungspunkte |
|---|--|
| Finanzielle Situation | AMS-Schikanen ● |
| Zu wenig Geld für Bücher, Kultur, sehr viele Einschränkungen | AMS-PVA Lügen-Missbrauch ●● |
| Kein Geld für sinnvolle und notwendige Aktivität ● | Politik & Gesellschaft ●●● Ärger über Ungerechtigkeiten ●●● |
| Geldlosigkeit ●●●●● Kein Geld für Unternehmungen, Alternativmedizin, Kuren, Auszeiten, gutes Essen | Missverständnis |
| Zu wenig Zeit und Möglichkeiten für wirkliche Interessen (auch wegen zu wenig Geld) ● | |
| Existenzangst wege zu geringem inkommen | |
| Niemandem helfen od. unterstützen können, wenn man selbst Ressourcen u. Möglichkeiten nicht mehr hat ●● | ● die Teilnehmer konnten nach Belastungsgrad Punkte vergeben |
| Kaum Möglichkeiten des (Zu)-Verdienstes (AMS-Geld reicht nur für die Fixkosten) Noch viel schlimmer wird es in der Pension werden | |

| WEITERE ASPEKTE: 3 Belastungspunkte | ANERKENNUNG: 3 Belastungspunkte |
|---|--|
| Gesellschaftliche Situation bzw. Arbeitslosigkeit und allgemein | Nicht mehr durch gemeinsame Erwerbsarbeit und Aktivitäten zu einer Gruppe zu gehören ● |
| Keine Erfüllung in einer Berufstätigkeit (Kinderarbeit) | Wenig Anerkennung, wenig Sozialkontakte ● ● |
| Keine Perspektive ● | |
| Depressionen ● durch Ohnmachtsgefühle, durch Opfer-Sein oder gemacht werden | |
| Sozialdarwinismus Rechtsextremismus | |
| Ärzte ► keine Hilfe ● | |

III. Lösungsvorschläge → Auswege → Ideen

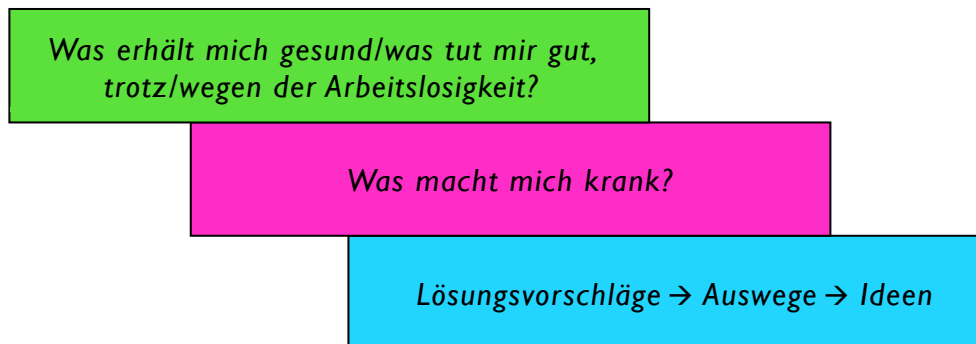
| | | | |
|---|---|--|--|
| Zuständige AMS Stellen? | INFORMATIONSDIFIZIT BEHEBEN Benötigt wird eine unabhängige Informationsstelle für Arbeitslose ► welche Bildungsmöglichkeiten gibt es? ► welche Beihilfen.... Vom AMS kommt hier NICHTS! | Anti-Depressions-Strategie: Ehrenamtlich Arbeiten | Grundsicherung Veranstaltungs-Diskussion mit externen Experten (Kontakt bei Strini) |
| TECHNIKEN MISSBRAUCH ausschalten in BCC z.B. Kopie an die Volksanwaltschaft schicken | | Übergangsgeld (Info / Recherche – Hedi / Illa) | Schöne Mails ans AMS (Beschwerden?!) |
| Als Frisch-Arbeitsloser, sich sofort, noch vor dem ersten AMS-Besuch, bei einer AL- Org. informieren | AUSBILDUNG ORIENTIERT AN DEN STELLENANZEIGEN | SELBSTBESTIMMTE PROJEKTE gründen z.B. VEREINE (Es geht!) = EMPOWERMENT | TAGEBUCH FÜHREN (eigenes) Idee: Gruppen-Tagebuch |
| VITAMIN B ORGANISIEREN | Arbeitslos in EU (Gesetzliche Lage?) | Nützliche, unnützliche, schädliche Kurse, in % | „GRÜNE & AL“ (Kontakte u.a. bei Werner) |
| MEHR KUNST: PROJEKTE | EIGENES BILDUNGSKONZEPT FÜR EIN JAHR | PROJEKTE | Info über Billig Einkauf (tägliches Leben) |

