

Trainermanual für den Präventionskurs

# Und keiner kann's glauben - Stressfaktor Arbeitslosigkeit



# Vorwort

Für die Zielgruppe der Arbeitslosen fehlt es weitgehend an praktikablen und zudem evaluierten Interventionsansätzen zur Gesundheitsförderung und Prävention von Krankheiten, obwohl epidemiologische Untersuchungen das Ausmaß der Problematik schon lange hinreichend verdeutlichen. Diese Handlungsnotwendigkeit hat der BKK Bundesverband bereits 2003 erkannt. Im Rahmen der BKK Initiative „Mehr Gesundheit für alle“ engagiert er sich u.a. für die Zielgruppe der Arbeitslosen und prekär Beschäftigten. Die vorliegende Praxishilfe befasst sich daher mit der Gesundheitsförderung für Arbeitslose. Entstanden ist das Manual aus dem Modellprojekt „JobFit NRW“ des BKK Bundesverbandes.

Die besondere Stressbelastung Arbeitsloser wurde zwar in unterschiedlichen Studien belegt, dennoch existierte bisher kein adäquates Angebot seitens der Präventionskursanbieter. Sämtliche krankensicherungsbezogenen Maßnahmen der Primärprävention aus dem Bereich der multimodalen Stressbewältigung richten sich an berufstätige Personen und beziehen sich dementsprechend in einem hohen Maße auf berufsbedingte Stressbelastungen. Mit dem Präventionskurs „Und keiner kann´s glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit“ wurde eine Angebotslücke in der Präventionslandschaft geschlossen.

In „JobFit NRW“ wurde das Trainermanual bzw. der Präventionskurs nach den Qualitätskriterien des Leitfadens der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung des § 20 Abs. 1 SGB V von allen nordrheinwestfälischen Krankenkassen geprüft. Damit sind die Voraussetzungen für eine Refinanzierung der Kurskosten seitens der Teilnehmenden gewährleistet – sofern die Kursleiterin oder der Kursleiter eine dem Handlungsleitfaden entsprechende Berufsausbildung sowie eine Zusatzqualifikation aus dem Bereich der multimodalen Stressbewältigung vorweisen kann.

Dieses Manual richtet sich an Fachkräfte aus dem Bereich der psychosozialen Gesundheit, die mit der Zielgruppe der Arbeitslosen arbeiten und eine Zusatzqualifikation erwerben möchten. Zur Umsetzung des Präventionskurses mit dem Trainermanual wird daher vom Institut für Prävention und Gesundheitsförderung eine Kursleiter-

ausbildung angeboten, die zur Durchführung und Abrechnung nach §20 SGB V berechtigt. Weitere Informationen erhalten Sie bei Monique Faryn-Wewel unter Tel. 0201 56596-24 oder per mail an [wewel@ipg-uni-essen.de](mailto:wewel@ipg-uni-essen.de).

Wir wünschen Ihnen nun viel Erfolg und Freude bei der Durchführung des Kurses „Und keiner kann´s glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit“.

Ihre Autorinnen

Herausgeber:  
BKK Bundesverband  
Kronprinzenstraße 6  
45128 Essen

Redaktion:  
Michael Bellwinkel

Autorinnen:  
Monique Faryn-Wewel  
Gabriele Busch  
Caroline Schupp

Text und Gestaltung: BBGK Berliner Botschaft GmbH  
Druck: Woeste Druck  
Auflage: 3.000 Exemplare

Auflage Dezember 2008

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten

BKK® und das BKK Logo sind registrierte Schutzmarken des BKK Bundesverbandes

Vorwort	3
<b>Teil I: Konzeptionelle Merkmale des Präventionskurses</b>	
1. Einführung in den besonderen Bedarf gesundheitsförderlicher Angebote für Arbeitslose	5
2. Trainermanual	6
2.1. Zielsetzung	
2.2. Zugrundeliegende Konzepte und Modelle	7
Gesprächsregeln im Präventionskurs: Die themenzentrierte Interaktion (TZI)	8
Vom Austausch zum Feedback:	9
Das JOHARI-Fenster	9
Der Weg ist das Ziel: Motivierende Gesprächsführung	10
Chefin des eigenen Lebens: Selbstmanagement	10
Das A-B-C Modell nach Ellis / Stressampel	11
Stressbewältigung nach Lazarus	12
Transfer des Konzeptes auf die arbeitslosenspezifische Situation:	13
2.3. Arbeitsweise im Kursprogramm	14
<b>Teil II: Kursprogramm und Rahmenbedingungen</b>	
3. Aufbau und Inhalte der Kurseinheiten	17
<b>Module</b>	
Modul 1: Meine Gesundheit	18
Modul 2: Stress entsteht im Kopf	31
Modul 3: Stressabbau durch Bewegung im Alltag	42
Modul 4: Kommunikation	51
Modul 5: Meine Stressverstärker	58
Modul 6: Meine Bewältigungsstrategien	65
Modul 7: Genusstaining	72
Modul 8: Entspannung und Stressbewältigung	81
Modul 9: Stressbewältigung im Alltag – Erfahrungen	88
Teilnehmerfeedback – Fragebogen	95

