# NEWSLETTER AKTUELL 02/25

## Projekt INGE & GUNDA – GGSD Standort Bamberg

## EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

wieder geht ein Jahr zu Ende und wir freuen uns, mit diesem Newsletter über aktuelle Entwicklungen zu berichten und einen Rückblick über die letzten Monate zu geben. Zuerst möchten wir Gedanken mit Ihnen teilen, die uns in den vergangenen Monaten besonders beschäftigt haben:

Bei INGE und GUNDA haben wir immer wieder die politische Lage und den Umgang mit unseren zentralen Themen Arbeitslosigkeit und psychische Gesundheit im Blick.

Im Laufe des Jahres hat das Thema Arbeitslosigkeit im öffentlichen Diskurs zunehmend an Bedeutung gewonnen. Mit der geplanten Abschaffung des Bürgergeldes und dem wachsenden Fokus auf Sparziele im Bundeshaushalt geraten besonders die Sozialleistungen verstärkt in den Blick. Dabei werden sowohl die Legitimität sozialer Sicherungssysteme als auch die Anspruchsberechtigung von Leistungsbeziehenden häufig in Frage gestellt, was zu einer Stigmatisierung arbeitsloser Menschen beiträgt. Zugleich wird die komplexe Realität ihrer Lebenslagen leider häufig stark vereinfacht dargestellt.

Als Einrichtung, in der wir tagtäglich eng in Kontakt mit den Lebensrealitäten von Menschen in Arbeitslosigkeit und mit psychischer Erkrankung sind, wünschen wir uns einen differenzierten Blick auf diese Themen. In unserer Arbeit erleben wir, wie viel Potenzial und Stärke in den Menschen steckt, die zu uns kommen. Hinter jeder Geschichte stehen Ressourcen, Erfahrungen und Umstände, die in der Öffentlichkeit kaum sichtbar werden. Deshalb möchten wir bewusst ein anderes Bild dagegenhalten: ein Bild, das integrierend wirkt statt stigmatisierend – und das Menschen nicht auf ihre aktuelle Situation reduziert. Mit dieser Haltung begegnen wir unseren Teilnehmenden und machen wieder und wieder die Erfahrung, dass Wertschätzung und ein respektvoller Umgang oft der erste Schritt zu Stabilität und Teilhabe sind.

Mit den nachfolgenden Impressionen und Informationen geben wir einen Einblick in unseren (Arbeits-)Alltag bei INGE & GUNDA und berichten über Neuigkeiten.
So finden Sie beispielsweise eine Sammlung von schönen Dingen, die im Projekt entstehen, sowie kleine Berichte zu besonderen Aktionen im letzten halben Jahr.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihr Interesse und die vielen wertvollen Begegnungen.

Nun wünschen wir viel Freude beim Lesen und einen hoffnungsvollen Start in die kommende Zeit.

Mit besten Grüßen

Lena Wolf
*Projektleitung INGE & GUNDA der GGSD*
*Pädagogin M.A., Systemische Beraterin i.A.*

## INHALTSVERZEICHNIS

Seite 1: • Editorial

Seite 2: • Wir in der Welt
• Unser Team
• Sommerfest
• Ausflug zur Friesener Warte

Seite 3: • Abstecher in den Hain
• Ägyptischer Krimi - Lunch

Seite 4: • „Pen & Paper one shot“
• Halloween
• Qigong - Workshop

Seite 5: • Schöne D-Inge aus der Projekt-Arbeitszeit

Seite 6: • Stimmen von Projektteilnehmenden
• Impressum

## WIR IN DER WELT

Am 23. November 2025 erschien in der WELT am Sonntag ein Artikel über INGE und GUNDA. Anhand der Geschichte eines Teilnehmers wird darin eindrücklich geschildert, wie unsere Angebote dabei helfen können, Einsamkeit und Perspektivlosigkeit zu überwinden und Schritt für Schritt wieder Halt im Alltag zu finden. Wir freuen uns sehr über diese Sichtbarkeit, die unsere Themen dadurch erfahren. Die Veröffentlichung bringt unsere Projekte und Ziele einem größeren Publikum näher, sensibilisiert dadurch für die Belange unserer Zielgruppe uns wirkt durch eine differenzierte Betrachtung der Stigmatisierung entgegen.

Als Online-Artikel findet man das Stück (leider hinter einer Paywall) unter: https://www.welt.de

## UNSER TEAM

Zum Juli mussten wir uns leider von unserer Kollegin Anja Leppert verabschieden. Sie geht nun den nächsten großen Schritt in der Ausbildung zur psychologischen Psychotherapeutin. Wir sagen Danke für ihr großartiges Engagement und die gemeinsame Zeit und wünschen ihr nur das Beste für alles, was kommt!

Seit August ist Sophie Weitlaner bei uns an Bord. Sie bringt wertvolle Erfahrungen mit – und mit ihrer Hündin Wilma gleich noch ein vierbeiniges Teammitglied. Beide sind bereits jetzt eine große Bereicherung!

