

# AktivA - Ein psycho-soziales Trainingsprogramm für Langzeiterwerbslose

Katrin Rothländer

rothlaender@psychologie.tu-dresden.de

Susann Mühlpfordt

muehlpfordt@psychologie.tu-dresden.de

Professur für Arbeits- und Organisationspsychologie, Technische Universität Dresden

## Warum Gesundheitsförderung?

1. Erwerbslosigkeit macht krank.
2. Gesundheit ist eine wesentliche Bedingung für die Wiedervermittlung von Langzeiterwerbslosen.
3. Eine Gesundheitsförderung, die neben der körperlichen auch die psychische und die soziale Gesundheit mit berücksichtigt, kann dabei helfen, auch im Fall einer anhaltenden Erwerbslosigkeit gesund zu bleiben.

## Wer steht hinter AktivA?

Das Gesundheitsförderungsprogramm AktivA ist ein psycho-soziales Training für Erwerbslose und wurde an der TU Dresden entwickelt (Rothländer, 2002). Durch die Förderung im Rahmen des Gesundheitsziels „Gesundheitsförderung bei Arbeitslosen“ konnten bislang mehr als 100 **Praktiker bei Beschäftigungsträgern, Vereinen, Beratungsstellen etc. mit vorwiegend sozialpädagogischem Hintergrund** zu Multiplikatoren des AktivA-Trainings ausgebildet werden. Diese hatten innerhalb eines halben Jahres nach den Schulungen bereits mehr als 400 Erwerbslose mit dem AktivA-Training erreicht. Weitere mehr als 300 Erwerbslose wurden durch **psychologische Trainer** geschult.

## Was wird den Teilnehmern von AktivA vermittelt?

Das AktivA-Training nutzt bewährte kognitiv-behaviorale Techniken und verknüpft diese mit Anwendungsbeispielen aus dem Bereich Erwerbslosigkeit. Zur Anwendung kommen vielfältige Methoden wie Selbstbeobachtung, Gruppendiskussion und Rollenspiel. Das Training hat eine Gesamtdauer von 24 Stunden und wird üblicherweise in 4 Einheiten von je 6 Stunden unterteilt:



### Tag 1: Aktivitätenplanung

Die Teilnehmer reflektieren ihren Umgang mit Zeit und erarbeiten Möglichkeiten, um ein stärkeres Gleichgewicht herzustellen zwischen

- notwendigen und angenehmen Aktivitäten,
- körperlichen und geistigen Aktivitäten,
- individuellen und gemeinsamen Aktivitäten.



### Tag 2: Konstruktives Denken

Die Teilnehmer überprüfen, ob ihr Denken der Realität entspricht und ob es das Erreichen von persönlichen Zielen fördert. Sie erlernen Techniken, um die eigenen Denkweisen nach diesen Kriterien auszurichten.



### Tag 3: Soziale Kompetenz und soziale Unterstützung

Die Teilnehmer trainieren den gezielten Einsatz von sozialen Kompetenzen, um ihre Rechte durchzusetzen, in Beziehungen die eigenen Bedürfnisse zu artikulieren und und beim Knüpfen neuer Kontakte Sympathie zu wecken. Darüber hinaus erfolgt eine Auseinandersetzung mit der Wahrnehmung, dem Annehmen und dem Geben von sozialer Unterstützung.

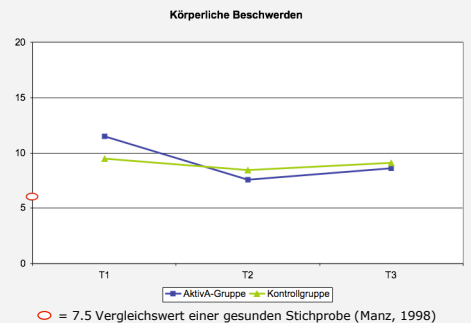
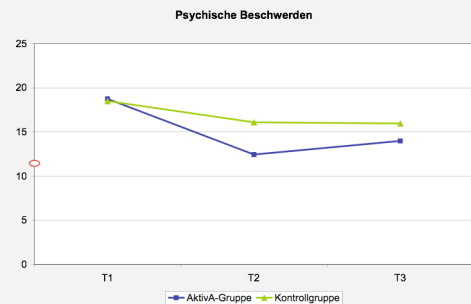


### Tag 4: Systematisches Problemlösen

Die Teilnehmer lernen, Probleme in erreichbare Ziele umzuwandeln und Zielkonflikte aufzulösen. Sie erproben Entspannungstechniken, um die Konzentration und Kreativität zu erhöhen. Schließlich kommen Techniken wie Brainstorming und strategische Planung zum Einsatz, wobei auch das Überwinden von Hindernissen und der Umgang mit Misserfolgen thematisiert werden.

## Was bewirkt die Teilnahme an AktivA?

Das AktivA-Training bewirkt im Trainingszeitraum von 2 bis 4 Wochen eine **bedeutsame Verbesserung der psychischen und körperlichen Gesundheit** von Langzeiterwerbslosen. Auch 3 Monate nach dem Trainingsende bleiben die subjektiv wahrgenommenen Beschwerden niedriger als vor dem Training. Die folgenden Abbildungen zeigen den Vergleich mit einer Kontrollgruppe ohne Trainingsteilnahme:



## Schlussfolgerungen

Das AktivA-Training führt bei den Teilnehmern zu einer spürbaren Aktivierung. Um diese Effekte gezielt zu nutzen und langfristig aufrecht zu erhalten, empfiehlt sich eine **Verknüpfung von AktivA mit strukturellen Interventionen** wie zum Beispiel einem erleichterten Zugang zu Sportvereinen, Beratungsdiensten und kulturellen Angeboten. Darüber hinaus besteht Bedarf an einer stärkeren Anerkennung und Wertschätzung von Langzeiterwerbslosen in den Medien sowie an Zugängen zu lern- und gesundheitsförderlichen Tätigkeiten jenseits des Erwerbsarbeitsmarktes.

Neben dem Angebot von AktivA als mehr personenbezogenem Ansatz unterstützt die TU Dresden seit diesem Jahr Beschäftigungsträger, Vereine etc. darin, Tätigkeitsangebote für Langzeiterwerbslose gesundheitsförderlich zu gestalten. In ersten Durchläufen konnten Methoden aus der **Betrieblichen Gesundheitsförderung** gewinnbringend umgesetzt werden. Bewährt hat sich insbesondere der partizipative Ansatz, nach dem Langzeiterwerbslose selbst an der Optimierung der von ihnen ausgeübten Tätigkeiten mitwirken konnten. Konkrete Ergebnisse waren beispielsweise mehr Zielklarheit innerhalb einer Beschäftigungsmaßnahme und eine stärkere Rückkopplung zum Fallmanagement.

## Weiterführende Informationen

Kursangebote für Erwerbslose sowie nähere Angaben zu den Multiplikatorenschulungen finden Sie auf unserer Homepage:

<http://aktiva.tu-dresden.de>

Zum Nachlesen empfehlen wir:

