

# **AktivA - Ein psycho-soziales Training zur aktiven Bewältigung von Arbeitslosigkeit**

Dipl.-Psych. Katrin Rothländer

Dipl.-Psych. Susann Mühlpfordt

TU Dresden

# Gliederung

1. Zur Bedeutung von Gesundheit für die Beschäftigungsfähigkeit
2. Das psycho-soziale Training AktivA
3. Integration von AktivA in eine ganzheitliche Förderstrategie

# 1. Zur Bedeutung von Gesundheit für die Beschäftigungsfähigkeit

---

## Definition Beschäftigungs- und Arbeitsfähigkeit

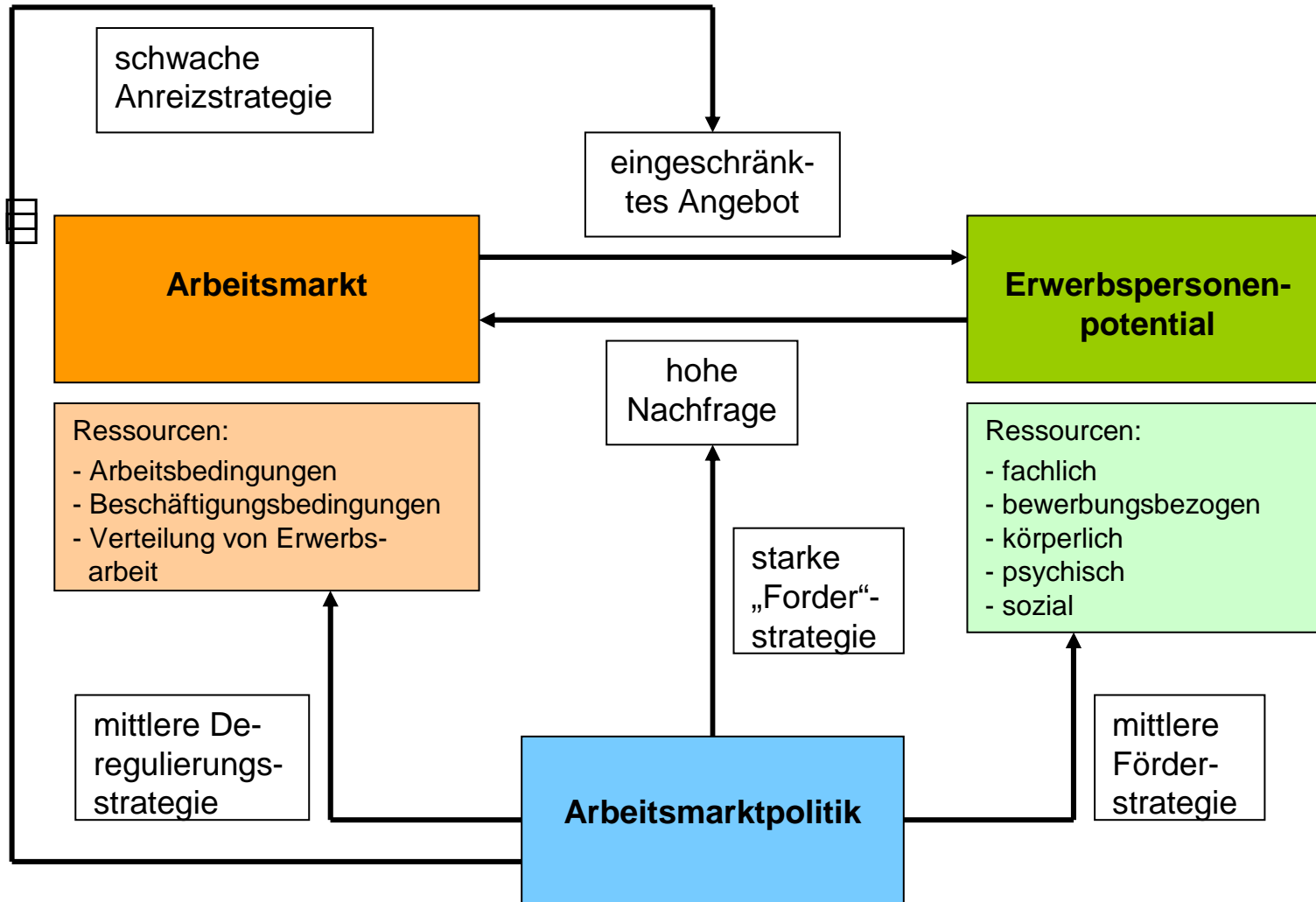
„**Beschäftigungsfähigkeit** ist die relative Fähigkeit einer Person, unter Berücksichtigung der Interaktion zwischen ihren persönlichen Eigenschaften und den Anforderungen auf dem Arbeitsmarkt eine Beschäftigung zu finden“ (Gazier, 1999, S.50).