## SOMMERFEST

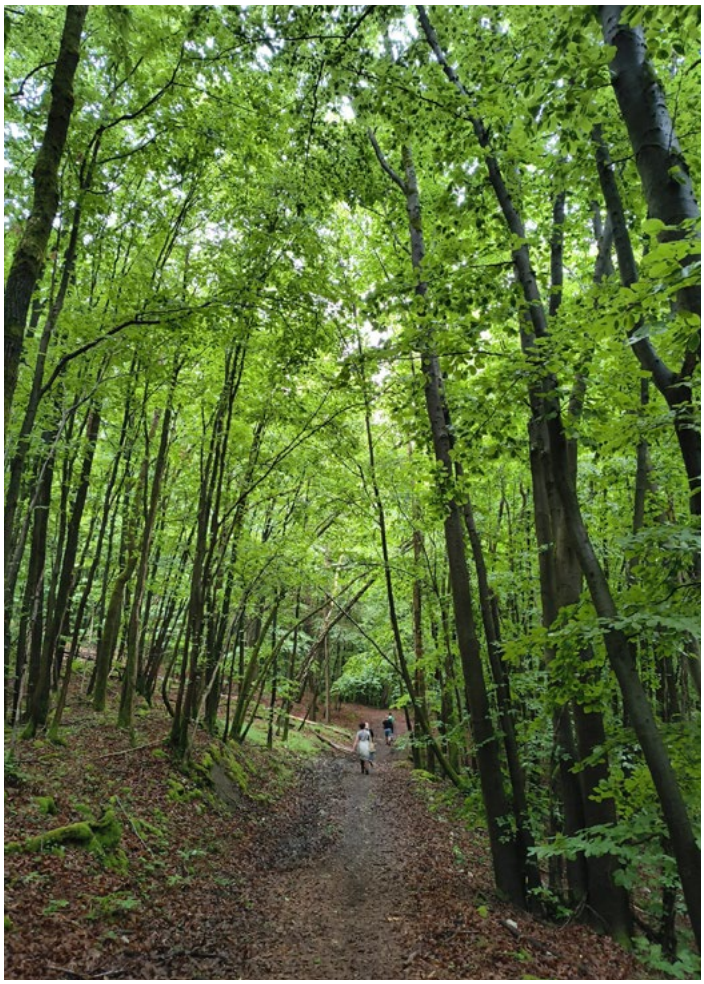
Unser alljährliches Sommerfest fand an einem regnerischen Tag Ende Juli statt. Auf Grund der Wetterprognosen konnten wir nicht wie geplant auf die Jahnwiese im Bamberger Hain-Park gehen, sondern mussten das Fest in unsere Räumlichkeiten verlegen. Mit zahlreichen aktuellen und ehemaligen Teilnehmenden wurde unser Indoor-Picknick dennoch ein voller Erfolg!

Wir schmückten unseren Aufenthaltsraum, bauten ein leckeres Buffet auf und saßen gemeinsam auf Picknickdecken auf dem Boden. Der Regen störte uns nicht mehr, denn durch die großartige Atmosphäre konnten wir den Sommer ganz einfach zu uns holen.

## AUSFLUG ZUR FRIESENER WARTE

Anfang Juni unternahmen wir bei bestem Wetter eine Wanderung zur Friesener Warte bei Hirschaid. Vom Wanderparkplatz in Friesen ging es zunächst parallel zum Flugplatz durch den Wald, bevor nach etwa zwei Kilometern der steile, aber lohnende Anstieg zum Aussichtspunkt am südwestlichen Ende des Flugplatzes folgte. Dort machten wir Rast und genossen die weite Sicht über Hirschaid, Bamberg und die umliegenden Gemeinden.

Weiter führte der Weg nördlich am Flugplatz entlang zur eigentlichen Friesener Warte, einem grasbewachsenen Hügel. Auf dem Rückweg machten wir einen kurzen Abstecher zu einem versteckt gelegenen Steinbruch. Nach rund 2,5 Stunden und 4 Kilometern endete unser Ausflug – mit vielen Eindrücken und frischer Energie im Gepäck.



## ABSTECHER IN DEN HAIN

Es braucht nicht immer eine weite Anfahrt, um in die Natur zu gelangen. Mehrfach haben wir in diesem Sommer mit den Teilnehmenden schöne Ausflüge in den Bamberger Hain-Park unternommen. Gemeinsam spazierten wir durch die grünen Wege, erkundeten die Vielfalt des Botanischen Gartens und ließen den Tag bei einem leckeren Eis in entspannter Runde ausklingen. Die Ausflüge boten eine wohltuende Mischung aus Natur, Begegnung und kleinen Genussmomenten.

