

# Das Projekt ÖgB nähert sich dem Ende ...



Mit großen Schritten nähert sich unser letztes ÖgB-Projekt PEG II dem Ende. Daher haben wir hier noch einige Hinweise für Sie:

Ihre JobCoaches haben Sie alle auf die notwendige Arbeitslosmeldung hingewiesen. Sollten Sie in diesem Zusammenhang Fragen haben oder sollten Schwierigkeiten auftreten, wenden Sie sich bitte umgehend an uns!

Denken Sie an Ihren Resturlaub! Besprechen Sie rechtzeitig in Ihren Betrieben, wie viele Tage Sie noch zur Verfügung haben und wann Sie diese am besten nehmen können.

Nutzen Sie aktiv unsere Unterstützung im Bereich der Arbeitsvermittlung, um vielleicht doch noch gemeinsam mit uns eine gute Anschlussperspektive zu finden!

## So erreichen Sie uns

Falls Sie Fragen haben oder Unterstützung benötigen, rufen Sie uns an:

**Birte Bross**  
0201/52326-133  
0172/1524870  
(Dienstag – Freitag, 8:00-13:00 Uhr)

**Carolin L'Episcopo**  
0201/523263-122  
0162/1000846

**Christian Medias**  
0201/52326-169  
0162/1004757

**Email:**  
Oegb@neue-arbeit-essen.de

# NEWSLETTER FACHBEREICH VERMITTLUNG



NEUE ARBEIT der Diakonie Essen gGmbH

Ausgabe 8

## Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Bereich Öffentlich geförderte Beschäftigung der NEUE ARBEIT,

nach unserer Sommerpause erhalten Sie heute den 8. Newsletter Ihrer ÖgB-JobCoaches. Wir hoffen, Sie hatten eine schöne Zeit und – sofern Sie Urlaub hatten – konnten Entspannung finden.

Wir beschäftigen uns in dieser Ausgabe mit dem Thema „Schlaf“ – ein Thema, das uns wohl alle angeht 😊. Dabei schauen wir vor allem darauf, was man selbst für einen gesunden Schlaf tun kann.

Außerdem setzen wir unsere Serie zum Thema „Die NA-Betriebe stellen sich vor“ auch in dieser Ausgabe fort und informieren Sie über das Angebot unseres EnergieSparService, das auch Sie gerne in Anspruch nehmen können.

Da sich das Projekt ÖgB mit großen Schritten dem Ende nähert, haben wir auch hierfür noch einige wichtige Hinweise für Sie.

**Bitte denken Sie nach wie vor daran, dass Sie sich für persönliche Gespräche telefonisch anmelden, damit wir weiterhin unnötige Wege, Wartezeiten und Begegnungen im Flur weitestgehend vermeiden können.**

Wir freuen uns auf die noch verbleibenden Wochen mit Ihnen und stehen Ihnen nach wie vor gerne mit Rat und Tat zur Seite! Und nun: Viel Spaß beim Lesen!

## Inhalt dieser Ausgabe

- Schlafen Sie gut?
- Stellen Sie sich vor - Der EnergieSparService
- Das Projekt ÖgB nähert sich dem Ende...

Angeklickt:

[www.neue-arbeit-essen.de](http://www.neue-arbeit-essen.de)

Seit einigen Monaten erscheint die Webseite der NEUE ARBEIT in einem neuem Design und mit neuen Inhalten. Schauen Sie rein, es lohnt sich!

## Kontakte

**Frauenberatungsstelle:**  
0201 / 786568 (täglich 10:00 – 13:00 Uhr)

E-Mail: [info@frauenberatung-essen.de](mailto:info@frauenberatung-essen.de)

**Suchtberatung des Diakoniewerks Essen für alkohol- und medikamentenabhängige Menschen und deren Angehörige:**  
0201 / 2864-295 230  
(donnerstags 9:00 – 16:00 Uhr, freitags 9:00 – 13:00 Uhr)

**Opfer-Telefon WEISSER RING**  
Telefon: 116 006, erreichbar täglich von 7:00 – 22:00 Uhr  
Flyer „Gewalt gegen Männer“ über [https://weisserring.de/sites/default/files/wr\\_flyer\\_gewaltgegenmanner\\_rzdigital.pdf](https://weisserring.de/sites/default/files/wr_flyer_gewaltgegenmanner_rzdigital.pdf), Telefonnummer für betroffene Männer wie oben (116 006). Onlineberatung über <https://weisser-ring.de/>

**Hotline des LVR-Klinikums:**  
0201/438-755 200 (8:00 – 16:00 Uhr)  
Unterstützung bei psychischen Schwierigkeiten, familiären Konflikten etc.

