

Praxisbeispiele für die Gesundheitsförderung von Arbeitslosigkeit

AktivA – Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit

Dipl.-Psych. Susann Mühlpfordt

Technische Universität Dresden

Professur für Arbeits- und Organisationspsychologie

muehlpfordt@psychologie.tu-dresden.de

Dipl.-Psych. Andreas Kalkbrenner

(AktivA-Dozent und Trainer)

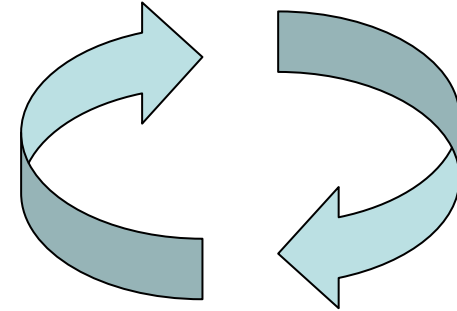
Gliederung

- Hintergrund
- Das AktivA-Training
- Qualitätssicherung
- Transfer und Verstetigung

Hintergrund

„Teufelskreis“ der Erwerbslosigkeit

1. Krankheit erhöht das Risiko, arbeitslos zu werden.
2. Arbeitslosigkeit ist ein Risiko zu erkranken.
 - Insbesondere der Wechsel von der Erwerbstätigkeit in die Erwerbslosigkeit verursacht oftmals eine Verschlechterung des psychischen Wohlbefindens
 - Mit der Arbeitslosigkeit verbundene wirtschaftliche Sicherheit, soziale Einbindung, Selbstwertgefühl, Zeitstrukturierung und externe Anforderungen verringern sich oder gehen verloren
 - Alltagsprobleme in Form finanzieller Sorgen, Zukunftsunsicherheit und soziale Stigmatisierung verstärken die vorhandenen Belastungen.
 - Sozial als unangemessen angesehene Bewältigungsformen werden den Betroffenen selbst angelastet.

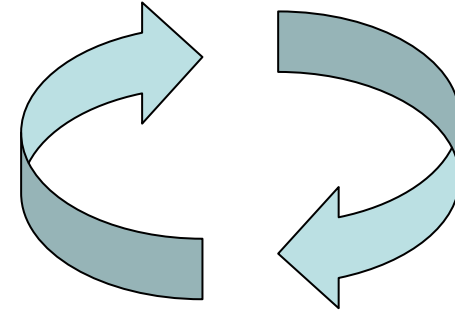


Vgl. u.a. Hollederer (2009), Paul & Moser (2009), Murphy & Athanasou (1999)

„Teufelskreis“ der Erwerbslosigkeit

Folge:

- Soziale Isolation, Angst, Resignation, Existenzsorgen etc. können sich im Sozialleben und Gesundheitsverhalten manifestieren und damit den „Teufelskreis“ verstärken



3. Gesundheitliche Einschränkungen hemmen die Arbeitssuche

- Schlechtere Aussichten, diverse Einstellungsverfahren erfolgreich zu absolvieren bzw. Hemmung, sich diesen Herausforderungen zu stellen
- Weniger Zeit für Arbeitssuche
- Passivität bei der Stellensuche liegt nicht zwangsläufig in mangelnder Motivation begründet, sondern kann eine direkte Folge verminderter Leistungsfähigkeit durch Gesundheitseinschränkungen, Krankheiten, Unfälle, Behinderungen und vor allem auch psychischer Probleme und Erkrankungen sein.
- Rund 50% aller Langzeitarbeitslosen weisen vermittlungsrelevante gesundheitliche Einschränkungen auf (Deutsches Ärzteblatt, 2007).

Vgl. u.a. Hollederer (2009), Paul & Moser (2009), Murphy & Athanasou (1999)

Das AktivA-Training

„Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit“

(Rothländer, 2007, 2009)

Was ist AktivA?

