



AktivA – Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit

WissensImpuls GbR
Saydaer Straße 3
01257 Dresden
www.wissensimpuls.de

- an der **TU Dresden** entwickeltes und evaluiertes Stressbewältigungsprogramm
- Kombination **bewährter verhaltenspsychologischer Trainingsbausteine**
 - Stressbewältigungstraining (Kaluza, 2004)
 - ABC-Modell von Ellis (nach Stavemann, 2003, Hautzinger, 2003)
 - Gruppentraining soziale Kompetenzen (Hinsch & Pfingsten, 2002)
 - Problem-Solving-Therapy (D'Zurilla & Nezu, 2007)
- **Methoden-Mix** aus Wissensvermittlung, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch, Rollenspiel und Gruppendiskussionen
- Verknüpfung mit **Anwendungsbeispielen** aus der Praxis
- **Standardisierung:** Trainingsmanual
- **Dauer:** 24 Zeitstunden, modularer Aufbau ermöglicht flexiblen Einsatz

1. Baustein: Aktivitätenplanung

Ziel: Gestaltung von Zeit als Handlungsspielraum in der Erwerbslosigkeit nutzen

2. Baustein: Konstruktives Denken

Ziel: Gedanken als Einflussgröße auf Gefühle, körperliche Reaktionen und Verhalten nutzen



3. Baustein: Soziale Kompetenz und soziale Unterstützung

Ziel: Soziale Kompetenz nutzen, um Ziele gegenüber anderen durchzusetzen oder auch gemeinsam mit anderen Menschen zu verwirklichen

4. Baustein: Systematisches Problemlösen


Ziel: Problemlösen als Technik nutzen, um Alltagsprobleme systematisch zu bearbeiten

Modul 1: Aktivitätenplanung

- Umgang mit Zeit
 - Körperliche und geistige Aktivitäten
 - Gesellschaftliche und individuelle Aktivitäten
 - Platz in der Gesellschaft
-
- Sinnvolle Aktivitäten korrelieren mit hohem Selbstwert (Winefield et al., 1992)
 - Personen, die ihre Zeit strukturiert und zielgerichtet einsetzen, zeigen weniger depressive Symptome und höheres Selbstwertgefühl (Feather & Bond, 1983)
 - Mittlere bis starke Effekte von Sportinterventionen auf die depressive Symptomatik (Grimm & Krämer, 2014)



Modul 2: Konstruktives Denken

- ABC-Modell
 - Angemessenheit von Bewertungen
 - Eigene Bewertungsmuster
- 
- Personen mit internaler Kontrollüberzeugung haben geringere Arbeitslosenzeiten (Krauss, 2011)
 - Konstruktive Denker haben weniger Stress im Leben (Harris & Lightsey, 2005)
 - Korrelation zwischen Selbstwirksamkeit und Performanz (Bandura, 2012)
 - Hohe Selbstwirksamkeit korreliert mit höherem Selbstwert, besserem Wohlbefinden, besserer physischer Kondition und besserem Umgang mit Krankheiten (Karademas, 2006)

Bilderquelle: fotolia.com

Modul 3: Soziale Kompetenz und soziale Unterstützung

- Recht durchsetzen
 - Beziehungen pflegen, Sympathie wecken
 - Soziale Unterstützung
-
- Es ist wichtig, sich bei Erwerbslosigkeit ein soziales Netzwerk zu erhalten.
 - Personen, die soziale Unterstützung von anderen erhalten, haben ein geringeres Risiko für und eine kürzere Dauer physischer, emotionaler und funktioneller Beschwerden (Kroll & Lampert, 2011)



Modul 4: Systematisches Problemlösen

- Zielsetzung und Planen von Lösungswegen
- Vorbereitende Entspannung
- Bilanz ziehen



- Personen, die ihre Zeit strukturiert und zielgerichtet einsetzen, zeigen weniger depressive Symptome und ein höheres Selbstwertgefühl (Feather & Bond, 1983)
- Zeitstruktur und Zielorientierung erhöhen psychisches Wohlbefinden (Van Hoye & Lootens, 2013)

4 Tage am Stück

Mo – Do: AktivA
Fr: Aktivitätstag
Einige Wochen später:
Reflexionstag
Bsp.: JC Dresden (2014)

Vorteile:

- Gruppe bleibt zusammen
- Reflexionstag ruft Themen nochmals in Erinnerung

6 Tage x 4 Stunden

Durchführung erfolgte 6 Wochen am Stück für jeweils 4 Stunden an einem Wochentag
Bsp.: JC Leipzig (2011)

Vorteile:

- Konzentration reicht sehr gut für 4 Stunden
- Jeweils 1 Woche Abstand, um Dinge im Alltag auszuprobieren

90-Minuten-Einheiten

Parallel zu anderer Maßnahme werden regelmäßig Inhalte von AktivA geschult
Bsp.: SBB Hamburg (2013)

Vorteile:

- Intensiver, da regelmäßiger
- 90 Minuten sind bereits für schwächere Teilnehmern viel

- AktivA-Trainings haben Prüfsiegel „**Deutscher Standard Prävention**“
- nach Leitfaden des GKV-Spitzenverbandes geprüft
(nach § 20 Abs. 1 SGB V)
- Prüfsiegel bezeichnet Qualitätsanbieter, welche von gesetzlichen Krankenkassen anerkannt werden
- Einfache Anmeldung des Trainings durch die Trainer bei der Krankenkasse
- Voraussetzungen:
 - Abschluss in Psychologie, Pädagogik, Sozialpädagogik, Sozialwissenschaften, Gesundheitswissenschaften oder Medizin
 - Ausbildung als AktivA-Trainer
- Kurskosten der Teilnehmer werden im Rahmen der jeweils gültigen Satzungsregelung anteilig erstattet



- bislang wurden über 1000 AktivA-Trainer ausgebildet (in Deutschland und Österreich)
- Voraussetzungen
 - Arbeit mit Erwerbslosen oder anderen hilfebedürftigen Zielgruppen
 - Idealerweise ein Hoch- oder Fachhochschulabschluss im sozialen oder pädagogischen Bereich bzw. eine vergleichbare Qualifikation (alternativ: Erfahrungen in der Arbeit mit Erwerbslosen)
- Umsetzung
 - als Inhouse-Schulung vor Ort oder als freie Schulung möglich
 - Umfang: 4 Tage à 8 Stunden
 - Abschluss: Teilnahmezertifikat (mit Möglichkeit für Erwerb Praxiszertifikat)
- Nähere Informationen unter: <http://www.aktiva-training.de>



Aktiva + Aktiva mal 1



Psychosoziale Beratung



Motivation wecken



Weitere Seminare

Unsere Vision
Jeder Mensch soll ein
für sich optimales Umfeld
vorfinden
—
eigenverantwortlich erreicht
durch die Erweiterung von
Fähigkeiten und die
Anpassung des
Umfelds.

WissensImpuls

R. Gründler & R. Schulz GbR

Saydaer Straße 3

01257 Dresden

Tel: +49 351 274991 - 21

Fax: +49 351 274991 - 90

Mail: info@wissensimpuls.de

Web: www.wissensimpuls.de