**Arbeitsfähigkeit** wird von Ilmarinen & Tempel (2002) definiert als Potential eines Menschen „eine gegebene Aufgabe zu einem gegebenen Zeitpunkt zu bewältigen“ (2002, S. 88). Ilmarinen (2007) versteht dabei Arbeitsfähigkeit als Interaktion zwischen Humanressourcen und Arbeitsbedingungen. Wird darüber hinaus auch die politische Ebene (Arbeitsmarktpolitik etc.) in die Betrachtung mit einbezogen, so kann von **Beschäftigungsfähigkeit** gesprochen werden.

Es lässt sich schlussfolgern, dass jemand auch bei ausgeprägter Arbeitsfähigkeit nur dann beschäftigungsfähig ist, wenn

- a) der Arbeitsmarkt für diese Person ein Arbeitsangebot bereit hält
- b) die Person dieses Arbeitsangebot durch ihr Arbeitssuchverhalten nachfragt.

# Beschäftigungsförderung seit den Hartz-Reformen



# Humanressourcen als Dimensionen von Beschäftigungsfähigkeit

- **fachliche Ressourcen:**  
Fachkompetenzen, belegt durch Abschlüsse, Berufserfahrung
- **bewerbungsbezogene Ressourcen:**  
Kompetenzen bzgl. Stellensuche und Bewerbungen, Verfügbarkeit, Flexibilität etc.
- **körperliche Ressourcen:** physische Gesundheit, klassische Gesundheitskompetenzen bzgl. Bewegung, Ernährung etc.
- **psychische Ressourcen:** psychische Gesundheit, Bewältigungskompetenzen wie konstruktives Denken, Problemlösen etc.
- **soziale Ressourcen:** sozial-kommunikative Gesundheit, soziale Kompetenzen, wahrgenommene soziale Unterstützung

# Bedarf an einer Förderung der psycho-sozialen Gesundheit

Neben den bisher erfolgenden fachlichen Qualifizierungen sowie Trainings zur Optimierung des Arbeitssuchverhaltens, wird auch Bedarf an gezielten **psycho-sozialen Trainings** zur Steigerung der Beschäftigungsfähigkeit von Langzeiterwerbslosen artikuliert. „Nur dann hätten diese Personen eine Chance, zumindest zeitweise in den ersten Arbeitsmarkt zurückzukehren und in einem Konjunkturaufschwung vom allgemeinen Arbeitsplatzaufbau zu profitieren“ (Kettner & Rebbien, 2007, S. 53).

Auch Ernst, Hartwig und Pokora (2008) fordern, für die Evaluation von Bildungs- und Beschäftigungsmaßnahmen **„zusätzlich die Erfolge sozialer Integration, verbesserter Gesundheit und sozialer Kompetenzentwicklung zu dokumentieren“** (S. 268).

## 2. Psycho-soziales Training „AktivA“

---

### Psychologische Interventionen für Erwerbslose

- International bekannte psychologische Programme (z.B. Proudfoot et al., 1997; Vuori & Silvonen, 2005) richten sich oftmals an Personen mit höherem Qualifikationsniveau.
- Unser Ansatz: Erfolgreiche kognitiv-behaviorale Programme so stark wie möglich vereinfachen und an die Zielgruppe Langzeiterwerbslose anpassen. Durch das **Training psycho-sozialer Kompetenzen** sollen diese in ihrer Handlungsfähigkeit gestärkt und in der gesundheitsförderlichen Gestaltung ihrer Lebensbedingungen unterstützt werden. Dabei wird Gesundheit als eigenständige Zielvariable angesehen.
- Seit 2006 wird AktivA im Rahmen der Umsetzung des Sächsischen Gesundheitsziels „Gesundheitsförderung für Arbeitslose“ gefördert. Bislang wurden 95 Praktiker mit vorwiegend sozialpädagogischem Hintergrund zu Multiplikatoren des AktivA-Trainings ausgebildet. Diese hatten innerhalb eines halben Jahres bereits rund 400 Erwerbslose mit dem Training erreicht. Weitere fast 300 Erwerbslose wurden durch psychologische Trainer geschult.

