

Weniger Gewicht, mehr Chancen

Michael Giesbert hat 40 Kilogramm abgenommen – und jetzt auch eine Lehrstelle sicher

VON MARKUS GELING

RE/DATTELN. Übergewichtigen Menschen beim Einstieg oder bei der Rückkehr ins Berufsleben zu helfen – das ist das Ziel des Projekts „Pro A.C.T.I.V.“. Bei Michael Giesbert hat das offensichtlich gut funktioniert. Dem Dattelner ist noch sehr präsent, wie er Ende vergangenen Jahres eine Praktikumsstelle nicht bekommen hat, „weil ich schon außer Puste war, als ich dort ankam“. Seitdem hat der 32-jährige 40 Kilogramm abgenommen – und wird nun am 1. August eine Ausbildung zum Kaufmann im Einzelhandel beginnen.

Auf dem Arbeitsmarkt sind Frauen und Männer gefragt, die flott, belastbar und ausdauernd sind. Menschen mit starkem Übergewicht ziehen da schnell den Kürzeren – wenn auch oft zu Unrecht. „Offiziell dürfen Arbeitgeber keine Absage wegen Übergewichts erteilen“, sagt Projektkoordinatorin Sabine Liedtke. Trotzdem sei es „einfach auffällig“, dass gerade auch junge Leute mit Adipositas große Probleme hätten, beruflich Fuß zu fassen, sagt Projektleiter Rainer Hanses.

Und so sei die Idee zu „Pro A.C.T.I.V.“ entstanden, einem Projekt, welches das Bildungszentrum des Handels RE/init durchführt.

Junge Menschen mit starkem Übergewicht werden hier bis zu elf Monate lang von einem Team unterstützt, zu dem ein Ernährungsberater und ein Sportwissenschaftler gehören – aber auch eine Verhaltenstrainerin, So-



Diese Hose trug Michael Giesbert, als er 160 Kilogramm wog. Heute kann er sich dahinter verstecken. –FOTO: GELING

zialpädagogen oder Jobcoaches. Zunächst sollen die Teilnehmer vor allem lernen, sich bewusster zu ernähren und mehr zu bewegen. Im Laufe der Zeit spielt dann die berufliche Perspektive eine immer größere Rolle: Dann geht es darum, sich richtig zu bewerben, überzeugend aufzutreten oder praktische Erfahrungen zu sammeln. „Anfangs habe ich mich oft gefragt: Muss das sein?“, sagt

Michael Giesbert. Aber als sich dann beim Abnehmen und Fitnesstraining erste Erfolge einstellten, wurde er auch in anderen Bereichen offener und mutiger: „Weil ich gemerkt habe, dass das, was ich anfasse, ja doch klappen kann“, so der gelernte Elektroinstallateur, der nach einem abgebrochenen Studium irgendwann den Anschluss verpasste und immer träger wurde.

INFO

Nächster Kurs im Herbst

◆ „Pro A.C.T.I.V.“ wird im Rahmen der ESF Integrationsrichtlinie Bund durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales sowie den Europäischen Sozialfonds gefördert. Insgesamt fließen von 2015 bis 2019 rund 1,4 Millionen Euro in das Projekt von Bildungszentrum des Handels (bz) und RE/init.

◆ Zehn Prozent des Geldes kommen vom Jobcenter Kreis Recklinghausen. Der nächste Kurs startet am 1. November und dauert elf Monate. Informationen dazu gibt es beim bz unter

☎ 023 61 / 48 06 32 6(7) oder beim Jobcenter. Interessierte müssen zwischen 18 und 35 Jahre alt und arbeitslos bzw. von Arbeitslosigkeit bedroht sein – und einen Body-Mass-Index (BMI) von über 30 haben.

◆ So errechnet sich der BMI: Gewicht geteilt durch Körpergröße geteilt durch Körpergröße. Beispiel: 96 kg ÷ 1,80 Meter ÷ 1,80 Meter = 30.

Dreimal die Woche treiben die „Pro-A.C.T.I.V.“-Teilnehmer zusammen Sport, zweimal wird gekocht. Ums gesunde Essen kümmert sich Erich Wielebski. „Die jungen Leute zu einer Ernährungsumstellung zu motivieren, ist schwierig“, sagt der Koch. Weil sie seit frühesten Jugend gewohnt seien, Pizza, Nudeln oder Donertaschen zu essen – „alles, was fertig ist“. Selber kochen könne heutzutage ja

kaum noch jemand. Deshalb versucht Erich Wielebski auch, absolute Grundlagen zu vermitteln: etwa, Gemüse zu putzen und zu schneiden. „Kochen macht mir jetzt wesentlich mehr Spaß als vorher“, sagt Michael Giesbert.

Vor dem Sport mit Thorsten Greffling hatte der 32-jährige richtig Respekt. Doch er merkte schnell, wie er dadurch fitter wurde, belastbarer, ja freier – und meldete sich von sich aus zusätzlich im Fitnessstudio an. „Wenn ich früher mit meinen Hund rausgegangen bin, war ich schnell kaputt“, erzählt Michael Giesbert. Heute sei es so, „dass die Dackel unterwegs so gucken, als ob sie sagen wollten: ‚Wann können wir endlich nach Hause?‘“

„Es eröffnet Wege in Arbeit und Beruf“

So schön das ist: Letztlich geht es bei solchen Projekten nicht nur um die Gesundheit und persönliche Entwicklung der Teilnehmer, sondern auch um Vermittlungserfolge. Aber auch die sind da, betont Rainer Hanses: „Die Quote liegt bei über 50 Prozent.“ Und so unterstützt auch das Jobcenter Kreis Recklinghausen das Projekt: „Es verbessert die Lebenssituation der Teilnehmenden nachhaltig“, so der stellvertretende Leiter Patrick Hundt. „Und es eröffnet erfolgreich Wege in Arbeit und Beruf.“

Für Michael Giesbert wird es darauf ankommen, auch als Auszubildender mit dann weniger Zeit gesund zu kochen und regelmäßig Sport zu treiben. Aber er hat sich fest vorgenommen, seine Hunde weiter zu fordern.