



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung

Workshop: Empowerment von Arbeitssuchenden, 06.11.2019

Hintergründe Projekt

- Arbeitslosigkeit ist ein **erhebliches gesundheitliches** Risiko
- **beruflicher Einstieg** zeitgleich durch eingeschränkte Gesundheit **erschwert**
- **vermehrt psychische Beeinträchtigungen** und Verhaltensstörungen
- längere und häufigere **stationäre Behandlungen**
- öfter **Arzneimittelverordnungen** als andere Versichertengruppen
- gleichzeitig **geringere Teilnahme** an primärpräventiven Angeboten

Ergebnisziele

- Verbesserung des Gesundheitsverhaltens
- Steigerung der subjektiven Lebensqualität
- Verbesserung der individuellen Leistungs- und Beschäftigungsfähigkeit
- Aktivierung
- Verbesserung sozialer Teilhabechancen

Standorte im Projekt

- Standorte seit 2017:
Birkenfeld, Kaiserslautern, Worms
- Standorte seit 2018:
Alzey-Worms, Cochem-Zell, Mainz (AA), Mainz-Bingen (zKT),
Mayen-Koblenz (zKT), Neuwied, Rhein-Hunsrück-Kreis,
Deutsche Weinstraße (Bad Dürkheim, Neustadt),
Vulkaneifel (zKT)
- Standorte seit 2019:
Bad Kreuznach, Bernkastel-Wittlich, Mainz (JC), Ludwigshafen,
Rhein-Lahn-Kreis, Südliche Weinstraße (Landau), Trier,
Vorderpfalz (Frankenthal, Rhein-Pfalz-Kreis, Speyer),
Westerwaldkreis



Regionale Bausteine



ALLE ANGEBOTE
UND KURSE SIND
FREIWILLIG UND
KOSTENLOS!

1. Gruppeninfos und Kursangebote
2. (Telefon-) Fortbildungen für Fachkräfte in den Regionen
3. weiterführende Angebote wie Aktiva
4. Presse
5. Regionalgruppe

Empowerment

- orientiert an Ressourcen eines Menschen
- auf Stärken und Fähigkeiten des Menschen fokussiert
- soll dazu befähigen, das eigene Leben/eigene Gesundheit eigenverantwortlich zu gestalten und eigene Potenziale zu entfalten

Bei Arbeitslosigkeit kann Empowerment als die gemeinsame Suche nach Wegen aus erlernter Hilflosigkeit und entmutigender Abhängigkeit heraus verstanden werden.

<https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/gesundheitsfoerderung-bei-arbeitslosen/empowerment-bei-erwerbslosen/> (abgerufen am 05.11.2019)

Ein Beispiel für gelungenes Empowerment:

[Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit \(AktivA\)](#)

Was ist AktivA?

- an der **TU Dresden** entwickeltes und evaluiertes Stressbewältigungsprogramm
- Kombination **bewährter verhaltenspsychologischer Trainingsbausteine**
- **Methoden-Mix** aus Wissensvermittlung, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch, Rollenspiel und Gruppendiskussionen
- Verknüpfung mit **Anwendungsbeispielen** aus der Praxis
- **Standardisierung:** Trainingsmanual
- **Dauer:** mindestens 24 Zeitstunden, modularer Aufbau ermöglicht flexiblen Einsatz

<https://aktiva.wissensimpuls.de/aktiva-524.html> (abgerufen am 05.11.2019)

Flyer – AktivA



The flyer is titled 'AktivA' and focuses on 'Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit' (Active coping with unemployment). It features a woman looking thoughtful in a photo on the left, a large orange circle with the text 'Wie hilft mir AktivA?', and a portrait of a smiling woman on the right. The text describes the training as a stress-management program that helps reduce the burden of unemployment. It lists the development and evaluation partners at TU Dresden and the organizing partner, the GSK Dresden research center. Logos for the funding partners are at the bottom.



Weitere Informationen



Sind Sie oft unzufrieden? Fühlen Sie sich unter Druck gesetzt? Die Erwerbslosigkeit ist für viele Betroffene eine Situation, die Stress auslöst. **AktivA ist ein Stressbewältigungstraining, das Ihnen hilft, die Belastung der Erwerbslosigkeit zu verringern.** Hierzu können Sie sich in der Gruppe austauschen. Der Kursleiter unterstützt Sie bei der Suche nach Umsetzungsmöglichkeiten passend für Ihren Alltag.

Was bringt mir AktivA?

Als Teilnehmer erhalten Sie Hinweise und Tipps, wie Sie Stress reduzieren und Ihre Gesundheit stärken können.

Sie können sich mit anderen Gleichgesinnten über die Themen austauschen, die Sie in Ihrem Alltag bewegen.