# Inhalte und Methoden von AktivA

- **Psychologische Trainingsbausteine:** Zeitmanagement, kognitive Umstrukturierung (Staveman, 2003), Training sozialer Kompetenzen (Hinsch & Pfingsten, 2002), Problemlösetechniken (D`Zurilla & Nezu, 2007), Stressbewältigung (Kaluza, 2002)
- Verknüpfung mit **Anwendungsbeispielen** aus dem Bereich Erwerbslosigkeit
- **Methoden-Mix** aus Wissensvermittlung, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch, Rollenspiel und Gruppendiskussionen
- **Dauer:** 4 Tage (24 Stunden), modularer Aufbau ermöglicht flexiblen Einsatz -> in der Einzelfallberatung über 6 x 1,5 Stunden; Nachbereitungstreffen 6 Wochen später
- **Standardisierung:** Trainingsmanual

# 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

# Evaluation

## Erhebungsinstrumente:

- Körperliche, psychische und sozial-kommunikative Beschwerden (KÖPS, Manz, 1998)
- Soziale Unterstützung (SOZU-K-14, Fydrich, Sommer & Brähler, 2007)
- Selbstwirksamkeitserwartung (SWE, Schwarzer, 1994)

## Untersuchungsdesign:

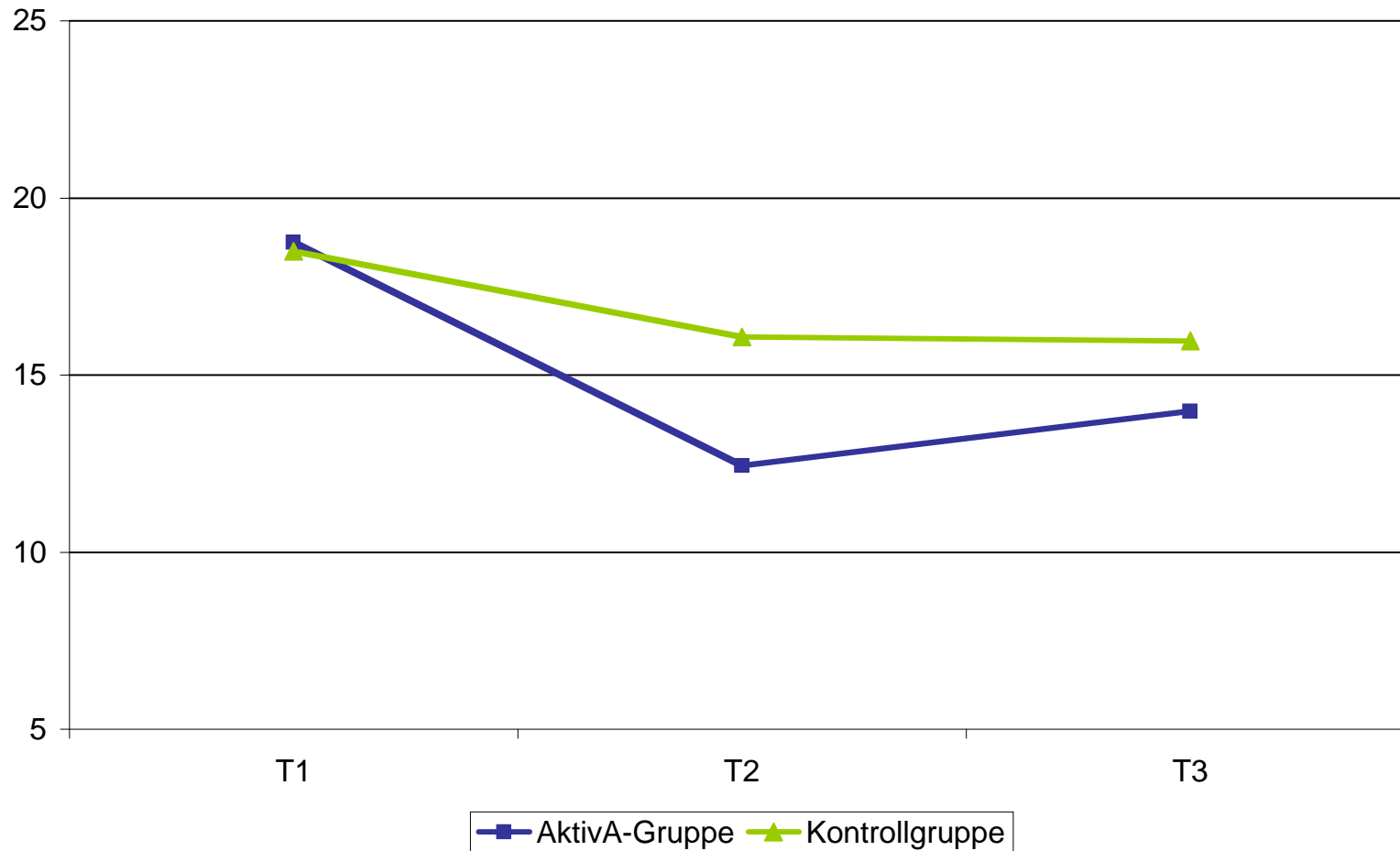
Versuchs-Kontrollgruppen-Plan mit Vorher-Nachher-Messung

# Stichprobenbeschreibung

vollständiger Datensatz von N=199 Langzeiterwerbslosen,  
vorwiegend Teilnehmer an Maßnahmen der Beschäftigungsförderung

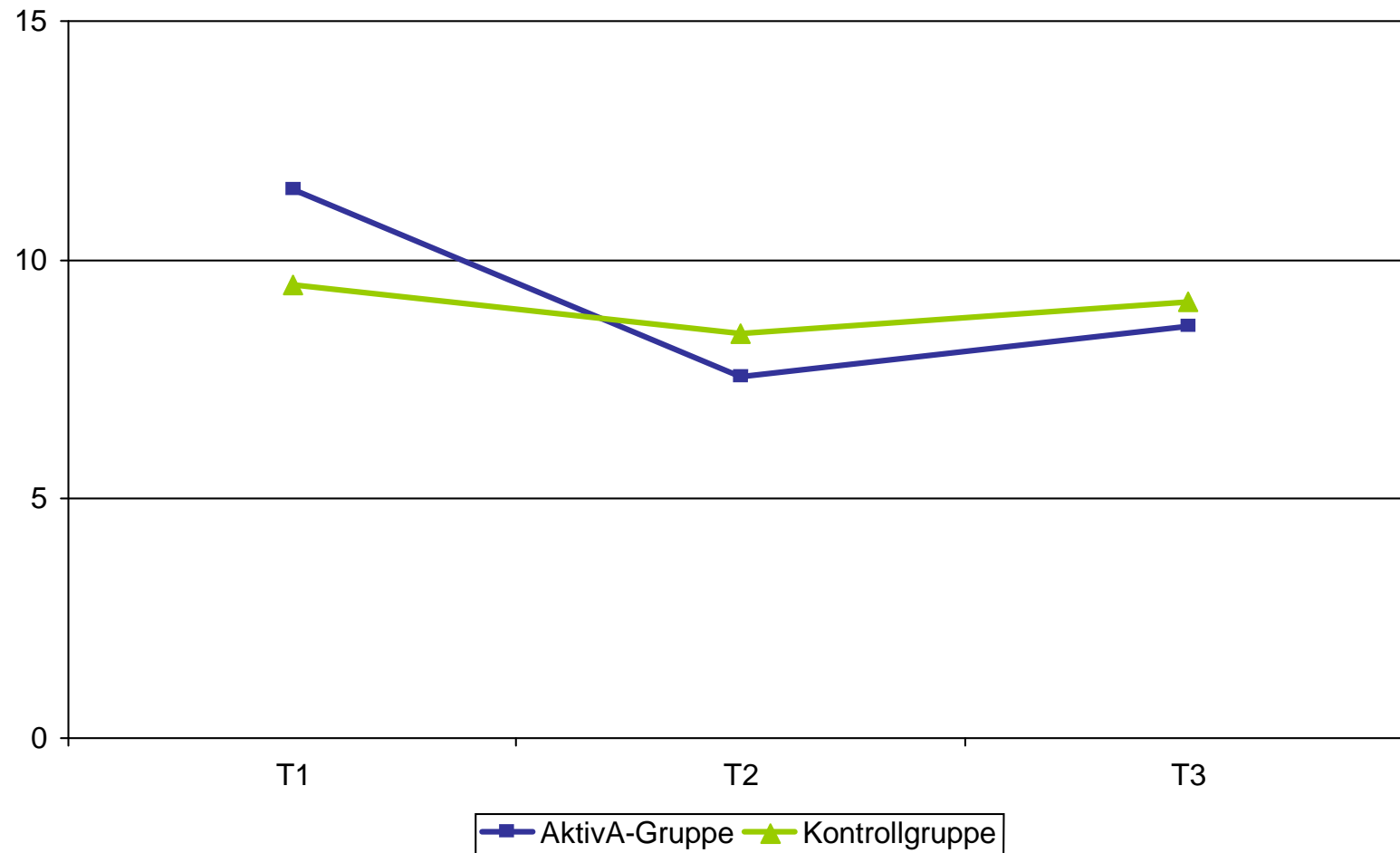
	<b>AktivA-Gruppe</b>	<b>Kontrollgruppe</b>
<b>Personenzahl</b>	98	101
<b>Alter</b>	46,7 Jahre +/- 9	47,3 Jahre +/- 8
<b>Frauen</b>	85%	80%
<b>Bildungsabschluss</b>	vergleichbar heterogen	
<b>Häufigkeit der Erwerbslosigkeit</b>	3,3 (+/- 2,4)	3,0 (+/- 2,3)
<b>Erwerbslosigkeitsdauer (letzte Episode)</b>	30,3 Monate	29,8 Monate

