



**Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit**

## Über WissensImpuls und AktivA

### Über WissensImpuls

WissensImpuls ist eine Dresdner Unternehmensberatung mit dem Schwerpunkt Arbeit & Gesundheit. Wir sind 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 Katrin 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. Die Kooperation hat zum Ziel, AktivA noch stärker in der Praxis zu verankern und eine qualitativ hochwertige Umsetzung dauerhaft sicherzustellen.

Umfangreiche Informationen zu Trainingsangeboten, Grundlagen und Qualitätsnachweisen des Programmes sowie zu aktuellen Trainingsterminen finden Sie unter: [www.aktiva-training.de](http://www.aktiva-training.de).

### 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), dem ABC-Modell von Ellis (nach Staveman, 2003; Hautzinger, 2003), dem Gruppentraining sozialer Kompetenzen von Hinsch und Pfingsten (2002) und der Problem-Solving-Therapy von D`Zurilla & Nezu (2007). Neu ist vor allem die Verknüpfung mit Anwendungsbeispielen aus dem Bereich der Erwerbslosigkeit. Die Teilnahme an einem AktivA-Training führt nachweislich zu einem signifikanten Rückgang von physischen und psychischen Gesundheitsbeschwerden.

Dabei wird nicht nur das AktivA-Training für erwerbslose Personen angeboten, es ist überdies möglich, eine Ausbildung zum AktivA-Trainer zu absolvieren. 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 Klienten noch besser unterstützen zu können.

## Wissenschaftlicher Hintergrund

### Die Herausforderung

Vielfach ist inzwischen nachgewiesen worden, dass erwerbslose Menschen einen schlechteren Gesundheitszustand als Erwerbstätige aufweisen – sowohl nach objektiven medizinischen Kriterien als auch nach dem subjektiven Gesundheitserleben der Betroffenen.

Bereits eine Auswertung gesundheitsbezogener Daten der deutschen Arbeitslosenstatistik aus dem Jahr 2003 ergab, dass bei fast einem Drittel der Langzeiterwerbslosen gesundheitliche Probleme oder Behinderungen vorliegen (Hollederer, 2003). Nach einer neueren Berechnung auf der Basis von Daten aus dem Mikrozensus 2005 weisen Erwerbslose wesentlich höhere Krankenstände auf als Arbeitstätige – in den Kohorten der 35- bis 59-jährigen wurden im Vergleich zu Erwerbstätigen mindestens doppelt so hohe Krankenstände bei Erwerbslosen festgestellt (Hollederer, 2010).

### Ihr Nutzen

Mit dem Erlernen der Anwendung des AktivA-Trainings und dem Erhalt des Zertifikates verfügen Sie über ein nachweislich wirksames Werkzeug, um die Betreuung erwerbsloser Klienten deutlich zu verbessern. Die Evaluation des Programms hat gezeigt, dass sich sowohl subjektive als auch objektive gesundheitsbezogene Kriterien der teilnehmenden Erwerbslosen nach dem AktivA-Training bessern. Die Erwerbslosen erhalten durch die Anwendung des Programms also einen wesentlichen Vorteil zur Steigerung ihrer Lebensqualität: Das Kennenlernen von Handlungs- und Denkweisen zur Verbesserung der eigenen Gesundheit.

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.

## Die Bausteine des AktivA-Trainings

### Teil I: Aktivitätenplanung

Eine zentrale Herausforderung für dauerhaft Erwerbslose stellt zunächst der Umgang mit der zur Verfügung stehenden Zeit dar. Wichtig in Bezug auf die Gesundheit 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 unter Berücksichtigung des sozialen Umfeldes und der täglichen Aufgaben und Pflichten.

### Teil II: 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. Die Teilnehmer werden angeleitet, diese durch selbst entwickelte, konstruktive Denkweisen zu ersetzen, welche förderlich für die Verwirklichung von Zielen und Wünschen sind.