Sonstige Themen

| THEMA | Wie zeigt sich das Problem | mit zunehmendem Alter | Mögliche Ursache (Vermutung) |
|---------------------------------------|--|--|---|
| AMS Schikanen / Gesetz | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Chaos ▶ Bürokratie ▶ Formvorschriften ▶ Existenzbedrohung ▶ Willkür ▶ Strukturelle Gewalt (AMS) ▶ Repression | a) es wird leichter (ÜG, PV-nahe) oder b) geht Terror erst los (IV-Antrag verschärft) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Einsparungen / Gewinn ▶ Zurückhalten / Zeit ▶ Generell ▶ Wirtschaftl. Rechnen (runterlizitieren) ▶ Politische Wille |
| GELD | | Stress bei Wiedereinstieg + weniger Geld (Löhne ↓) unter ÜG arbeiten Neiddiskussion | |
| ZEIT ▶ wenig oder ▶ viel | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Mit Amtswege Vollbeschäftigung ▶ Zeitfresser Kurse ▶ wehrhaft, kostet zeit ▶ Bewerbungen, Arztbesuche ▶ Nebenjob zum Überleben ▶ im eigenen Beruf Weiterbilden ▶ Eigene (Aus-)Bildung für Job nachher ▶ Druck ▶ Bedürfnis nach Sicherheit nicht befriedigt | | |
| STRESS | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Gesundheit erhalten ▶ Geld fürs tägliche Überleben ▶ Bank, Post, Fehler ▶ Bürokratie funktioniert NICHT!! | De ja vue-Erlebnisse häufen sich | |
| Datenschutz | | | |

*Witziges – Reales – Schlimmes – Schönes – Kompetenzen –
Fähigkeiten – Interessen... gemeinsam haben wir in einer
Gruppe von 9 Personen:*

- ▶ 7 Kinder + 1 Enkel
- ▶ 40 BERUFE: Buchhändler, Buchhändlerin-Antiquariat, Putzfrau, Nachhilfelehrerin, Trainerin, Lehrbetreuerin, Grafikerin, Metallpresserin, Soziologin, Hauswirtschaftslehrerin, Sekretärin, Tourismusberufe, Kunsthändlerin, Siebdruckerin, Raumplanerin, Sozialbetreuerin, Musikerin, Journalismus/Journalist, Schriftsteller, Bürokräft, Kindermädchen, Dachdecker, Tauchlehrer, Badewaschel, Kurzparkzonen-Aufsichtsorgan, EDV-Techniker, Sozialarbeiterin, Software-Netzwerktechnik, Musikalienhändlerin, ORF-Grafikerin, Kellnerin, Fotografin, Geschäftsführerin, Musikerin, Markt- und Meinungsforscher, Versicherungs- und Vermögensberater, Betreuer in Kindergruppen, Heimerzieher, Jugendzentrum
- ▶ 10 LEHRABSCHLÜSSE
- ▶ 1193 BEWERBUNGEN
- ▶ 10 ½ SPRACHEN (Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Latein, Portugiesisch, Italienisch, Russisch, Quetschua, Japanisch, Alt-Griechisch)
- ▶ 2 (dzt.) Haustiere
- ▶ 7 HARAKIRI-JOBs
- ▶ 5 Fahrräder
- ▶ 156 Blumentöpfe
- ▶ 43 Maßnahmen (AMS)
- ▶ 10 bis 14 sinnvolle Kurse (beruflich) [v.a. bei Institut]
- ▶ 3 ½ gute AMS-Erfahrungen
- ▶ 6 bis 8 sichere Jobs gehabt
- ▶ 2 AUTOS
- ▶ 4 bis 5 Mobbing-Erfahrungen
- ▶ 4 bis 5 Bossing-Erfahrungen
- ▶ 4 mit unternehmerischen Fähigkeiten
- ▶ 0 Millionen auf dem Konto



