



## Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Thüringen

# Der Fortbildungskatalog ARBEITSMARKTINTEGRATIVE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

*Was wir an unserem Nächsten tun wollen,  
das müssen wir zunächst an uns selbst tun.  
Wir müssen selbst erst gut und weise werden,  
ehe wir sie gut und weise machen können.“*

Charles Kingsley (1819-1875)

### :: Hintergrund

Um Mitarbeitern sowie Führungskräften in Jobcentern, den Projekten der „Thüringer Initiative zur Integration und Armutsbekämpfung – Nachhaltigkeit“ (TIZIAN) und des „Landesarbeitsmarktprogramms“ (LAP) sowie Trägern und Institutionen, die direkt mit (langzeit)arbeitslosen Menschen zusammenarbeiten, einen kompakten Überblick über die von der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V. – AGETHUR – angebotenen Fortbildungen geben zu können, wurde im Jahr 2015 zum 2. Mal ein Fortbildungskatalog ARBEITSMARKTINTEGRATIVE GESUNDHEITSFÖRDERUNG aufgelegt.

Die Themen dieses Fortbildungskataloges wurden auf Basis der in der Zusammenarbeit der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit mit Fachkräften aus diesem Bereich gesammelten Bedarfe zusammengestellt. Der Katalog beinhaltet zu einen Veranstaltungen, die einen gesundheitsförderlichen Umgang mit belastenden beruflichen Situationen für Fachkräfte der Integrationsarbeit thematisierten. Darüber hinaus wurden Techniken und Trainings vermittelt, um in der Beratung und Begleitung von Klienten wirksame Werkzeuge zur verbesserten Betreuung von Langzeitarbeitslosen in der Hand zu haben.

Die Veranstaltungen wurden von der AOK PLUS, dem Freistaat Thüringen und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gefördert.

### :: Bausteine des Fortbildungskataloges

- Seminar „Ressourcenstärkendes Training“
- Fortbildung „Kommunikation und Motivierende Gesprächsführung“
- Fortbildung „Psychische Gesundheit und Arbeitsleben“
- Seminar „Mit Freude zur Arbeit, gelassen nach Hause“
- „AktivA – Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit“

### :: Seminar „Ressourcenstärkendes Training“

Das Arbeiten mit Klienten stellt sich für Beratende und pädagogische Fachkräfte aus berufsintegrierenden und berufsvorbereitenden Maßnahmen häufig als belastend dar. Oft gibt es kritische und konfliktreiche Situationen. Diese besonderen Anforderungen müssen jedoch aufgegriffen werden, damit es nicht zu Überlastungen kommt. Hier bot das zweitägige Ressourcenstärkende Training im April in Jena eine gute Möglichkeit, entlang der Erfahrungen und Bedarfe der Pädagogen ihre individuellen Ressourcen herauszuarbeiten.

In den zwei Fortbildungstagen wurde das Zusammenspiel von Anforderungen und Ressourcen und deren Auswirkung auf die Gesundheit und Wohlbefinden veranschaulicht, sowie die Entstehung von psychischen Belastungen erläutert.

In der Gruppe erarbeiteten sich die 19 Teilnehmerinnen und Teilnehmer Methoden und Techniken für den Umgang in konflikt-

reichen Situationen. Angesprochene Schwerpunkte der Veranstaltung reichten von Motivation und persönlicher Zielsetzung über Kommunikation, systemisches Problemlösen sowie soziale Kompetenz und Entspannungstechniken.

In praktischen Inhalten und Rollenspielen wurden die theoretischen Inhalte vertieft. Die Teilnehmenden erlernten so, sich selbstsicher den Herausforderungen des Arbeitsalltags zu stellen.

### :: Fortbildung „Kommunikation und Motivierende Gesprächsführung“

Pädagogen und Fachkräfte in der Arbeit mit Jugendlichen und Erwachsenen aus benachteiligten Lebenslagen stoßen in der Beratung oft auf Interessenlosigkeit, fehlende Gesprächsbereitschaft und sogar Abwehrhaltung. Die Fortbildung im Juni in Weimar griff die Nachfrage aus Projekten der Berufsintegration auf, sich Methoden und Zugänge zu erarbeiten, um die Veränderungsbereitschaft ihrer Klienten zu erhöhen.