# 1. Einführung in den besonderen Bedarf gesundheitsförderlicher Angebote für Arbeitslose

Die Ausübung einer beruflichen Tätigkeit nimmt in unserer Gesellschaft eine zentrale Stellung ein: Soziale Kontakte im Betrieb, ein stabiles Selbstwertgefühl, finanzielle Unabhängigkeit und eine eigenständige Lebensführung werden in unserer Gesellschaft stark durch Arbeit und Arbeitseinkommen geprägt. Dass Arbeitslosigkeit mit einem schlechter werdenden Gesundheitszustand zusammenhängen kann, haben zahlreiche nationale und internationale Studien belegt (Bartley, Ferrie, Montgomery et al. 2001; Elkeles 2001; Ferrie, Shipley, Stansfeld et al. 2003; Statistisches Bundesamt 1998). Der Verlust des Arbeitsplatzes wirkt bei vorhandener Arbeitsfähigkeit im wahrsten Sinne des Wortes kränkend. Die durch Arbeitslosigkeit, vor allem durch Langzeitarbeitslosigkeit, ausgelösten Prozesse – wie Selbstwertminderung, Hoffnungslosigkeit, Enttäuschung, finanzielle und soziale Einschränkung – wirken sich verstärkend als beschäftigungs- und vermittlungsrelevante Defizite aus, die eine Reintegration in den Arbeitsmarkt weiter verhindern. Mit zunehmender Dauer der Arbeitslosigkeit entsteht ein sich beschleunigender, oft hoch dynamischer

Abbauprozess durch negative Aufschaukelungsspiralen, in dem die negativen Auswirkungen der Arbeitslosigkeit sich gegenseitig beeinflussen und verstärken – und dabei die körperliche und seelische Gesundheit deutlich beeinträchtigen. Die gesetzliche Krankenversicherung und ihre Krankenkassen haben seit dem Jahre 2000 mit der Wiedereinführung des Präventionsgedankens in § 20 SGB V einen sozialkompensatorischen Auftrag und sind wichtige gesundheitspolitische Akteure in der Verminderung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen. Von Arbeitslosigkeit betroffene Personen sind eine Zielgruppe, die ganz besonders von den Präventionsangeboten der GKV profitieren kann. Dazu müssen sie aber zunächst von den Angeboten erfahren, Schwellenängste überwinden und Motivationsblockaden lösen. Qualifizierungs- und Beschäftigungsträger stellen für viele Arbeitslose eine vertraute Umgebung dar, in der sie pädagogisch begleitet werden und untereinander in Kontakt kommen. Dieses Setting ist für die Durchführung dieses Kurses besonders gut geeignet.

## 2. Trainermanual

Das vorliegende Manual unterstützt KursleiterInnen bei der Durchführung des Präventionskurses „Und keiner kann´s glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit“.

Die präventiven Handlungsfelder der Krankenkassen umfassen Bewegung, Ernährung, Suchtprävention, Stressbewältigung und Entspannung. Dieser Kurs aus dem Themenbereich der multimodalen Stressbewältigung wurde speziell für die Zielgruppe der Arbeitslosen entwickelt, und konzentriert sich auf die Bewältigungsstrategien von Stresserleben, von Resignation und Selbstaufgabe in der Arbeitslosigkeit.

Die Inhalte werden idealerweise durch Einzelberatungen (vgl. „Die FIT-Beratung – Motivierende Gesundheitsgespräche für Arbeitslose“, Hrsg. BKK Bundesverband, 2005) begleitet, die jedoch nicht Bestandteil des in diesem Manual vorgestellten Präventionsangebotes sind.

Der Kurs wurde von den KK qualitätsgeprüft und zertifiziert, also konform zu den Leitlinien der Spitzenverbände der Krankenkassen zu § 20 SGB V.

**Thema des Präventionskurses „Und keiner kann´s glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit“:** Bewusster und leichter mit dem Stress, den Belastungen und Problemen der Arbeitslosigkeit und Arbeitssuche fertig zu werden – im vertraulichen Austausch mit anderen Betroffenen im Setting von Qualifizierungs- und Beschäftigungsträgern.

### Qualifizierung zur Kursleiterausbildung durch das IPG Essen

Das vorliegende Manual ist in Verbindung mit einer Schulung des IPG Essen zu sehen: Durch die Kursleiterausbildung wird die Qualifizierung zur Durchführung von multimodalen Stressbewältigungstrainings, die dem GKV-Handlungsleitfaden entsprechen, erreicht.

Für die Schulung kommen Fachkräfte aus dem Bereich der psychosozialen Gesundheit in Betracht, die über eine staatlich anerkannte Ausbildung verfügen, insbesondere als:

- PsychologInnen (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor)
- PädagogInnen (Abschlüsse: Diplom, Magister, LehrerInnen mit 1. u. 2. Staatsexamen)

- SozialpädagogInnen/SozialarbeiterInnen (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor)
- SozialwissenschaftlerInnen (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor)
- GesundheitswissenschaftlerInnen (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor)
- ÄrztInnen.