Konzeption, Zielsetzung, Zielgruppen

Inhalte und Methoden von AktivA

- Kombination **bewährter verhaltenspsychologischer Trainingsbausteine**
 - Stressbewältigungstraining (Kaluza, 2004)
 - ABC-Modell von Ellis (nach Stavemann, 2003, Hautzinger, 2003)
 - Gruppentraining soziale Kompetenzen (Hinsch & Pfingsten, 2002)
 - Problem-Solving-Therapy (D'Zurilla & Nezu, 2007)
- **Methoden-Mix** aus Wissensvermittlung, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch, Rollenspiel und Gruppendiskussionen
- Verknüpfung mit **Anwendungsbeispielen** aus der Praxis
- **Dauer:** 4 Tage (24 Stunden), modularer Aufbau ermöglicht flexiblen Einsatz -> in der Einzelfallberatung über 6 x 1,5 Stunden; Nachbereitungstreffen 3 Monate später
- **Standardisierung:** Trainingsmanual
- **Evaluationskriterium:** gesundheitliches Befinden

1. Trainingseinheit: Aktivitätenplanung

Ziel:

Gestaltung von Zeit als Handlungsspielraum
in der Erwerbslosigkeit nutzen

Umsetzung:

- Wochenplan zur Dokumentation von Aktivitäten
- Analyse der Balance zwischen
 - notwendigen und angenehmen Aktivitäten
 - körperlichen und geistigen Aktivitäten
 - individuellen und gemeinsamen Aktivitätensowie Ableitung von Optimierungsmöglichkeiten
- weiterer Schwerpunkt: soziale Integration der Teilnehmer über gesellschaftlich nützliche Aktivitäten



2. Trainingseinheit

Konstruktives Denken

Ziel:

Gedanken als Einflussgröße auf Gefühle,
körperliche Reaktionen
und Verhalten nutzen



Umsetzung:

- Denkweisen werden kritisch hinterfragt, auf ihren Wahrheitsgehalt und ihre Nützlichkeit hin überprüft und entsprechend verändert
- Nützlichkeit wird hier daran gemessen, ob das Denken bei der Verwirklichung von Zielen und Wünschen behilflich ist
- als Voraussetzung sind die Teilnehmer darin gefordert, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen

3. Trainingseinheit: Soziale Kompetenz und soziale Unterstützung

Ziel:

Soziale Kompetenz nutzen, um Ziele gegenüber anderen durchzusetzen oder auch gemeinsam mit anderen Menschen zu verwirklichen



Umsetzung:

- Durchsetzen von Recht einüben
- Herstellen neuer Kontakte, die mit der Lebensphase der Erwerbslosigkeit kompatibel sind (z.B. hinsichtlich Tagesrhythmus, finanziellen Möglichkeiten)
- Erhalt und Verbesserung bestehender Beziehungen, indem ein kontinuierlicher Prozess der Verständigung über die jeweiligen Ansprüche und Gefühle der Interaktionspartner angeregt wird
- Wahrnehmen, Annehmen und Geben von sozialer Unterstützung

4. Trainingseinheit: Systematisches Problemlösen

Ziel:

Problemlösen als Technik nutzen,
um Alltagsprobleme
systematisch zu bearbeiten



Umsetzung:

- Initiieren von Zielfindungsprozessen und Ausräumen möglicher Zielkonflikte
- Anwendung von Entspannungstechniken zur Steigerung von Konzentration und Kreativität
- Brainstorming zu möglichen Lösungsansätzen
- Ordnung der Lösungsansätze nach Zielerreichungsgrad und Umsetzbarkeit, Festlegen von Verantwortlichkeiten, Suche nach Unterstützern
- Überwinden von Hindernissen, Umgang mit Misserfolgen

Qualitätssicherung

Settings: Beschäftigungsträger und Kurse mit freiem Zugang



Foto: Netz-Werk Mittweida e.V.

Wirkung des Trainings

Das AktivA-Training ist Hilfe zur Selbsthilfe

- Ziel ist es nicht, direkt Arbeit zu vermitteln.
- Ziel ist es, psychosoziale Kompetenzen zu stärken, um trotz Erwerbslosigkeit gesund zu bleiben und das eigene Leben aktiv gestalten zu können.
- „Aktivierung“ der Teilnehmer, von der besonders Langzeiterwerbslose profitieren.
- mehrfährige Evaluationsstudie** (Interventions-Kontrollgruppenstudie mit 442 langzeitarbeitslosen AktivA-Teilnehmern 322 langzeitarbeitslosen ohne AktivA-Teilnahme) zeigt, dass das AktivA-Training zu einer Reduktion psychischer und wahrgenommener körperlicher Gesundheitsbeschwerden sowie zu Förderung wahrgenommener sozialer Unterstützung führt (Rothländer & Mühlfordt, 2012).
- positiver Einfluss auf die Beschäftigungsfähigkeit

