

**Aline Raabe & Susann Mühlpfordt**

## **Das AktivA-Programm: Transfer und Nachhaltigkeit**

### **Ausgangspunkt**

Das Gesundheitsförderungsprogramm AktivA zur aktiven Bewältigung von Arbeitslosigkeit wurde 2002 an der TU Dresden entwickelt (Rothländer, 2002, 2009). Das Ziel dieses psychosozialen Trainings ist es, Gesundheit und Handlungskompetenz bei Erwerbslosen, insbesondere langzeiterwerbslosen Personen, zu stärken. Die Vermittlung in Erwerbsarbeit steht nicht im Vordergrund, vielmehr geht es zunächst um die Stärkung persönlicher und sozialer Ressourcen. AktivA integriert erprobte kognitiv-behaviorale Techniken, wie z.B. das Stressbewältigungstraining von Kaluza (2004), das ABC-Modell von Ellis (nach Stavemann, 2003, Hauzinger, 2003), das Gruppentraining sozialer Kompetenzen (Hinsch & Pfingsten, 2002) und die Problem-Solving-Therapy (D’Zurilla & Nezu, 2007). Trainingsschwerpunkte bilden dabei die vier Module „Aktivitätenplanung“, „Konstruktives Denken“, „Soziale Kompetenzen und soziale Unterstützung“ sowie „Systematisches Problemlösen“, welche zusammen einen Zeitraum von 24 Stunden umfassen.

### **Wirksamkeit**

Im Rahmen eines Forschungsprojektes wurde das AktivA-Training zwischen 2007 und 2010 in zwei verschiedenen Settings evaluiert (BMBF, Forschungsprojekt 01EL0709). Sowohl im Setting der Beschäftigungsträger (d.h. bei Teilnehmern von Beschäftigungsmaßnahmen, sogenannten „1-Euro-Jobs“) als auch bei langzeiterwerbslosen Teilnehmern eines freiwilligen, offenen Angebots (Zugang über Zeitungsannoncen oder Freiwilligenagenturen) bewirkte das AktivA-Training im Trainingszeitraum von zwei bis vier Wochen eine bedeutsame Verbesserung des wahrgenommenen körperlichen und des psychischen gesundheitlichen Befindens im Vergleich zu den Kontrollgruppen ohne AktivA-Training. Drei Monate nach Trainingsende blieben die subjektiv wahrgenommen Befindensverbesserungen bei den Teilnehmern des freiwilligen, offenen AktivA-Angebots bestehen (Evaluationsergebnisse siehe Rothländer et al., 2012). Bei Beschäftigungsmaßnahmen ist zu beachten, dass diese zeitlich begrenzt sind. Zum dritten Evaluationszeitpunkt, etwa drei Monate nach Abschluss des AktivA-Trainings, neigten sich auch die Beschäftigungsmaßnahmen ihrem Ende zu. Die Teilnehmer waren akut mit der Unsicherheit ihrer weiteren Lebensplanung konfrontiert. Qualitativ wird dies in einer auf eine Maßnahmegruppe bezogenen Einzelfallstudie beschrieben (Rothländer & Mühlpfordt, 2011). Im Sinne der Nachhaltigkeit kann festgehalten werden, dass AktivA als Impulsprogramm unmittelbar nach dem Training wirksam ist.

### Transfer und Verstetigung

Um das Training auch nachhaltig in der Bildungslandschaft zu etablieren, wurden AktivA-Trainer geschult, die das Training eigenständig durchführen können. Mittlerweile wurden mehr als 700 Sozialpädagogen, Psychologen und andere, in der Sozialarbeit tätige Personen, erfolgreich zu AktivA-Trainern ausgebildet. Diese breite Basis und das Einbeziehen des externen Dienstleisters WissensImpuls für die kontinuierliche Organisation und bundesweite Verbreitung des Trainingsansatzes haben zur Verstetigung beigetragen.

### Qualitätssicherung

Mit der Übernahme durch WissensImpuls wurde im Sinne der Qualitätssicherung die Evaluation des AktivA-Programms zumindest auf der ersten Stufe nach Kirkpatrick (2006) fortgeführt. Das heißt, es werden die unmittelbaren Bewertungen zu Akzeptanz und Nützlichkeit der Trainerausbildung erfasst und ausgewertet. Darüber hinaus haben die ausgebildeten Trainer auch weiterhin die Möglichkeit, sich ein Praxiszertifikat ausstellen zu lassen: Hierfür muss ein selbst durchgeführtes Training dokumentiert und die Evaluationsbögen an WissensImpuls versendet werden. Somit stehen auch Daten zur Verfügung, welche die spätere Umsetzung des Trainings in der Praxis beschreiben.

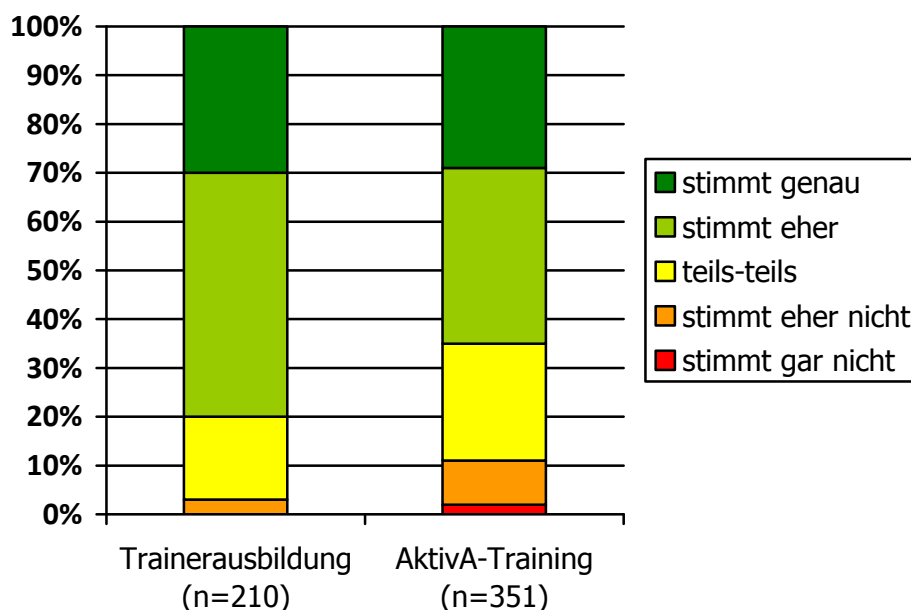


Abbildung 1: „Das AktivA-Programm wird mir künftig eine Hilfe sein.“ (Evaluation 2013, Quelle: WissensImpuls, 2014)

Die Bewertungen der Trainerausbildungen fielen fast ausnahmslos positiv aus (siehe Abbildung 1). Lediglich 3% der ausgebildeten Trainer waren der Ansicht, dass ihnen das AktivA-Programm künftig eher keine Hilfe sein wird. Die Bewertung der AktivA-Trainings unterscheidet sich etwas: Zwei Drittel aller Erwerbslosen beantworteten die Frage, ob Ihnen das Training zukünftig eine Hilfe sein wird mit „stimmt genau“ oder „stimmt eher“. Bei der Trainerausbildung waren es 80% der ausgebildeten Trainer.

Um die selbstständige Durchführung des AktivA-Trainings für die ausgebildeten Trainer zu erleichtern, wurde die AktivA-Trainerausbildung kontinuierlich an die Bedarfe der Trainer angepasst und verbessert.

### **Kontinuierliche Verbesserung**

Die kontinuierliche Verbesserung unterteilt sich in zwei Arten:

- kleinere Veränderungen, die direkt durch den Trainer vorgenommen werden, und
- größere Veränderungen, die im Rahmen von internen Projekten ablaufen.

### **Kontinuierliche Verbesserung: Kleinere Veränderungen**

Kleinere Veränderungen werden in der Regel durch den Trainer vor Ort vorgenommen. So kommt es im Rahmen der Ausbildung zum AktivA-Trainer häufig vor, dass vertiefende Informationen zu einzelnen Themengebieten gewünscht werden. Zum Teil handelt es sich dabei aber auch um alternative Trainingsmethoden, die für bestimmte Trainingssettings notwendig sind (z.B. Einzelsetting statt Gruppenkontext). In diesen Fällen ergänzt der Ausbilder die Unterlagen und lässt die Änderungen WissensImpuls zukommen, damit diese als Ergänzung auch für andere Ausbilder zur Verfügung stehen.