### Teil III: Soziale Kompetenz und soziale Unterstützung

Der Wert und die Wichtigkeit sozialer Kompetenzen bestehen darin, eigene Rechte angemessen durchzusetzen und Ziele gemeinsam mit anderen zu verwirklichen. Mit dem Baustein „Soziale Kompetenz und soziale Unterstützung“ wird gezielt das Herstellen neuer Kontakte trainiert, aber auch auf Erhaltungs- und Verbesserungsmöglichkeiten bei bestehenden Kontakten eingegangen. Weiterhin wird im Training das Wahrnehmen, Annehmen und auch das Geben von sozialer Unterstützung behandelt.

### Teil IV: 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 deshalb ein Schema zur systematischen Bearbeitung von alltäglichen Herausforderungen an. So werden das Formulieren von Zielen, das Auflösen von Zielkonflikten, das Sammeln von Lösungsmöglichkeiten sowie die konkrete Planung der Zielumsetzung behandelt. Darüber hinaus werden auch der Umgang mit Misserfolgen und das Überwinden von Hindernissen thematisiert.

## Organisatorisches zur Trainerausbildung

### Teilnehmer

Die AktivA-Trainerausbildung besteht aus 4 Bausteinen zu je 8 Stunden und ist in der Regel für 8 bis 12 Teilnehmer ausgelegt, deren Arbeitstätigkeit schwerpunktmäßig auf der Beratung oder Betreuung von Erwerbslosen liegt. Idealerweise setzen sie sich mit der Frage auseinander, wie sie Erwerbslose im Umgang mit ihrer Erwerbslosigkeit noch stärker unterstützen können und verfügen über einen Hoch- oder Fachhochschulabschluss in Sozialpädagogik, Psychologie oder eine vergleichbare Qualifikation.

### Unterlagen

Die für das Training benötigten Arbeitsunterlagen werden in vollem Umfang von WissensImpuls zur Verfügung gestellt. Zudem erhält jeder Teilnehmer alle Unterlagen, die für die eigene Arbeit mit AktivA benötigt werden, in digitaler Form.

### Zertifikat

Nach Absolvieren der AktivA-Trainerausbildung erhalten alle Teilnehmer ein Teilnahmezertifikat. Weiterhin wird ein Praxiszertifikat ausgehändigt, sobald zum ersten Mal eigenständig ein AktivA-Training bei einer Gruppe von mindestens drei Erwerbslosen pro Trainer durchgeführt und dessen Qualität durch WissensImpuls geprüft wurde.

### Räumlichkeiten/ Anmeldung

Für die Bereitstellung von Räumlichkeiten kooperieren wir mit regionalen Partnern. Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie auf der AktivA-Homepage:

**[www.aktiva-training.de](http://www.aktiva-training.de)**.

## Beispiel einer Kooperation

Seit mehreren Jahren werden AktivA-Trainerausbildungen zusammen mit dem Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V. organisiert. Auch nach der Übernahme der bundesweiten Organisation der AktivA-Trainerausbildungen durch WissensImpuls wurde diese Zusammenarbeit fortgesetzt. Da sich die Kooperation in diesem Rahmen bewährt hat, finden jedes Jahr zwei Trainerausbildungen in Berlin statt.

Im Folgenden finden Sie eine Übersicht über die Leistungen, die im Rahmen der Kooperation erbracht werden.

### Kooperationsbeitrag Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.

- Bereitstellen eigener Räumlichkeiten zur Durchführung der Trainerausbildung sowie notwendiger Moderationsmaterialien und technischer Geräte
- Bereitstellen von Getränken (Kaffee, Wasser)
- Bewerben der Trainerausbildung im Netzwerk (auf der eigene Internetseite sowie im eigenen Newsletter)

### Kooperationsbeitrag WissensImpuls

- Möglichkeit für Netzwerkpartner, ihre Mitarbeiter als AktivA-Trainer auszubilden
- Unkostenbeitrag für die Nutzung der Veranstaltungsräume, der Moderationsmaterialien sowie der technischen Geräte
- Kostenfreie Teilnahme an der Trainerausbildung für jeweils einen Mitarbeiter von Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.

### Möglichkeiten individueller Kooperationsvereinbarungen

Die Bedingungen für Kooperationen können jeweils individuell gestaltet werden.

Sollten Sie Interesse an einer Kooperation mit WissensImpuls haben, dann sprechen Sie uns einfach an. Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der letzten Seite.

## Stimmen zu AktivA

### Aus der Trainerausbildung

Diese Aussagen sind aus unserer Trainerausbildung. Dabei handelt es sich entweder um Inhouse-Schulungen, die bei Bildungsträgern und Jobcentern direkt vor Ort durchgeführt wurden, oder um freie Schulungen, bei denen die Teilnehmer aus verschiedenen Bereichen stammen.

„wertschätzende Haltung [des Dozenten], gute Ideen, [...] sehr professionell übergebracht“  
*Bildungsträger in Linz, 2015*

„Ich habe neue Methoden für den Gruppen- und Einzelkontext mitnehmen können.“  
*Bildungsträger in Henningsdorf, 2014*

„Lockere Atmosphäre und abwechslungsreiche Methoden (aktiv, interaktiv, Filme, Geschichten, Gruppenarbeit, Präsentation)“  
*Jobcenter in Zittau, 2014*

„Positiv an dem Seminar fand ich die Methodenvielfalt und die Sensibilisierung für das Thema.“  
*Jobcenter in Hameln-Pyrmont, 2014*

„[Es gab] viele Impulse zur Unterrichtsgestaltung.“  
*Bildungsträger in Auerbach, 2014*

„Toll, das mal so strukturiert und intensiv durchzuarbeiten, hat viel Inspiration [...] ausgelöst.“  
*Freie Schulung in Weimar, 2014*

„[Eine] sehr angenehme und abwechslungsreiche Vermittlung des Themas mit vielen Anregungen für die Umsetzung.“  
*Bildungsträger in Chemnitz, 2014*

„Besonders gefallen hat mit der Wechsel zwischen praktischen Methoden und theoretischen Hintergründen.“  
*Freie Schulung in Dresden, 2014*

„Die Durchführung [der eigenen AktivA-Trainings] wird durch die guten umfangreichen praktischen Übungen im Trainermanual erleichtert [...] Trainer- und Teilnehmerunterlagen [sind] sehr umfangreich und ansprechend gestaltet.“  
*Bildungsträger in Wilkau-Haßlau, 2013*

## Aus dem AktivA-Training

Diese Rückmeldungen stammen aus AktivA-Trainings, die eigenständig von den durch uns ausgebildeten Trainern durchgeführt wurden.

„Es ist eine neue Herangehensweise an Arbeitslose – ich bekam heute viele Anregungen.“

*AktivA-Teilnehmer in Berlin, 2014*

„Man geht auf die Probleme ein und versucht sie zu lösen, gibt Hilfestellung bei Fragen und Problemen.“

*AktivA-Teilnehmer in Meißen, 2014*

„Besonders gefallen haben mir die interaktive Art des Seminars und die vielen interessanten Methoden.“

*AktivA-Teilnehmer in Berlin, 2014*

„Endlich mal auch Gesundheit.“

*AktivA-Teilnehmer in Mühlhausen, 2014*



## Kontakt

WissensImpuls

Robert Gründler & Roland Schulz GbR

Saydaer Str. 3

01257 Dresden

Dipl.-Psych. Alexandra Keres

Referentin Gesundheitsförderung

Telefon: +49 351 274991-21

Telefax: +49 351 274991-90

Email: [info@wissensimpuls.de](mailto:info@wissensimpuls.de)

Internet: [www.aktiva-training.de](http://www.aktiva-training.de)