**Bitte beachten Sie die Maskenpflicht an allen Standorten der NEUE ARBEIT!**

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds

# Schlafen Sie gut?



**Fast die Hälfte aller Erwachsenen in Deutschland leidet an Schlafstörungen. Sie schlafen zum Beispiel abends schlecht ein, wachen nachts häufig auf oder haben einen zu leichten Schlaf. Die häufigsten Auslöser für Schlafstörungen sind Stress und belastende Ereignisse.**

Guter Schlaf jedoch ist für unsere Gesundheit unverzichtbar! Der Schlaf ist unser wichtigstes Regenerations- und Reparaturprogramm und stärkt unser Immunsystem.

Die Folgen von Schlafstörungen sind zunächst eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit und Antriebsmangel. Chronischer Schlafmangel lässt schließlich auch das Risiko für Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes steigen, aber auch für Herzinfarkt sowie für Schlaganfall.

Viele Gründe also, um sich mit dem Thema „gesunder Schlaf“ auseinanderzusetzen und sich zu fragen, was man selbst tun kann, um seine Schlafgewohnheiten zu verbessern.

Hier einige Tipps zur Verbesserung der sogenannten Schlaf-Hygiene:

- Lüften Sie das Schlafzimmer gut.

Gehen Sie nicht hungrig, aber auch nicht nach einer schweren Abendmahlzeit zu Bett.

Vermeiden Sie Alkohol – er unterdrückt den Tiefschlaf und führt zu Unruhe in der zweiten Nachthälfte.

Trinken Sie keine koffeinhaltige Getränke mehr ab dem frühen Nachmittag.

- Dimmen Sie das Licht bereits eine Stunde vor dem Schlafengehen – Handy und Co. sollten ab nun nicht mehr genutzt werden, denn mit ihrem Blaulicht gaukeln sie dem Organismus Tag vor.

- Halten Sie feste Schlafenszeiten ein, also gehen Sie zur gleichen Zeit ins Bett und stehen zur gleichen Zeit auf.

Kommen Sie zur Ruhe. Nehmen Sie sich zunächst ruhig noch etwas Zeit zum Grübeln, aber sagen Sie dann auch bewusst „Stopp“. Das Erlernen von Entspannungstechniken kann hier sehr hilfreich sein.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



# Schlafen Sie gut?



Mit diesen einfach umsetzbaren Tipps können Sie schon selbst viel für Ihren guten Schlaf tun. Natürlich können aber auch Krankheiten die Ursache für Ihre Schlafstörung sein – in diesem Fall muss ein Arzt konsultiert werden!

Wer Interesse an weiterführenden Informationen zum Thema Schlaf hat, findet hier zwei Links:

<https://www.lzg-rlp.de/de/event/gesunder-schlaf-leicht-gemacht.html>

<https://www.lzg-rlp.de/de/event/guter-schlaf-energiequelle-in-schweren-zeiten.html>

## Stellen Sie sich vor... - Der Energiesparservice

Der **EnergieSparService Essen (ESS)** richtet sich an Essener Bürgerinnen und Bürger, die ihren Energieverbrauch dauerhaft senken und einen Beitrag zum Umweltschutz leisten möchten. Wir bieten kostenlose Haushalts-Checks im gesamten Stadtgebiet an. Unser Service-Team berät Sie in der eigenen Wohnung kostenlos zum Energie- und Wassersparen. Berechtigter zur Inanspruchnahme sind Personen, die Sozialleistungen wie zum Beispiel Arbeitslosengeld II, Grundsicherung, Kinderzuschlag oder Wohngeld beziehen. Der ESS ist Teil des bundesweiten Projekts Stromspar-Check Aktiv.

**Unser Angebot:** Wir checken den Energieverbrauch in Ihrem Zuhause. Wir erstellen für Sie einen individuellen Energiesparbericht. Wir geben Ihnen Tipps zu Einsparmöglichkeiten und bringen Ihnen kostenlose Energie- und Wassersparartikel mit, die als Soforthilfe eingebaut werden (im Wert von bis zu 70 €). Wir beraten Sie gerne. Vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin mit uns.

**Service-Hotline: 0201 28038-31**

**E-Mail: [energysparservice@neue-arbeit-essen.de](mailto:energysparservice@neue-arbeit-essen.de)**

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen

