



Praxisbeispiel 20:

## „AktivA – Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit“ als psychosoziales Gruppenangebot



### Kontext:

Lang andauernde Arbeitslosigkeit kann sich auf die physische und psychische Gesundheit auswirken und als sehr belastend erlebt werden. Das belegen zahlreiche Studien. Um den betroffenen Personenkreis in Fragen des körperlichen und psychischen Wohlbefindens besser unterstützen zu können, hat das Jobcenter Stuttgart Mitarbeiter\*innen im Bereich Gesundheitscoaching weitergebildet.

Bei dem Angebot von AktivA handelt es sich um ein an der TU Dresden entwickeltes und evaluiertes psychosoziales Training, das darauf abzielt, die Gesundheit von Langzeitarbeitslosen zu verbessern und ihre Handlungskompetenz durch die Anwendung von Problemlösungstechniken auszubauen. Gesundheitsfördernde Ressourcen werden entdeckt und gestärkt. Die Schwerpunkte des Angebots bilden ein Antistresstraining, Entspannungsverfahren, das Planen von Tagesabläufen und die Aktivitätenplanung.

### Beschreibung / Umsetzung:

Das Jobcenter Stuttgart bietet seit dem Frühjahr 2022 das Seminar AktivA für Leistungsberechtigte des Netzwerke-ABCs an. Bei AktivA handelt es sich um ein einwöchiges Stress- und Lebenstraining, mit dem Ziel, die durch die Erwerbslosigkeit entstandene Belastung zu verringern. Speziell ausgebildete Trainer\*innen leiten durch die vier inhaltlichen Themenbereiche des AktivA-Trainings: Aktivitätenplanung (Tagesgestaltung), konstruktives Denken (meine Gedanken), soziale Kompetenzen (sicheres Auftreten) und systemisches Problemlösen.

Durch den Methoden-Mix aus Wissensvermittlung, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch, Rollenspielen und Gruppendiskussionen können Anwendungsbeispiele aus der Praxis verknüpft werden, um den Teilnehmenden Sicherheit zu bieten. Durch bewegte Pausen werden auch die körperlichen Komponenten mit einbezogen.

### Erfahrungen / Ergebnisse:

Zu Beginn sind die Teilnehmenden häufig etwas skeptisch, jedoch auch neugierig. Im Verlauf des Seminars lässt sich dann deutlich erkennen, wie sich die Motivation bei den Teilnehmenden steigert und sie sich darauf einlassen. Meist gibt es von allen ein positives Feedback, dass das Angebot sehr gut und nützlich sei. Nicht zuletzt durch über das Thema hinausgehende Gespräche eine gute Gruppendynamik und der Zusammenhalt wird unverkennbar gestärkt.

Nach der Seminarwoche ist erkennbar, dass die Teilnehmenden neuen Mut gefasst haben, weil neue Perspektiven und Ideen für die Berufswelt geschaffen wurden. Das persönliche Gefühl, ein wichtiges Mitglied der Gesellschaft zu sein – auch wenn aktuell keine Erwerbstätigkeit vorliegt – kann ebenfalls durch das Angebot gestärkt werden.

### Referat / Amt / Eigenbetrieb:

Jobcenter im Referat Soziales und gesellschaftliche Integration

### Weiterführende Literatur / Links:

<https://www.sgb2.info/DE/Themen/ABC-Netzwerke/5-Netzwerke-ABC-in-der-Praxis/Praxisbeitraege/gesund-gecoacht.html>  
(Letzter Zugriff 27.03.2023)