I. Was erhält mich gesund/was tut mir gut?

Selbstbestimmter leben, Zeit haben, Muße

- Mein Leben selbst bestimmen
- Zeit zum Ideen sammeln
- Zeit um Neues kennenzulernen
- Die Frage ist, was ist (lebens-)wichtiger:
Destrukte zu produzieren oder Menschen und Leben?
- Keinem Chef gehorchen zu müssen
- Etwas Sinnvolles tun können (Kontrast äußere vs. innere Aktivität!)
- Perspektive auf Leben entwickeln – ohne Trübung,
Außenlenkung, Herumdirigiertwerden
- Freie Zeiteinteilung: Ablauf von Tätigkeiten –
Dingen ihren gebührenden Stellenwert geben;
selber Schwerpunkte setzen
- Freie Zeit: innerpsychische Synchronisation –
stimmig werden und auf innere Stimme hören
- Muße: nicht oberflächliches Herumlungern und nichts tun,
sondern Ruhe und innere Sammlung;
nicht Zeit vertreiben, sondern würdigen
- Ausschlafen
- Zeit zum Kochen
- Zeit für interessante Projekte
- Wohnung renovieren
- Zeit für abwechslungsreiche Dinge
- Zeit für Weiterbildung und -entwicklung persönlicher
und beruflicher Art

- Zeit für eigene Aktivitäten
- Impulse, die von anderen kommen und mich betreffen
- Eigene Projekte verwirklichen

Freunde & Familie

- Treffen mit Freunden
- Zeit für Besucher aus In- und Ausland
- Zeit, um Freunde zu treffen
- Gruppentreffen
- Zeit um Kontakte knüpfen und pflegen
- Familienbande pflegen
- Wegfahren und meine Mutter besuchen

Natur & Tiere

- Spazieren gehen und nachdenken
- Dass der Winter vorbei ist
- Gartenfreuden
- Zeit Gemüse anzubauen
- Dass mein Kater gesund bleibt

Gesundheit

- Viel weniger Stress
- Nur guten Stress
- Zeit für Bewegung, gesunde Ernährung, etc.
- Dass die Therapie funktioniert
- Dass kein Lärm mehr gemacht wird bei Renovierungen im Haus
- Zeit für gesunde Ernährung und Spaziergehen

Kunst

- Meinen Job als Künstlerin voll ausleben

II. Was macht mich krank?

AMS – strukturelle Gewalt durch den Staat

Bedrohliche Atmosphäre und Hilflosigkeit

- Die bloße Existenz des AMS
- Die Atmosphäre – schon beim Betreten des AMS-Gebäudes
- AMS = Scheitern
- Betreuer am AMS, die schreien
- Von der Krankenversicherung abgemeldet zu werden – Angst, Hilflosigkeit
- Ständige Ungewissheit

Ferngesteuert, verwaltet und kontrolliert werden

- Ferngesteuert, verwaltet und kontrolliert werden
- Nichts für oder gegen Zuteilung am AMS machen können (unabhängig von eigener Leistung)
- Sinnlose Anforderungen
- Energie schwindet – zu Tode qualifiziert
- Wenn über mich wie eine Nummer verfügt wird
- Keinen Einfluss auf meine Lebensumstände haben
- Das Zeitregime des AMS
- Eigene Ideen und Talente nicht über AMS umsetzen können
- Als Frau respektlos betreut zu werden
- Ungewissheit, wann welche Maßnahmen
- Ich bin arbeitslos, habe aber trotzdem wenig Zeit und Muße für Wichtiges (z.B. Literatur – lesen und schreiben)

Maßnahmen

- Unfreiwillige AMS-Maßnahmen
- Zwangsmaßnahmen vom AMS
- Schlechter Berufsorientierungskurs
- Als Frau von Kursleitern dominiert werden
- Sinnlose Kurse = nur Schikane und Drohung der Bezugssperre
- (und siehe auch oben)

Existenzangst und starke Einschränkungen

- Existenzangst: jetzt schon viel zu wenig Geld und in der Pension noch viel weniger
- Gelddruck belastet psychisch
- Ausgrenzung durch Geldmangel
- Finanzieller Mangel
- Kein Geld für meine Jobs als Malerin (Material und Fahrtkosten)
- Wenn Geld und persönliche Kontakte fehlen
- Absolut kein Geld für Wohnungsreparaturen, gesundes Essen, Kultur (Literatur, Musik, Theater, Kino, Ausflüge), brauchbare Ärzte, Lokal- und Kaffehausbesuche, Freunde einzuladen oder zu besuchen, geschweige denn für Geschenke