### **Kontinuierliche Verbesserung: Größere Veränderungen**

Größere Veränderungen werden im Rahmen von (internen) Projekten umgesetzt. Häufig kam von den ausgebildeten Trainern die Rückmeldung, dass ein späterer Austausch (im Sinne einer Gruppensupervision) sinnvoll sei, damit man Eindrücke besser verarbeiten kann und bei der einen oder anderen herausfordernden Situation vielleicht doch noch neue Kniffe mit in das eigene Trainer-Repertoire aufnehmen kann. Darauf aufbauend entstand bspw. das Zusatzangebot „AktivA in der Praxis“.

### **Ausblick**

Um auch weiterhin AktivA passend für die Zielgruppe weiterzuentwickeln, ist die weitere Verfolgung der Evaluationsstrategie notwendig. Diese soll zudem verstärkt auf das langfristige Feedback ausgebildeter Trainer zugeschnitten werden, um noch stärker die Nachhaltigkeit zu prüfen und sicherzustellen. Dazu können unter anderem die Zusatzangebote wie eine Gruppensupervision (wie bei „AktivA in der Praxis“) einen wertvollen Beitrag leisten.

### Literatur / Quellen:

D`Zurilla, T.J. & Nezu, A.M. (2007). *Problem-Solving Therapy. A positive approach to clinical intervention* (3rd edition). New York: Springer Publishing Company.

Hautzinger, M. (2003). *Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen* (6. Aufl.). Weinheim: Beltz.

Kaluza, G. (2004). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Heidelberg: Springer.

Hinsch, R. & Pfungsten, U. (2002). *Gruppentraining sozialer Kompetenzen (GSK)* (4. Aufl.). Weinheim: Beltz.

- Kirkpatrick, D. L. & Kirkpatrick, J.D. (2006). *Evaluating Training Programs – The four Levels*. San Francisco: Berrett-Koehler.
- Rothländer, K. (2002). Gesundheitsförderung für langzeitarbeitslose Frauen im mittleren bis höheren Lebensalter. Konzeption, Durchführung und Evaluation eines kognitiv-behavioralen Trainings. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Technische Universität Dresden.
- Rothländer, K. (2009). Training psycho-sozialer Kompetenzen für Arbeitslose am Beispiel des Gesundheitsförderungsprogramms AktivA. In A. Holleder (Hrsg.), *Gesundheit von Arbeitslosen fördern!* (S. 155-167). Frankfurt a.M.: Fachhochschulverlag.
- Rothländer, K. & Mühlfordt, S. (2011). Betriebliche Gesundheitsförderung im Setting Beschäftigungsträger. In: E. Bamberg, A. Ducki & A.-M. Metz (Hrsg.), *Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement in der Arbeitswelt*. Ein Handbuch (S. 519-536). Göttingen: Hogrefe.
- Rothländer, K., Mühlfordt, S. & Richter, P. (2012). Evaluation des Gesundheitsförderungsprogramms "Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit (AktivA)". *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 20(3), 115-127.
- Staveman, H.H. (2003). *Therapie emotionaler Turbulenzen. Einführung in die Kognitive Verhaltenstherapie* (3. Aufl.). Weinheim: Beltz.

**Aline Raabe (WissensImpuls) & Susann Mühlfordt (TU Dresden)**

**Kontakt:**

Susann Mühlfordt  
TU Dresden  
Fachrichtung Psychologie  
Arbeitsgruppe "Wissen-Denken-Handeln"  
Chemnitzer Straße 46b  
01187 Dresden  
Tel: 0351 463-36339  
E-Mail: muehlfordt@psychologie.tu-dresden.de

Aline Raabe  
WissensImpuls  
Robert Gründler & Roland Schulz GbR  
Saydaer Straße 3  
01257 Dresden  
Tel: 0351 274991-21  
Fax: 0351 274991-90  
E-Mail: raabe@wissensimpuls.de  
Web: <http://www.aktiva-training.de>