Weitere Erfahrungen:

- AktivA kann gut mit anderen Interventionsbausteinen in der Gesundheitsförderung **kombiniert** werden.
- **Übertragbarkeit** (auch als Individualberatung erprobt oder als „Handwerkszeug“ für die tägliche Arbeit)
- Die Einrichtungen müssen das **Programm aus Überzeugung** mittragen.
- **Verzahnung und Abstimmung** von Beratungsdiensten, Gesundheitsförderung, Beschäftigungsförderung ist künftig sicherzustellen.

Transfer und Verstetigung

Transfer durch

Multiplizierbarkeit

- Multiplikatorenschulung
- Trainingsmanual

Finanzierung der Multiplikatorenschulung

- in Sachsen über ESF-Richtlinie des SMS „Einzelbetriebliche Förderverfahren“ förderfähig
- überregionale Schulungen (Finanzierung durch die Teilnehmenden selbst)

Vertrieb

- Auslagerung aus universitären Strukturen; Schulungen über WissensImpuls GbR www.aktiva-training.de



Informationen für Antragsteller zur Umsetzung der ESF-Ressortrichtlinien

I. Inhaltliche Einordnung

1. Richtlinie: Richtlinie des Sächsischen Staatsministeriums für Soziales und des Sächsischen Staatsministeriums für Umwelt und Landwirtschaft zur Förderung von aus dem Europäischen Sozialfonds mitfinanzierten Vorhaben der Förderperiode 2007-2013 (ESF-Richtlinie SMS/SMUL) vom 31. Juli 2007 (SächsABl. Nr. 33 vom 18.08.2007, S. 1096 ff.)

- 1.a RL-Tell: Teil 2, A

2. Bezeichnung: **BBGS (Gesundheitsziele)**
Berufsbegleitende Qualifizierung sowie Unterstützung von Prozess- u. Produktionsinnovationen im Gesundheits-, Sozial- und Wohnbereich - "Gesundheitsziele"

II. Antragsverfahren und Bewilligungsvoraussetzungen

1. Anwendungszweck/Ziel:
- Steigerung der Anpassungsfähigkeit und Wettbewerbsfähigkeit von Beschäftigten und Unternehmen, vorrangig Kleinunternehmen sowie kleinen und mittleren Unternehmen durch Berufsbegleitende Qualifizierung und Steigerung der Wettbewerbsfähigkeit
 - Verbesserung des Humankapitals durch Förderung des lebensbegleitenden Lernens
 - Unterstützung von Dienstleistungsunternehmen bei der Erschließung neuer Märkte und Arbeitsfelder des Gesundheits- und Sozialbereichs
 - erfolgreiche Kompetenzentwicklung
2. Gegenstand der Förderung:
- Multiplikatoren Ausbildung "Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit" (AktivA)
 - Weiterbildung Motivierende Gesprächsführung für Berater von Arbeitslosen nach Müller und Rollnick
3. Anwendungsempfänger:
- Unternehmen (natürliche Personen oder Personenvereinigungen und juristische Personen) vorrangig mit Sitz oder Niederlassung im Freistaat Sachsen.
4. Anwendungsvoraussetzungen:
- Zertifizierter Träger für AktivA sind die durch die TU Dresden in dem Trainingsprogramm ausgebildeten Psychologen (ein entsprechendes Zertifikat des Bildungsdienstleisters/Anbieters muss dem Antrag beigelegt werden)

Öffentlichkeitsarbeit



Rothländer, K. (2009). Training psycho-sozialer Kompetenzen für Arbeitslose am Beispiel des Gesundheitsförderungsprogramms AktivA. In A. Holleder (Hrsg.), *Gesundheit von Arbeitslosen fördern!* (S. 155-167). Frankfurt a.M.: Fachhochschulverlag.

Kramer, J. & Mühlpfordt, S. (2009). „Gesundheitsförderung bei Arbeitslosen“ im Kontext der Gesundheitsziele in Sachsen. In A. Holleder (Hrsg.), *Gesundheit von Arbeitslosen fördern!* (S. 437-448). Frankfurt a.M.: Fachhochschulverlag.