Sozialkontakte und Tages-/Wochenstruktur

- Fehlende Anerkennung
- Isolation und Rückzug, weil „Randgruppe“ = Stigma; wenig prestigeträchtiger „Job“ berufsunfähig zu sein
- Abnahme des Selbstbewusstseins

- Arbeit schafft Identität – soziales Eingebunden sein durch Arbeit im Team
- Sich über die Situation als Arbeitslose nicht austauschen können
- Zeit, um in Trübsal zu versinken – keine Ablenkung, kein Ziel
- Langeweile
- Wenn die Zeit ohne eigene Struktur vergeht
- Fehlender vorstrukturierter Tagesablauf – nicht einfach, sich selber Tages- und Wochenstruktur aufzubauen

Gesellschaftliche Verhältnisse

- Nicht ich, sondern andere Mächte – Wirtschaft und Politik – entscheiden über mich
- Die ganze soziale Maskerade

Eigendruck

- Das Aufgabenregiment des Ehrenamtes
- Druck, den ich mir selber auferlege
- Ständige Kompromisse

„Tierisches“

- Die Schnecken im Garten machen mich auch krank
- Fleisch essen

III. Lösungsvorschläge

AMS und Maßnahmen

- Mehr Demokratie beim AMS
- Angeleitete Selbsthilfe zusätzlich zu spezialisierten AMS-Kursen anstatt der üblichen Kurse
- Thematisch ähnliche Berufs- und Herkunftsgruppen vom AMS zusammenstellen – zur Selbsthilfe und Selbstorganisation der Arbeitslosen

Alternativen zum AMS

- Austauschbörsen Arbeitsloser fördern und EDV-Struktur zur Verfügung stellen
- Kontaktcafes (bzw. über Internet) zum Kennenlernen anderer Arbeitsloser
- Infrastruktur mit Beratern
- Selber sinnvolle Kurse organisieren

Aktionen von Arbeitslosen

- Regelmäßige Arbeitslosen Demos
- AMS-Kabarett auf TV-Okto – Sponsor: Sozialministerium
- 1 x im Monat Arbeitslosen-Spaziergang um den Ring – T-Shirt sponsert das AMS
- Ideen-Pfad (so wie Design-Pfad)
- Arbeitslosenpfad – unnötige Sachen machen in leeren Lokalen
- Urlaub in Griechenland: der Tourismusflaute entgegenwirken und von den Griechen Protestieren lernen – Sponsor: EU
- Arbeitslosen-Scheck: für 50+: 3 Tage arbeiten, 4 Tage Freiheit

Für eine andere Politik und ...andere Arbeit

- Wiedereinführung der Vermögenssteuer
- Bedingungsloses Grundeinkommen
- 25 – 30 Stundenwoche
- 30 Stundenwoche
- Löhne an die Lebenshaltungskosten anpassen – erhöhen
- Mehr Frauen in Führungspositionen
- Gesundheit = Freude am Arbeitsplatz
- Wertschätzung am Arbeitsplatz
- Arbeitsplätze für Ausländer
- Ehrliche Berichte in den Medien
- Umverteilung mit der Brechstange

Für grundsätzlich andere gesellschaftlichen Verhältnisse

- Den Materialismus zum Teufel jagen
- Staat soll das Wertesystem ändern
- Weg von Massenproduktion und Massenkonsum
- Viel mehr Selbstbestimmung
- Veränderungen schon in der Schule – emotionale Intelligenz
- Generell mehr Gemeinschaft statt immer mehr Vereinzelung und Isolierung – mehr Zusammenhalt
- Erde-erhaltende Arbeitsplätze

Los geht's!

- Sabotage
- Mehr Zivilcourage zeigen
- Tut Euch zusammen!
- In jeden Bezirk öffentliche Rednerplätze schaffen!
- Förderung von Projekten privater Gruppen bilden und immer wieder gesellschaftliche Missstände publik machen
- Schwerpunkte endlich richtig setzen (nicht Geld!) ohne Rücksicht auf Verluste

Mit Mut und Humor!