Widersprüche in der Selbst- und Fremdwahrnehmung sind das Ergebnis von Abwehr bzw. Widerstand. Derartige Diskrepanzen in





Werten und Zielen und dem tatsächlichen Verhalten gilt es in der Beratung aufzuzeigen, um dadurch die Veränderungsbereitschaft zu erhöhen. Die aus dem Bereich Abhängigkeit und Sucht stammende Methode der Motivierenden Gesprächsführung hat sich dabei als sehr hilfreich erwiesen.

Ziel dieser Fortbildung war es, praktische Kompetenz in der Anwendung der Motivierenden Gesprächsführung zu entwickeln. Dazu wurden die Teilnehmenden Schritt für Schritt mit der Grundhaltung sowie der Nutzung der wichtigsten Techniken und Regeln der Motivierenden Gesprächsführung vertraut gemacht. Mit Hilfe dieser Methode wurden den 22 Teilnehmenden Wege aufgezeigt, wie in der Beratung durch Explorieren und Auflösen von Ambivalenz die intrinsische Motivation gefördert werden kann. Die Fortbildung stieß auf sehr großes Interesse und eine weitere Vertiefung wurde seitens der Teilnehmenden gewünscht.

## **:: Fortbildung „Psychische Gesundheit und Arbeitsleben“**

Thema des zweitägigen Fortbildungsseminars in Erfurt bildeten schwerpunktmäßig die betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention. Anhand aktueller Entwicklungen wurden Ursachen von Depressionen, Stressfolgeerkrankungen wie Burnout-Syndrom und Abhängigkeitserkrankungen sowie erste Anzeichen von Verhaltensänderungen vorgestellt.

Darauf aufbauend erarbeiteten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Handlungsmöglichkeiten für den betrieblichen Kontext, wobei hier die Vermittlung kommunikativer Fähigkeiten zur Gestaltung von Mitarbeiter- oder Kollegengesprächen bei beobachteten Auffälligkeiten im Vordergrund standen.

Was sind die ersten Anzeichen von psychischen Erkrankungen, wie zum Beispiel ei-

ner Abhängigkeitserkrankung, und wie kann man Mitarbeiter oder Kollegen diesbezüglich ansprechen? Strategien zum Gesprächsaufbau, der Gesprächsführung sowie zum Umgang mit Widerständen war das Thema dieser zweitägigen Fortbildung, an der sechzehn Führungskräfte und Mitarbeiter aus berufsbildenden und berufsintegrierenden Maßnahmen teilnahmen. Diskussionsreich war dabei vor allem die Frage, wie auf die Betroffenen zugegangen und welche Themen unter vier Augen und welche öffentlich angesprochen werden können.

Weitergehend wurden Maßnahmen zur betrieblichen und persönlichen Vorbeugung psychischer Erkrankungen aufgezeigt. Dazu wurden gesundheitsförderliche Anregungen zu einem bewussteren Umgang mit sich selbst gegeben. Weiterhin fand die Vermittlung von Strategien zur Selbstwahrnehmung und -reflexion sowie zur Stärkung der eigenen psychischen Ressourcen statt. Die Verwendung systemischer Methoden und Techniken ermöglichte neue Sichtweisen.

## **:: Seminar „Mit Freude zur Arbeit, gelassen nach Hause“**

Das eintägige Seminar richtete sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Bildungs- und Beschäftigungsträgern sowie Integrationsbegleiterinnen und -begleiter von (langzeit-)arbeitslosen Frauen und Männern. Die tägliche Arbeit dieser Akteure ist geprägt von hohen Erwartungen, teilweise fehlender Wertschätzung und einer Diskrepanz zwischen selbst gesteckten und der in der Realität erreichbaren Zielen. Der richtige Umgang mit unterschiedlichen Belastungen ist die Voraussetzung dafür, dass die eigene Gesundheit erhalten bleibt und gestärkt werden kann. Damit diese Akteure nicht an den besonderen Herausforderungen des Arbeitsalltags zerbrechen, sondern ihnen gewappnet gegenüber stehen können, werden unter dem Titel „Mit Freude zur Arbeit, gelassen nach Hause“ theoretische Ansätze und sozial-psychologische Zusammenhänge zum persönlichem Gesundheitsverhalten vermittelt und gemeinsam mit den Teilnehmenden geeignete Bewältigungsstrategien erarbeitet, um vorhandene Gesundheitsressourcen nutzen und stärken zu können.

Ausgangspunkt bildete eine persönliche Standortanalyse. Mit dem S.C.O.R.E-Modell (nach Robert Dilts, 1991) wurden individuell das Befinden, die Ursachen für das eigene Befinden, persönliche Ziele, die Mittel und Wege zur Zielerreichung sowie die Folgen und Auswirkungen des Ziels bzw. der Zielerreichung untersucht.







