



Weshalb ist AktivA für die Gesundheit von Erwerbslosen so wichtig?

## Die Herausforderung

Vielfach wurde nachgewiesen, dass Erwerbslose einen schlechteren Gesundheitszustand als Erwerbstätige aufweisen. So zeigte der Mikrozensus 2005, dass 35- bis 59-Jährige Erwerbslose im Vergleich zu Erwerbstätigen mindestens doppelt so hohe Krankenstände aufweisen (Hollederer, 2010). Dabei gilt Erwerbslosigkeit als sehr bedeutsamer Risikofaktor für die Gesundheit, wie Paul, Hassel und Moser (2006) in ihrer Studie nachwiesen.

## Ihr Nutzen

Das AktivA-Training ist Hilfe zur Selbsthilfe. Die Teilnahme am Training führt zu einer nachhaltigen Reduktion von körperlichen und psychischen Gesundheitsbeschwerden. Dieser Effekt wurde auch mit Hilfe von Evaluationsstudien bestätigt (z.B. Mühlpfordt, 2008). Die Verbesserung der eigenen Gesundheit wirkt sich zudem auch positiv auf die Beschäftigungsfähigkeit aus.

## Über WissensImpuls

Als Dresdner Unternehmensberatung mit dem Schwerpunkt Arbeit & Gesundheit sind wir davon überzeugt, dass jeder Mensch ein für sich optimales Umfeld vorfinden soll – eigenverantwortlich erreicht durch die Erweiterung von Fähigkeiten und die Anpassung des Umfelds. Daher unterstützen wir Menschen und Organisationen bei der Wahrnehmung dieser Verantwortung, sowohl auf individueller, organisationaler als auch gesellschaftlicher Ebene.

In Abstimmung mit Kathrin Rothländer, Autorin des AktivA-Trainings, und Susann Mühlpfordt, verantwortlich für die wissenschaftliche Evaluation des Programms, ist WissensImpuls seit 2011 für die Organisation von AktivA-Trainerausbildungen verantwortlich.

## Kontakt

WissensImpuls  
Robert Gründler & Roland Schulz GbR

Saydaer Str. 3  
01257 Dresden

Telefon: +49 351 274991-20  
Telefax: +49 351 274991-920

Mail: [info@aktiva-training.de](mailto:info@aktiva-training.de)  
Internet: [www.aktiva-training.de](http://www.aktiva-training.de)

Partner  
und  
Förderer:



Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit



AktivA-Training und AktivA-Trainerausbildung

## Was ist AktivA?

AktivA ist ein an der TU Dresden entwickeltes psychosoziales Training zur Förderung der Gesundheit und Handlungskompetenz bei Erwerbslosen.

Das AktivA-Training stellt eine Kombination bewährter kognitiv-behavioraler Techniken und Programme dar, u.a. dem Stressbewältigungstraining von Kaluza (2004) und dem Gruppentraining sozialer Kompetenzen von Hinsch und Pfingsten (2002). Neu ist vor allem die Verknüpfung mit Anwendungsbeispielen aus dem Bereich der Erwerbslosigkeit.

**Ein AktivA-Training ist für jeweils 8-14 Personen konzipiert und besteht aus 4 Bausteinen mit einem Gesamtumfang von 24 Zeitstunden.**

## AktivA - Trainerausbildung

Neben dem AktivA-Training für Erwerbslose bieten wir auch Weiterbildungen zum zertifizierten AktivA-Trainer an - als „freie“ oder Inhouse-Schulung.



Dieses Angebot ist speziell an Personen gerichtet, deren Arbeitstätigkeit schwerpunktmäßig auf der Beratung oder Betreuung von Erwerbslosen liegt. Empfohlen wird ein Hoch- oder Fachhochschulabschluss in Sozialpädagogik, Psychologie oder eine vergleichbare Qualifikation.

**Informationen**  
zu aktuellen Trainings-  
terminen finden Sie unter:  
[www.aktiva-training.de](http://www.aktiva-training.de)

## Die Bausteine des AktivA-Trainings



### 1 Aktivitäten- planung

### 2 Konstruktives Denken

### 3 Soziale Kompetenz

### 4 Systematisches Problemlösen

#### 1 Aktivitätenplanung

Ziel ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen körperlichen, geistigen und emotional als positiv erlebten Aktivitäten sowie die Pflege sozialer Kontakte und gesellschaftliche Teilhabe. Daher liefert der Baustein „Aktivitätenplanung“ eine individuelle Anleitung zu einer konkreten Wochenplanung.

#### 2 Konstruktives Denken

Gedanken stellen eine wesentliche Einflussgröße auf Gefühle, körperliche Reaktionen und das Verhalten dar. Der Baustein „Konstruktives Denken“ zielt darauf ab, eigene Denkweisen kritisch zu hinterfragen sowie ungünstige Denkmuster zu identifizieren und durch konstruktive Denkweisen zu ersetzen.

#### 3 Soziale Kompetenz

Soziale Kompetenz besteht darin, eigene Rechte angemessen durchzusetzen und Ziele gemeinsam mit anderen zu verwirklichen. Mit dem Baustein „Soziale Kompetenz“ wird gezielt das Herstellen neuer Kontakte sowie das Pflegen bestehender Beziehungen trainiert.

#### 4 Systematisches Problemlösen

Das Lösen verschiedenster Problemlagen erweist sich im Alltag als essenziell für die Zufriedenheit und das emotionale Wohlbefinden. Der Trainingsbaustein „Systematisches Problemlösen“ bietet den Teilnehmern ein Schema zur systematischen Bearbeitung von alltäglichen Herausforderungen an.