- Mutig sein
- Mehr Humor, Spaß, Musik und Tanz anstatt lauter „zwiedere G'sichter“ – Freundlichkeit und generell: Gutes wirkt ansteckend
- Lieb sein – idealistisch sein – Sachzwänge vergessen
- Weniger Unzufriedenheit durch anderes Denken: z.B. östliche Weisheiten bzw. Philosophien – (Zen-)Buddhismus anstatt westliches materialistisches Denken
- Auch mal vor der eigenen Türe kehren anstatt immer nur Anderes und die Anderen zu kritisieren
- Weniger Sudern, sondern mehr schätzen, was man hat: z.B. im Gegensatz zu Ländern mit Krieg, Vergewaltigung, Unterdrückung, etc.
- Mehr weibliche Aspekte fließen lassen
- Sich fallen lassen: Angst loslassen
(...iiiih, dann werd ich sanktioniert!)

Was erhält mich gesund/was tut mir gut?

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| AUSFLÜGE... ERLEBNIS- WANDERUNG | ZEIT für SPORT | ZEIT für KONTAKTE | Das Zusammensein mit dem Baby macht mich glücklich | SOZIAL- KONTAKTE zu positiven Menschen (Jammerer meiden) |
| SPAZIERGANG in der NATUR | KÖRPERLICHE BEWEGUNG | SELBST- BESTIMMTE ZEIT | Frühlings- stimmung Wärme | gutes Verhältnis zur Nachbarin |
| Ich gehe spazieren, bewege mich viel mit dem Kind → gut für meine Gesundheit | Laufen gehen | meiner Tochter geht's gut | ZEIT für Sohn | ZEIT für KULTUR |
| BEWEGUNG – LICHT → FIT-INN o. MC FIT (20,-/Mo) = ENDORPHIN- AUSSCHÜTTUNG + ment-seel-phys. Aufrichtung | Ich habe Arbeit, die bewältigbar zu sein scheint | etwas mehr Geld dzt. | unterstützende FREUNDE | Survivalclub Trommelkurs Allstarsband Klavier spielen |
| täglich frisch gekochtes Essen | KREATIV GEHEN = fixe Vorstellungen meiden (Stapler fahren statt Publ.) | Ich kann immer NEIN sagen | viel FREIZEIT | SINNVOLLE INTERESSANTE TÄTIGKEITEN |
| Schlafen am Nachmittag | STRUKTUR | Die Arbeit ist gut bezahlt. Ich habe Hoffnung, meine finanz. Probleme zu bewältigen | Sich selbst gut spüren und eigene → Grenzen akzeptieren | Durch Kundenkontakt • FREUDE • LOB • BESTÄTIGUNG erhalten |
| ZIELE setzen | POSITIVES UMFELD anvisieren | | EUTONIE Selbstdisziplin | SINNVOLLE AKTIVITÄT |

II. Was in meiner dzt. Lebenssituation beeinträchtigt mich in meiner Gesundheit / Befindlichkeit?

| GELDMANGEL | GELD | KONTAKTE | Mangel an selbstverständlichen (nicht organisierten) Kontakten | |
|---|--|--|---|--|
| kein eigenes EINKOMMEN | Einschränkung/ Lebensstandard bis zur existenziellen Bedrohung | ANERKENNUNG | wenig ANERKENNUNG | kein SELBSTWERT- GEFÜHL |
| zu wenig EINKOMMEN | STRESS durch unbezahlte Rechnungen | ZU WENIG RESPEKT von Gesellschaft | AMS | AMS-TRAUMA |
| FINANZEN | wenig Routine = Gestaltungszwang | VORURTEILE der Öffentlichkeit gegen Arbeitslosigkeit | ANGST VOR AMS- SANKTIONEN | AMS- REPRASSILIEN |
| fehlende AUFGABEN & ZIELE | zu wenig oder zu viel zu tun ? | Arbeitslose sind immer und NIE auf URLAUB | ANGST – STRESS – DRUCK | MEDIEN machen Terror mit ständigen Meldungen zu Arbeitslosigkeit |
| fehlende Alltags- strukturen | kein Sex | keine Auslandsreisen | STRESS | ANGST die Arbeit wieder zu verlieren |
| PSYCHISCHE BELASTUNG durch geringe Tagesstruktur | DEPRESSIONEN | AL macht Arbeit (+ krank) | → seelische Abgrenzung | ALTERS- RASSISMUS (Disziplin & Leistungswille] (nur jeder 8. AG) |
| GESUNDHEIT | → Körper schreit | nicht achtsam auf sich selber sein | ARBEITSWELT & ALTER | BELASTBARKEIT + ALTER in Richtung Job (vs. Jugend - so hat man keine Chance) |
| Mehr Alkohol durch Langeweile | Selbstgefühl ja, aber nicht Selbstmitleid | BURN-OUT-JOBS Die Arbeits- bedingungen müssten an die Möglichkeiten der Menschen angepasst werden | ÄLTERE AL mehr Belastung- nicht Wieder- Eingliederbarkeit | BELASTBARKEIT + ALTER in Richtung Job (vs. Jugend - so hat man keine Chance) |
| Stimmungs- schwankungen | KLIMAKTERIUM + Beschwerden gesundheitliche Probleme (Tabuthema) oft zusammentreffend mit AL | Angst vor Krankheit → Verlust der Arbeit Angst vor erneuter Arbeitslosigkeit | Durch Unsicherheit keine private Planung möglich | ANGST, die Arbeit womöglich doch nicht bewältigen zu können |