Im zweiten Teil kamen Methoden aus dem Natur-Coaching zum Einsatz. Während eines ca. einstündigen Spaziergangs durch die Natur wurden auf spezielle Art und Weise persönliche Aufgaben, Probleme und Ziele thematisiert. In einer anschließenden Diskussion in der Gruppe sollte das Erlebte reflektiert und gemeinsam nach Wegen gesucht werden, wie die erarbeiteten Ziele im Alltag erreicht werden können.

## :: „AktivA – Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit“

AktivA ist ein an der TU Dresden entwickeltes psychosoziales Training zur Förderung der Gesundheit und Handlungskompetenz bei Erwerbslosen. Dieses Angebot ist speziell an Personen gerichtet, die mit Erwerbslosen im Rahmen von Bildungs- oder Beschäftigungsmaßnahmen, im Ehrenamt oder im Kontext psychosozialer Beratung zusammenarbeiten. Die Trainerausbildung befähigt dazu, das Programm selbst einzusetzen, um seine Klientinnen und Klienten noch besser zu unterstützen.

Mit dem Erlernen der Anwendung des AktivA-Trainings und dem Erhalt des Zertifikates verfügen die Teilnehmenden über ein nachweislich wirksames Werkzeug, um die Betreuung Erwerbsloser deutlich zu verbessern. Durch die Verknüpfung von theoretischen Inhalten, praktischer Anwendung und dem Einbezug individueller Aspekte erlernten und erprobten die 11 Teilnehmenden während der viertägigen Ausbildung im November in Gotha verschiedene Methoden und Herangehensweisen zu den Schwerpunkten Aktivitätenplanung, Konstruktives Denken, soziale Kompetenz sowie systematisches Problemlösen.

Die Evaluation des Programms hat gezeigt, dass sich sowohl subjektive als auch objektive gesundheitsbezogene Kriterien der teilnehmenden Erwerbslosen nach dem AktivA-Training verbessern. Für die Erwerbslosen kann durch die Anwendung des Programms ein wesentlicher Beitrag zur Steigerung ihrer Lebensqualität geleistet werden, indem sie Handlungs- und Denkweisen zur Verbesserung der eigenen Gesundheit kennenlernen. Das AktivA-Training ist zudem flexibel einsetzbar. Ein Großteil der enthaltenen Methoden ist nicht nur auf Gruppentrainings beschränkt, sondern kann auch im Kontext eines Einzelcoachings wirksam eingesetzt werden.

## :: Zusammenfassung, Wirkungen und Ausblick

Die thüringenweit angebotenen Fortbildungen stießen auf eine sehr hohe Resonanz. Die Auswertung der Feedbackbögen zeigte, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Unterstützung bei der Bewältigung ihres herausfordernden Arbeitsalltages erfahren haben. Gleichzeitig werden die angebotenen Techniken und Trainings als sehr hilfreich für die konstruktive und förderliche Gestaltung der

Beratungs- und Begleitungsprozesse bewertet. Einige Themen wurden bereits mehrfach als Fortbildungsthema angeboten und dabei kontinuierlich weiterentwickelt. Im Jahr 2016 ist die AGETHUR Projektpartner des Paritätischen Landesverbandes Thüringen im Rahmen des Projektes CARDEA 2.0 „Projekt zur Förderung von Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit“. Das Projekt wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Freistaates Thüringen gefördert. CARDEA 2.0 ist die Begleitstruktur für das Landesarbeitsmarktprogramm und der TIZIAN-Projekte im Bereich der Gesundheitsförderung von Langzeitarbeitslosen und direkter Ansprechpartner für gesundheitsrelevante Themen der Integrationsfachkräfte. Einzelne Inhalte des Fortbildungskataloges werden in diesem Kontext weitergeführt und gebündelt. Darüber hinaus wird auch die Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit erfolgreiche Themen des Kataloges als Einzelveranstaltungen weiter verfolgen.



### Kontakt

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V.  
– AGETHUR –  
Uta Maercker  
Carl-August-Allee 9  
99423 Weimar  
Tel.: 03643 – 4 98 98 11  
Fax: 03643 – 4 98 98 16  
Email: maercker@agethur.de  
www.abethur.de



Die Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Thüringen ist Teil des bundesweiten Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit.



Literatur bei der Koordinierungsstelle  
Gesundheitliche Chancengleichheit Thüringen

