

In Partnerschaft mit dem



Beratung und Integration GmbH

Im Auftrag des Jobcenters Köln unterstützt die Fachberatung für Arbeit und Gesundheit junge Erwachsene unter 25 Jahren bei der Entwicklung einer persönlichen und beruflichen Perspektive. Die Projektmitarbeiter/innen klären mit den Teilnehmer/innen deren besonderen individuellen Hilfebedarf und helfen bei der Überwindung evtl. vorliegender gesundheitlicher Einschränkungen.

**Zug um Zug Beratung und Integration GmbH**  
**Fachberatung für Arbeit und Gesundheit**  
Schlesischer Platz 5b  
50737 Köln  
Tel.: 0221 / 27 14 06-23  
Fax: 0221 / 27 14 06-11  
info@zugumzug.org  
www.zugumzug.org

Sie erreichen uns mit öffentlichen Verkehrsmitteln:  
Mit der Linie 13 (U-Bahn) bis zur Haltestelle „Neusser Str./Gürtel“ und dann ca. 10 Minuten Fußweg.  
Mit den Linien 12, 15 (U-Bahn) bis zur Haltestelle „Mollwitzstr.“ und dann ca. 5 Minuten Fußweg.



## Wir bieten Ihnen

- **einen festen Ansprechpartner**
- **Arbeitsangebote in den Bereichen**
  - Papier und Pappe
  - Gestalterisches Arbeiten
  - Hauswirtschaft
  - Holz
- **spezielle Angebote zum Bereich Gesundheit**
  - Konditionstraining
  - Entspannungstraining
  - Achtsamkeitstraining
- **Training der sozialen Fähigkeiten**





## Fachberatung für Arbeit und Gesundheit

### Hilfe suchen

#### Bei uns finden Sie Unterstützung, wenn Sie

- arbeitslos sind und das ändern möchten
- ein Ziel in ihrem Leben finden möchten
- sich nicht wohl in ihrer Haut fühlen
- eine sinnvolle Beschäftigung für sich wünschen
- bisher keinen Erfolg mit ihren Anstrengungen hatten und das ändern möchten
- Ihre Wohnsituation verändern möchten
- Probleme mit Drogen haben

### Wege finden

#### Gemeinsam mit Ihnen schaffen wir eine Klärung

- der gesundheitlichen Situation
- Ihrer beruflichen Stärken und Interessen
- welche beruflichen Möglichkeiten Sie haben
- welche Voraussetzungen Sie für ihr Ziel erfüllen müssen

#### Wir unterstützen Sie bei der Entscheidung, welchen Weg Sie einschlagen wollen.

### Schritte gehen

#### Wir bieten Ihnen unsere Begleitung bei Ihren persönlichen Schritten.

#### Innerhalb der Fachberatung

- Aufbau eines regelmäßigen Tagesablaufs
- Sammeln von Arbeitserfahrungen
- Stabilisieren der Gesundheit
- Training der sozialen Kompetenz
- Erarbeiten von Lösungen bei privaten Problemen

#### Außerhalb der Fachberatung

- Gespräche mit Fallmanagern
- Besuch bei Ämtern
- Kontakt zu Betrieben
- Besuch bei Ärzten
- Kontakt zum Betreuten Wohnen
- Gespräche mit der Drogenberatung
- Kontakt zur Schuldnerberatung

