

Geht es Ihnen **genauso**?

- Sie kommen nicht voran?
- Ihnen wird alles zu viel?
- Sorgen und Probleme wachsen Ihnen über den Kopf?
- Sie können einfach nicht abschalten und finden nachts keinen Schlaf?
- Sie haben unerklärliche Schmerzen und wissen nicht, warum?
- Ihnen fehlt die Perspektive?
- Sie würden gern etwas ändern, aber schaffen es nicht allein?

Wir möchten Sie in dieser schwierigen Situation unterstützen, denn für uns steht **Ihre Gesundheit** an erster Stelle!



Unser Motto: **Wege gemeinsam gehen**

Vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrer zuständigen Ansprechperson im Jobcenter oder nehmen Sie direkt Kontakt zu uns auf.

Wir freuen uns auf Sie!

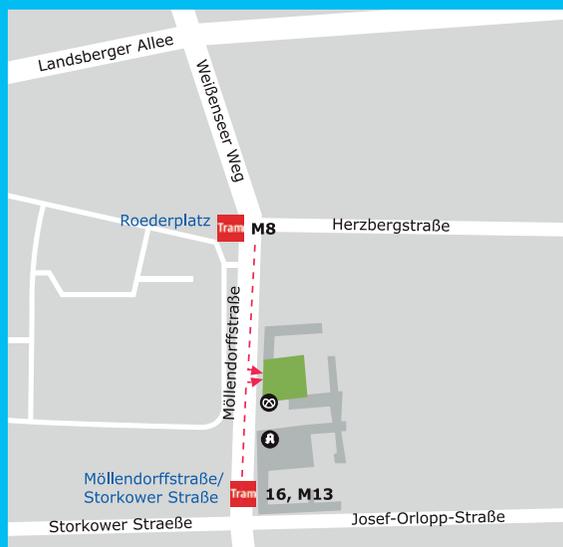
So finden Sie uns

L.IGA - Lichtenberger Initiative für
Gesundheit und Arbeit

Möllendorffstr. 52 (im 6. Stock)
10367 Berlin

Tel: 030 . 5555 88 6119

jobcenter-berlin-lichtenberg.745@jobcenter-ge.de

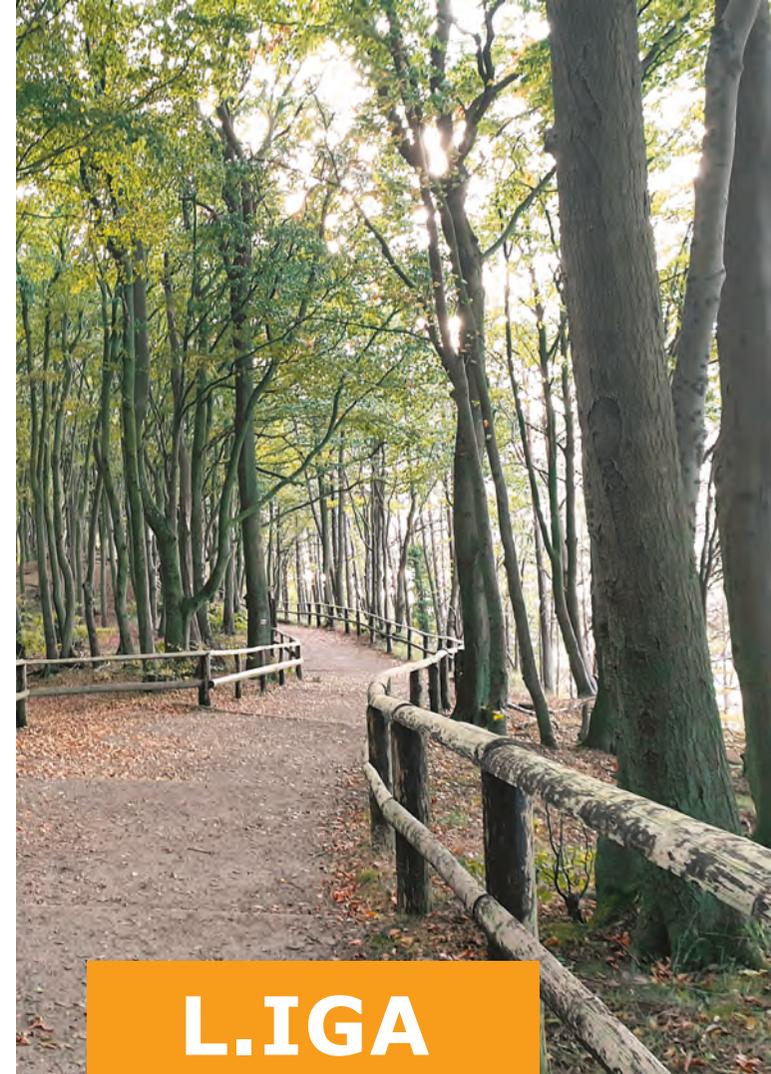


Beratungszeiten

Montag bis Freitag nach Vereinbarung vor Ort, per Video, telefonisch oder bei einem Spaziergang.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage. Scannen Sie hierzu einfach den QR-Code.



L.IGA
**Lichtenberger Initiative für
Gesundheit und Arbeit**

Gefördert durch:



L.IGA
Lichtenberger Initiative für
Gesundheit und Arbeit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Wege.gemeinsam.gehen

In Kooperation mit:





Unser Team besteht aus Expert:innen für die Bereiche **Gesundheit** und **Arbeit**.

Unsere Mission

L.IGA, das ist ein multiprofessionelles Team, bestehend aus Mitarbeitenden sozialer Träger und des Jobcenters, einem Psychologen und Psychiater sowie einem Peerberater/EX-IN (selbst von Depression betroffen).

Unser Ziel ist die **Stärkung** Ihres mentalen Wohlbefindens.

Gemeinsam wollen wir **ohne Zeitdruck** herausfinden, vor welchen Herausforderungen Sie stehen und wie wir diese gemeinsam lösen können.

Darüber hinaus arbeiten wir eng mit einer Rehabilitationsklinik für psychisch erkrankte Menschen zusammen, um Ihnen im Rahmen der **Soforthilfe** gezielt eine medizinische Versorgung ermöglichen zu können.