## Psychische Beschwerden



Prüfgrößen der Wechselwirkung:  $F= 3,1$ ;  $p= 0.049^*$

## Körperliche Beschwerden



Prüfgrößen der Wechselwirkung:  $F= 3,06$ ;  $p= 0.014^*$

# 3. Integration von AktivA in eine ganzheitliche Förderstrategie

---

## Beschäftigungsträger als gesunde Organisationen?

- Nachdem die Wirksamkeit verhaltensbezogener Interventionen wie AktivA bei Bildungs- und Beschäftigungsträgern als belegt angesehen werden kann, werden Potentiale von verhältnisbezogenen Ansätzen bislang kaum genutzt. Daher soll im Rahmen unseres aktuellen Forschungsprojektes (BMBF Förderkennzeichen 01EL0709) die Wirksamkeit einer kombinierten Intervention für ältere Langzeiterwerbslose ermittelt werden.
- Für den verhältnisbezogenen Ansatz bieten sich bewährte Interventionen aus der Betrieblichen Gesundheitsförderung an, die es auf die Settings zu übertragen gilt, innerhalb derer ältere Langzeiterwerbslose organisierte Tätigkeiten ausüben.

# Ablaufplan (1)

Monat	Bausteine	Stundenumfang
1	<p>Konstituierende Sitzung <b>Arbeitskreis Gesundheit</b>, bestehend aus Führungskräften, Gesundheits-/ Sicherheitsfachleuten, Betriebsrat und Sozialpädagogen</p> <p>Psycho-soziales Training <b>AktivA</b> für die Teilnehmer der Maßnahme, Diagnostik psycho-sozialer Ressourcen</p>	<p>2 h</p> <p>4x6 h</p>
2	<p>Subjektive und objektive <b>Tätigkeitsanalyse</b></p> <p><b>Ergebnisrückmeldung</b> der Tätigkeitsanalyse an den Arbeitskreis Gesundheit</p> <p><b>Fokuswerkstatt</b>, in der die Maßnahmeteilnehmer die Ergebnisse der Tätigkeitsanalyse rückgemeldet bekommen, Optimierungsbedarf konkretisieren und priorisieren</p>	<p>1 h je Teilnehmer</p> <p>1 h</p> <p>3 h</p>
3	<p><b>Umsetzungswerkstatt 1</b>, in der die Maßnahmeteilnehmer zu zwei Themen Optimierungsmöglichkeiten erarbeiten, für die Umsetzung erforderliche Vorbereitungen besprechen und konkrete Aufgaben verteilen</p> <p><b>Führungswerkstatt</b> mit folgenden Schwerpunkten:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Geben und Empfangen von Rückmeldungen in der Maßnahme</li> <li>2. konkrete Unterstützung der Maßnahmeteilnehmer bei der Umsetzung der erarbeiteten Optimierungsmöglichkeiten</li> <li>3. Auf-/ Ausbau einer Ankerkennungskultur gegenüber den Maßnahmeteilnehmern</li> <li>4. Planungen für die Gestaltung des Übergangs der Teilnehmer aus der Maßnahme heraus</li> </ol>	<p>3 h</p> <p>6 h</p>