III. Lösungsvorschläge → Auswege → Ideen

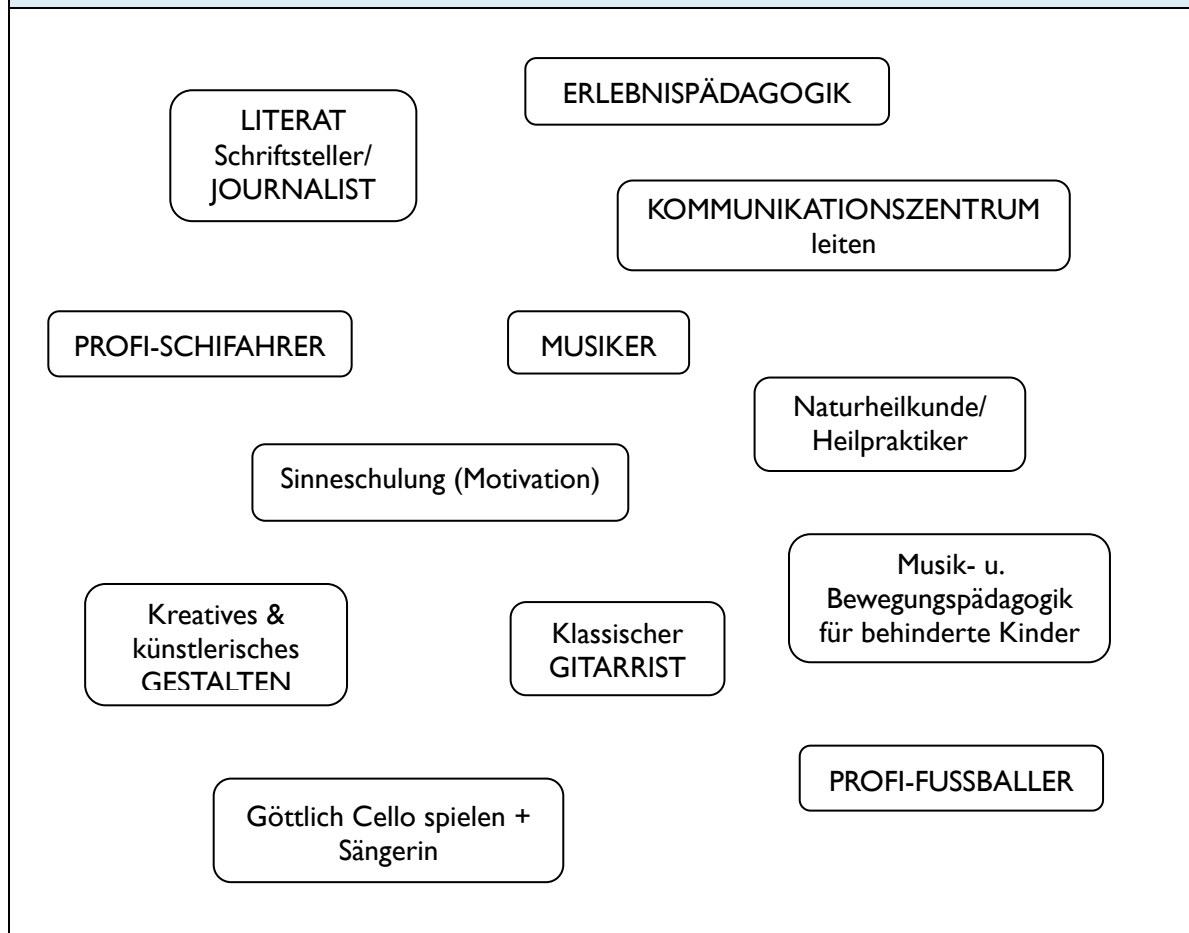
| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| Ausstellungsraum für kreatives Schaffen für AL | | JOB BÖRSE für Kleinjobs (z.B. Jobhimmel, ÖH) | PSYCHOLOGISCHE BETREUUNG | |
| URLAUB für AL? (Ein EU-Raum? Bewerbungen im Ausland möglich? – Info fehlt) | Alle – alle Protokolle lesen | KOCH-ASSESSMENT-CENTER | NISCHEN-BERUFE suchen / Austausch INFO sammeln | Was ist Reichtum – Bereichernd trotz AL |
| EMPFEHLUNGSMARKETING | Begriffe: AUSWEGE – besser als Lösungen | | joblove.at | Freundschafts-Geldleih-Kreis |
| NETZWERK ausbauen Berufsmöglichkeiten & (Kurz) Job-Ressourcen persönl./private Empfehlung | | LOBBY - PLATTFORM / SPRACHROHR hörbar / sichtbar machen | FUSSBALLSPIEL AMS-Berater gegen AL-Initiativen | Wohnungstausch (innerhalb Ö / Ausland nicht erlaubt f.AL) |
| Notfall-Fonds (privat organisiert) à la Afrika | Info: SPORTGRUPPEN (bei Pro-Mente) | jobless.at | Recht auf ein Konto bei jeder Bank | SPARFOND (Was man nicht ausgibt, muss man nicht verdienen!) |
| Weg von WIR & DIE ANDEREN gegen Abwehr Durchmischung | POLITISCHE FORDERUNGEN STELLEN! | Speed-Dating für Arbeitgeber | KEINE MONOKULTUR | JOB-POOL (Börse/ Vermittlung) [ZAE fragen] |