Unser Angebot

BERATUNG

Wir bieten Ihnen in einer vertraulichen und angenehmen Atmosphäre Einzelberatung an. Diese kann in unseren Räumlichkeiten, im Park oder Café stattfinden, je nachdem, wo Sie sich wohl fühlen.

BEGLEITUNG

Wir unterstützen Sie bei der Vereinbarung von Terminen und begleiten Sie bei Bedarf zu Arztpraxen, Beratungsstellen oder anderen Einrichtungen, die für Ihre Gesundheit förderlich sind und stehen Ihnen auch bei Herausforderungen zur Seite.

BEGEGNUNG

In wöchentlich stattfindenden Selbsthilfe- und Freizeitgruppen, die von unserem Peerberater geleitet werden, haben Sie auf Wunsch die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

BESCHÄFTIGUNG

Wenn sich Ihre gesundheitliche Situation stabilisiert hat, werden wir gemeinsam in Ihrem Tempo erarbeiten, welche berufliche Richtung für Sie geeignet ist und helfen Ihnen bei der Suche nach einer passenden Tätigkeit.

„Wir setzen zunächst an den Lebensumständen der Menschen und der Verbesserung ihrer Gesundheit an.

*Erst im Anschluss nehmen wir den Arbeitsmarkt in den Blick. Das bedeutet für uns: **Wege gemeinsam gehen.**“*

Martin Schultz, Peerberater/EX-IN im Projekt L.IGA

Ihre Vorteile

PROFIS SEELISCHER GESUNDHEIT

Wir sind ein Team mit langjähriger Erfahrung aus den Fachbereichen: Sozialarbeit, Psychologie, Psychiatrie, Arbeitsvermittlung sowie Peerberatung (selbst Betroffene), das Hand in Hand gemeinsam mit Ihnen nach einer passenden Lösung sucht.

SOFORTHILFE DURCH NETZWERK

Wir sind optimal vernetzt und begleiten Sie zu Facharzt- und Therapiepraxen, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen sowie anderen Einrichtungen, die Sie unterstützen können.

Durch die Zusammenarbeit mit einer Rehabilitationsklinik können wir Ihnen bei Bedarf Soforthilfe anbieten.

FREIWILLIGKEIT UND ZEIT

Die Teilnahme am Projekt ist für Sie freiwillig und kostenlos.

Sie benötigen für die Teilnahme keine Diagnose, Atteste oder ähnliches. Die einzige Voraussetzung ist der Bezug von Bürgergeld im Jobcenter Berlin Lichtenberg.