## Ablaufplan (2)

Monat	Bausteine	Stundenumfang
4	<p><b>Umsetzungswerkstatt 2</b>, in der die bisherige Umsetzung der geplanten Optimierungsmöglichkeiten reflektiert wird und das Vorgehen aus der Umsetzungswerkstatt 1 auf ein weiteres von den Teilnehmern vorgeschlagenes Thema angewendet wird</p> <p>Nachbereitungstreffen <b>AktivA</b></p>	<p>3 h</p> <p>3 h</p>
5	<p><b>Bilanzierungswerkstatt</b>, in der Maßnahmeteilnehmer und Arbeitskreis Gesundheit gemeinsam das bisher Erreichte reflektieren und die Anpassung, Fortführung bzw. Ausweitung der angestoßenen Veränderungen planen</p>	3 h
6	<p>Abschlussstreffen <b>AktivA</b>, in dem Pläne für gesundheitsförderliches Verhalten nach der Maßnahme erarbeitet werden</p>	3 h

# Evaluation

## Zusätzliche Erhebungsinstrumente:

- **Job Diagnostic Survey** (JDS, Hackman & Oldham, 1974)
- **Rechnergestütztes Arbeitsplatzbewertungssystem** (REBA, Richter, 2000),  
**Screening Gesundes Arbeiten** (SGA, Richter et al., 2006)

## Untersuchungsdesign:

Versuchs-Kontrollgruppen-Plan mit Vorher-Nachher-Messung,  
Vergleich von obligatorischen Tätigkeiten im Rahmen von  
Beschäftigungsmaßnahmen und freiwilligen Tätigkeitsangeboten z.B. durch  
Freiwilligenagenturen, TAURIS o.ä.

# Ableitung von Umsetzungsempfehlungen

- Der Vergleich zwischen den Gesundheitsförderungseffekten im Rahmen von obligatorischen und von freiwilligen Tätigkeiten soll Potentiale von Wahl- und Mitbestimmungsmöglichkeiten für ältere Langzeiterwerbslose ausloten. Diese können in Empfehlungen zur Verankerung von Tätigkeitsangeboten im Spektrum des „Förderns und Forderns“ der gegenwärtigen SGB-II-Gesetzgebung münden.
- Darüber hinaus sollen Qualitätsstandards für die gesundheitsförderliche Gestaltung von Tätigkeiten für Langzeiterwerbslose formuliert werden und entsprechend in die Ausschreibungskriterien für z.B. Beschäftigungsmaßnahmen mit aufgenommen werden. Schließlich wird eine Verbreitung von Angeboten der betrieblichen Gesundheitsförderung auch jenseits des Erwerbsarbeitsmarktes angestrebt.
- In Kombination mit AktiA werden damit sowohl Humanressourcen als auch Tätigkeitsbedingungen im Sinne einer Förderung der Beschäftigungsfähigkeit beeinflusst.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Weitere Informationen unter: <http://aktiva.tu-dresden.de>

Kontakt: [rothlaender@psychologie.tu-dresden.de](mailto:rothlaender@psychologie.tu-dresden.de)