Unsere Berufe (von 8 Personen)

| | |
|---|---|
| <p>Rezeptionistin Dolmetscherin Übersetzerin Kellnerin Fremdenführerin Exportsachbearbeiterin Sekretärin Köchin Ernährungsberaterin Unternehmerin Exportkaufmann Import-Kaufmann Lagerleiter Barverkäufer Tramwayfahrer Taxler Kellner Reiseleiter Fußballtrainer Fußballmanager Journalist Organisator + Div. Buchhändler Bibliothekar Vertriebsmitarbeiter Postler Waldarbeiter Interviewer Lagerarbeiter Forstvermesser Laborgehilfe Briefträger Gemüseabteilung Bausparkassen / -vertreter Pharmareferent Laborgehilfe Briefträger</p> | <p>Gemüseabteilung Bausparkassen/-vertreter Pharmareferent Chemikalien-Verkauf Taxifahrer Eisverkäuferin Putzfrau Kindermädchen/-frau Fabriksarbeiterin Musik- und Bewegungspädagogik - Psychiatrie - Lebenshilfe - VHS - selbständig Botenfahrerin Layouterin Kellnerin Köchin Schmuckgestalterin Spiegelgestaltung Schmuckverkäuferin Trainerin ehrenamtlich: Redakteurin (AUF) ehrenamtlich: Initiatorin Survival-Club Krankenpflege = Infusionen legen = Blut abnehmen = Gips- und fixe Verbände anlegen Klassische Massage Toping in andere Massagearten Ernährungsberatung Fitnesstrainerin = Kraft-Kondition usw. Kulturwissenschaft-Studium = schreiben, formulieren, archivieren Objektgestaltung = mit verschiedenen Materialien – Stein-Glas-Eisen-Licht Leistungssportlerin</p> |
|---|---|

Traumberufe/Tätigkeiten

Träume dein Leben und lebe deinen Traum



*Was nützt dir dein Leben, wenn du nur träumst,
aber nicht lebst!*

Trägerverein:
entschleunigung und orientierung
institut für alterskompetenzen
www.alterskompetenzen.info

Das Projekt wird aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich, der MA7 wienkultur und der FFG finanziert. Eine Mitfinanzierung wurde abgelehnt von: AMS NÖ, AMS Stmk, AMS Wien, bmask, Land Stmk. und Wr. Gesundheitsförderung. AK und ÖGB haben auf die Förderanfrage nicht reagiert.