## ÄGYPTISCHER KRIMI-LUNCH

Unsere Teilnehmenden wagten sich im Rahmen eines „Krimi-Lunch“ ins Abenteuer „Der Fluch des Pharaos“. In diesem fiktiven Krimi geht es um einen Mordfall, der sich in den 20er Jahren bei den Ausgrabungen der Pharaonengräber in Ägypten ereignete. Neben großartigen Kostümen gab es auch ein leckeres Menü. Die Teilnehmenden bereiteten drei Gänge aus typisch ägyptischen Speisen zu.

Während des ausgedehnten Mittagsmahls versuchte die Gruppe mit vereinten Kräften den Kriminalfall zu lösen. In diesem Rollenspiel kamen Kreativität, Analysefähigkeit und Schauspielkunst zum Einsatz, was allen sehr viel Spaß bereitet hat.

## „PEN & PAPER ONE SHOT“

„Pen & Paper“ ist ein analoges Rollenspiel-Format, für das man lediglich Papier, Stifte und einen Würfel benötigt. Ein „One Shot“ ist hierbei eine Kurzgeschichte, die meist in wenigen Stunden durchgespielt werden kann. Um das auszuprobieren, wurden für unsere Teilnehmenden diesen Herbst zwei Termine organisiert

Ein ehemaliger Teilnehmer, der schon seit über fünf Jahren Erfahrung als Spielleiter bei diversen Rollenspielen hat, leitete eine spannende Kurzgeschichte für unsere aktuellen Teilnehmenden an. Ziele dieses Angebots sind, dass sich die Teilnehmenden in andere Welten, Zeiten und Figuren einfühlen, dabei ihre Fähigkeiten zu Konzentration, flexiblem Denken und sozialen Kompetenzen schulen und ein spaßiges Abenteuer erleben.

## HALLOWEEN

Für unsere Fete zu Halloween wurde ein monstermäßig-leckeres Buffet gezaubert: mit Gespenster- und Totenkopfpizza, Monsteraugenbowle, Kürbisgesicht-Paprika, Würstchen-/Tofu-Mumien und -Spinnen, sowie süßen Geistermuffins als Nachspeise.

Dazu durfte die passende Deko natürlich nicht fehlen, weshalb während der vorangegangenen Woche lustige, pardon, gruselige Kürbisse geschnitzt und tolle Papierlaternen gebastelt wurden.

## QIGONG-WORKSHOP

Bei INGE und GUNDA thematisieren wir immer wieder die Bedeutung von Sport als positive Unterstützung im Umgang mit Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen. Deshalb bieten wir den Teilnehmenden in regelmäßigen Abständen auch verschiedenen niedrigschwelligen Sportarten an. Diese sind auf das Fitnesslevel abgestimmt und bieten ihnen die Möglichkeit auf einfache Weise herauszufinden, welche Art von Bewegung zu ihnen passt. Vor kurzem konnten wir beispielsweise einen professionellen Qigong-Workshop organisieren, der so gut bei unseren Teilnehmenden ankam, dass gleich nach einem weiteren Termin gefragt wurde.

## SCHÖNE D-INGE
## AUS DER PROJEKT-ARBEITSZEIT

*Körbe in verschiedenen Varianten flechten*

*Kleine Begleiter selber häkeln*

*Traumbilder auf Leinwand*

*Gemeinsame Pflanzen-Umtopf-Aktion*

*Gemeinsam kochen, wie hier: Kaiserschmarrn*

*Gemeinsam backen: wie diese Cupcakes*

*Quittenmarmelade einkochen*

*Adventskränze binden*

## STIMMEN VON PROJEKT-TEILNEHMENDEN

**„INGE ist für mich…**
… ein Projekt mit super tollen Menschen."
… wie eine zweite Familie."
… ein regelmäßiger Alltag."
… die Routine und Stabilität, die ich selbst nicht schaffe."
… neue Leute kennen lernen."

**„GUNDA ist für mich…**
… Kreativität."
… SEIN dürfen und - im schönsten Fall - ein Stück weit zu sich selbst finden."

**„Bei INGE…**
… fühle ich mich wohl und verstanden."
… kann ich ICH sein."
… kann ich all die Ideen umsetzen, für die ich daheim nicht genug Zeit, Platz oder Ressourcen habe."
… ist jeder für jeden da."

## Wir wünschen eine besinnliche Winterzeit und einen guten Start ins neue Jahr!

(C) Daisy & Bumble- stock.adobe.com

**HINWEIS:**

INGE und GUNDA sind von 24.12.2025 bis 01.01.2026 im Urlaub.

## IMPRESSUM

Projekt INGE & GUNDA der GGSD -DAA- mbH
Pödeldorferstraße 146, 96050 Bamberg
www.ggsd.de/bamberg

Kontakt:
Lena Wolf (Projektleitung)
0951 / 99 39 80 60 ingebamberg@ggsd.de

Texte:
Lena Wolf

Gestaltung:
Johannes Schubert

Bildrechte:
Soweit nicht anders angegeben,
Gemeinnützige Gesellschaft für
soziale Dienste (GGSD) -DAA- mbH