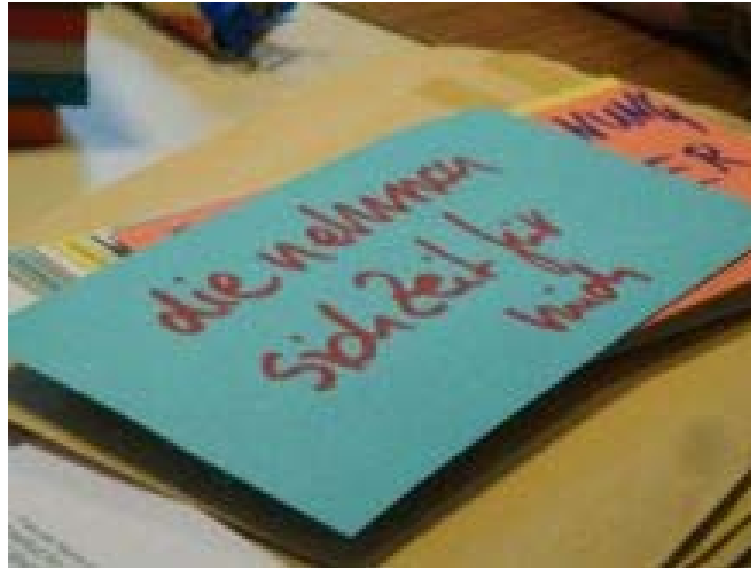


Rothländer, K. & Richter, P. (2009). *Gesund und mittendrin trotz Erwerbslosigkeit?! Ansätze zur Förderung der psycho-sozialen Gesundheit*. Arbeitspapier No 6. Berlin: Friedrich-Ebert-Stiftung.

Download unter: <http://www.fes.de/integration/inhalt/fach.htm>



Mühlpfordt, S., Mohr, G. & Richter, P. (2011). *Erwerbslosigkeit: Handlungsansätze zur Gesundheitsförderung*. Lengerich: Pabst Science Publishers. (ISBN: 978-3-89967-706-5)



Quelle:
Freiwilligenagentur
Leipzig e.V.

Kontakt:

Susann Mühlpfordt

TU Dresden

Fachrichtung Psychologie

01062 Dresden

muehlpfordt@psychologie.tu-dresden.de

Konzeptentwicklung, Begleitforschung

WissensImpuls GbR

Schulz, Gründer & Flemming

info@wissensimpuls.de

www.aktiva-training.de

AktivA-Multiplikatoren-schulung,

AktivA-Training für Erwerbslose

- D`Zurilla, T.J. & Nezu, A.M. (2007). *Problem-Solving Therapy. A positive approach to clinical intervention* (3rd edition). New York: Springer Publishing Company.
- Hautzinger, M. (2003). *Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen* (6. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Hinsch, R. & Pfingsten, U. (2002). *Gruppentraining sozialer Kompetenzen (GSK)* (4. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Holleder, A. (2003). *The Health Status of the Unemployed in German Unemployment Statistics* (IAB Topics, 54). Nürnberg: IAB.
- Holleder, A. (Hrsg). (2009). *Gesundheit von Arbeitslosen fördern!* Frankfurt a.M.: Fachhochschulverlag.
- Kaluza, G. (2004). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Heidelberg: Springer.
- Murphy, G. & Athanasou, J. (1999). The effect of unemployment on mental health, *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 72, 83 – 99.
- Paul, K.I. & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational Behavior*, 74, 264-28.

Rothländer, K. (2007). *Aktiva – Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit. Handbuch zum Gesundheitsförderungsprogramm*. Unveröffentlichtes Manual. Technische Universität Dresden.

Rothländer, K. (2009). Training psycho-sozialer Kompetenzen für Arbeitslose am Beispiel des Gesundheitsförderungsprogramms AktivA. In A. Holleder (Hrsg.), *Gesundheit von Arbeitslosen fördern!* (S. 155-167). Frankfurt a.M.: Fachhochschulverlag.

Rothländer, K. & Mühlpfordt, S. (2012). Evaluation des Gesundheitsförderungsprogramms „Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit (AktivA)“. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*. 20(3) 115-127.

Staveman, H.H. (2003). *Therapie emotionaler Turbulenzen. Einführung in die Kognitive Verhaltenstherapie* (3. Aufl.). Weinheim: Beltz.