Das AktivA-Training ist Hilfe zur Selbsthilfe. Es ist wissenschaftlich belegt, dass die Teilnahme Gesundheitsbeschwerden und Stress reduziert.

Entwicklung an der TU Dresden
Karin Rothländer

Evaluation an der TU Dresden
Susanne Mätzgibrod
Karin Rothländer

Weiterentwicklung und Organisation
Wissensimpuls GSK Dresden
www.aktivA-training.de



Die sächsische
Landesregierung



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DRESDEN




AktivA

Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit



Das AktivA-Training

Flyer – AktivA

Die Bausteine des AktivA-Trainings im Überblick



1 Aktivitätenplanung: Tagesgestaltung

Ich betrachte meinen Tagesablauf: Wo werde ich überall „eingespannt“? Welche Freiräume habe ich und wie kann ich sie besser für mich nutzen? Was sind für mich zentrale Punkte im Leben, die ich gern stärker verfolgen möchte?

Ich schaue meine Aktivitäten im Alltag an und hole mir Ideen, um für mich gute Dinge beizubehalten und anderes zu verändern. Bei einer Genussübung übe ich mich darin, auch die kleinen Dinge im Leben intensiv zu genießen.

2 Konstruktives Denken: Meine Gedanken

Meine Gedanken beeinflussen meine Gefühle, körperliche Reaktionen und mein Verhalten. Wie kann ich darauf Einfluss nehmen? Welche Gedanken bringen mich im Alltag weiter? Was schränkt mich unnötig ein?

Ich erkenne anhand von Beispielen meine Denkmuster und deren Auswirkungen. Auf Wunsch kann ich auch eigene Beispiele bearbeiten. Wie bei allen Themen von AktivA gilt: Ich teile nur so viel mit, wie ich möchte.

3 Soziale Kompetenz: Sicher auftreten

Mit AktivA übe ich, sicher aufzutreten und meine Bedürfnisse auszudrücken. Ich tausche mich dazu aus, welches Verhalten ich als sicher, unsicher oder gar aggressiv wahrnehme. Anschließend betrachte ich drei konkrete Alltagssituationen:

- Wie setze ich mein Recht durch?
- Wie kann ich Beziehungen pflegen, ohne mich oder die anderen zu verbiegen?
- Wie kann ich meine Mitmenschen für mich gewinnen?

Hier kann ich mich ausprobieren und auf Wunsch neue Verhaltensweisen austesten. Darüber hinaus betrachte ich die Bedeutung sozialer Kontakte für mein Wohlbefinden und meine Gesundheit.

4 Lösungen entwickeln und umsetzen

Wie behalte ich mein Ziel im Auge? Viele Probleme im Alltag löse ich ganz automatisch. Erst bei größeren Herausforderungen erstelle ich mir genauere Pläne. Hier nutze ich die Möglichkeit, eigene Ziele zu setzen und mir aus der Gruppe den einen oder anderen Tipp zur Zielerreichung mitzunehmen.

Das Thema „Entspannung“ spielt eine wichtige Rolle beim Planen. Daher nutze ich die Möglichkeit, einzelne Entspannungsverfahren auszuprobieren, um zu sehen, was mir gut tut.

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
- Notwendige und angenehme Aktivitäten
- Körperliche und geistige Aktivitäten
- Gesellschaftliche und individuelle Aktivitäten
- Platz in der Gesellschaft

- Sinnvolle Aktivitäten korrelieren mit hohem Selbstwert
- Personen, die ihre Zeit strukturiert und zielgerichtet einsetzen, zeigen weniger depressive Symptome und höheres Selbstwertgefühl
- Mittlere bis starke Effekte von Sportinterventionen auf die depressive Symptomatik

5 Empfehlungen, wie Empowerment bei Erwerbslosen in der Praxis gelingen kann:

1. Die Angebote müssen so vielfältig wie die Zielgruppe selbst sein
2. Versteckte Kompetenzen fördern
3. Ressourcenorientierung geht nur über das Erfahren von Wertschätzung
4. Die Teilnehmenden müssen (wieder) Teil einer Gruppe werden
5. Jeden Teilnehmenden in sich selbst stärken - personale Ressourcen im Fokus

Rostosky, Svenja: Empowerment bei erwerbslosen Menschen - nur für die Theorie gemacht?, unter: <https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/gesundheitsfoerderung-bei-arbeitslosen/empowerment-bei-erwerbslosen/> (abgerufen am 05.11.2019)

Wie können erwerbslose Menschen zur Teilnahme an Angeboten der Gesundheitsförderung motiviert werden?

- Begegnung auf Augenhöhe
- Offene, unvoreingenommenen Haltung gegenüber Zielgruppe
- Niedrigschwellige Ansprache
- Frühzeitige Bewerbung des Angebots (Flyer, Internet, persönliche Ansprache)
- Kosten bedenken (Bsp: Fahrtkosten?)
- Freiwilligkeit der Teilnahme sicherstellen
- mannigfaltiges Angebot schaffen
- Regelmäßigkeit & Dauer/Zeitfenster der Angebote beachten

EXPERTEN IN EIGENER SACHE - EINLADUNG

Experten in eigener Sache – Zeit für Gesundheit

Sie haben gerade keinen Arbeitsplatz.

Sie wollen sich aktiv um Ihre Gesundheit kümmern. Klappt das immer? Wie machen Sie das?

Sie würden gerne mehr für Ihre Gesundheit tun. Woran scheitert es?

Sie machen viel für Ihre Gesundheit, was ist Ihr Rezept?

Sie sind für uns eine Expertin bzw. ein Experte in eigener Sache.

SPRECHEN SIE MIT UNS!

Gesundheitsförderung soll zu IHNEN passen!
Unterstützen Sie uns, attraktive Angebote in Ihrer Region zu gestalten.



Persönliche Einladung für Sie



SIE HABEN LUST UND IDEEN?

Dann laden wir Sie am **9. Mai 2019** um **11.30 Uhr nach Mainz** ein.

- Begrüßung
- Wir stellen uns vor
- Gemeinsames Mittagessen
- Gesundheit – was sind Ihre Themen?
- Gute Lösungen und Sackgassen – was sind Ihre Erfahrungen?
- Unsere Angebote in Ihrer Region – was halten Sie davon?
- Lockerer Abschluss gegen 16.00 Uhr

Weitere Informationen zur Veranstaltung erhalten Sie im Vorfeld von uns.

Die Veranstaltung findet in der Nähe des Mainzer Hauptbahnhofs statt. Gerne unterstützen wir Sie bei der Hin- und Rückreise und übernehmen die Kosten für Bus- und Bahnfahrkarten.

SIE HABEN NOCH FRAGEN?

Dann sprechen Sie uns an. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite. Wir freuen uns, Sie kennenzulernen.

Mainz, März 2019

Sandra Helms Felicia Paese
Ihre Ansprechpartnerinnen im Projekt

 Bitte Karte abtrennen und einstecken. Das Bild überträgt der Empfänger.

Gerne nehme ich am Treffen in Mainz am 9. Mai 2019 teil.

Meine Adresse: (Bitte gut leserblich ausfüllen)

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefonnummer, E-Mail

Ich wünsche Unterstützung bei der Hin- und Rückreise (Fahrkarte Bus/Bahn).
Bitte kontaktieren Sie mich dazu.

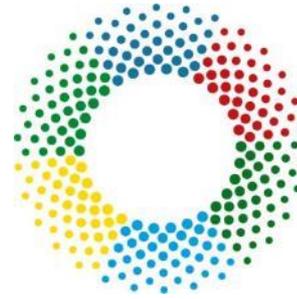
Hinweis: Ihre Daten werden lediglich zur Organisation dieser Veranstaltung genutzt. Eine Weitergabe an Dritte ist nicht erlaubt. Sie können jederzeit der Speicherung Ihrer Daten widersprechen. Die Widerrufserklärung ist an nachfolgende Adresse postalisch zu richten: Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V., Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz oder per E-Mail an: datenschutz-CO@lzf-rp.de
Im Fall des Widerrufs werden die Daten bei Zugang der Widerrufserklärung mit sofortiger Wirkung gelöscht.

Entgelt
zahlt
Empfänger

An die LZG
Referat „Arbeits- und
Gesundheitsförderung“
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz

Experten in eigener Sache

- Gremium zur Bedarfserhebung, Themenfindung und Weiterentwicklung des Projektes
- Zielgruppe: Alle Arbeitssuchenden, die Interesse am Thema Gesundheit haben
- Treffen am 9. Mai (13 TN) und 9. Oktober (32 TN) in Mainz erfolgt
- Ansprache: Einladung über AA, JC & Maßnahme- und Bildungsträger
- Übernahme von Fahrtkosten und Organisation durch Projekt
- Ergebnisse: Feedback zu Werbematerial (Flyergestaltung) und Optimierung | Bewegungsbegleiterschulungsnutzung durch TN und nachfolgende Durchführung eigener Veranstaltungen | Einbezug in die Vorbereitung für angedachte Wanderausstellung



GKV-Bündnis für GESUNDHEIT



Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.

Sandra Helms
Referatsleiterin
Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung
Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz

Telefon 06131 2069-66
Telefax 06131 2069-69
shelms@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

Über das GKV-Bündnis für GESUNDHEIT:

Das GKV-Bündnis für GESUNDHEIT ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für GESUNDHEIT mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Weitere Informationen: www.gkv-buendnis.de

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