### Wesentliche Inhalte der Qualifizierung zur Kursleiterausbildung

- Einführung in die Stresstheorie (Wirkungen und Bewältigung), physiologische/psychologische Auswirkungen von Stress und Entspannung
- Vorstellung verschiedener Stresstheorien
- Einsatz von Methoden und Techniken zur Stressbewältigung, Stressvermeidung und Stressreduktion
- Stresswirkungen und Stressbewältigungsmethoden auf der emotionalen, somatischen, kognitiven Ebene
- Vorstellung des Kurskonzeptes zur Stressbewältigung (Bereitstellung eines kompletten Trainermanuals 9x90 Min.)
- Durchführung und Gestaltung von Trainingseinheiten

### Die Prinzipien für die Durchführung des Kurses

- Freiwilligkeit, Vertraulichkeit und Akzeptanz.
- Alltagsnahe Beispiele und Tipps, denn der Präventionskurs ist kein Therapieangebot.
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bestimmen, was sie in welcher Ausführlichkeit berichten möchten.
- Alles, was in den Kursmodulen besprochen wird, bleibt im Raum und ist vertraulich.
- Die Teilnahme bzw. die Nicht-Teilnahme am Präventionskurs hat keine Auswirkungen auf die ALG-Leistungen.

## 2.1. Zielsetzung

Ziel des Präventionskurses ist die Stärkung des selbstverantwortlichen Gesundheitsverhaltens, um Stress, Belastungen und Problemen durch Arbeitslosigkeit und Arbeitssuche bewusst entgegenzuwirken und diese leichter zu bewältigen. Im vertraulichen Austausch mit anderen Betroffenen werden die wesentlichen Grundlagen der Stressforschung vermittelt, alltagsnahe Übungen angeboten und Verhaltensänderungen im Umgang mit den täglichen Belastungen in der Arbeitslosigkeit angestrebt.

### Ziele sind:

- Individuelle Stressbewältigung verbessern und stressbedingte Beschwerden lindern,
- Informationen, Unterstützung und Angebote zu Bewegung, Ernährung, Suchtprävention und Stressbewältigung erhalten,
- Selbstwahrnehmung üben,
- Wohlbefinden stärken,
- (neues) gesteigertes Selbstvertrauen gewinnen,
- realistische Einschätzung eigener Fähig- und Möglichkeiten erlangen,
- eigene Potentiale (wieder-)entdecken und nutzen,
- positive Wirkung einer „Schicksalsgemeinschaft“ erleben,
- Ziele setzen und verwirklichen.

## 2.2. Zugrundeliegende Konzepte und Modelle

Der sozialpsychologische Ansatz der Salutogenese von Antonovsky (1970/79) untersuchte, welche Eigenschaften unter schwierigsten Bedingungen ein (Über-)Leben mit möglichst wenigen körperlichen und psychischen Schäden ermöglicht und fasste drei relevante Aspekte zusammen:

- das Gefühl der Verstehbarkeit,
- das Gefühl der Handhabbarkeit,
- das Gefühl der Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit.

Dieser Ansatz bildet das Fundament für das vorliegende Kurskonzept, es basiert auf der Grundvorstellung eines positiven, humanistischen Menschenbildes, das ressourcen- und wertorientiert ist. Eine gezielte Auswahl von Methoden und Instrumenten berücksichtigt den Prozess von Motivierung und Aktivierung der Veränderungsbereitschaft über Ambivalenz, Widerstand und Durchhalten bis hin zu Selbstwirksamkeit sowie Zuversicht.

Für ein zufriedenes und gesundes Leben ist die aktive Bewältigung des kritischen Lebensereignisses „Arbeitslosigkeit“ durch Einbettung in ein gut funktionierendes soziales System sowie ausgeprägte individuelle Kompetenz (wie Kommunikationsbereitschaft oder Durchsetzungsvermögen) und Widerstandskraft (Resilienz), nämlich dieses Schicksal trotz widriger Umstände meistern zu können, besonders wichtig.

Neben dem Konzept der Salutogenese von Antonovsky ist vor der Durchführung dieses Präventionskurses die Auseinandersetzung mit den folgenden Bereichen besonders wichtig, um als KursleiterIn leicht wieder zum „roten Faden“ zurückzufinden:

- Die themenzentrierte Interaktion (TZI), um gemeinsame Gruppenregeln festzulegen.
- Das JOHARI-Fenster nach Luft & Ingham, um den offenen Austausch in der Gruppe anzuregen und als KursleiterIn selbst entspannt teilzuhaben.
- Die Methode der Motivierenden Gesprächsführung nach Miller & Rollnick, um den Weg zur Umsetzung von Verhaltensalternativen zu gestalten.
- Das Trans-Theoretischen Modell nach Prochaska & DiClemente, um die Eigenverantwortung und die Selbstwirksamkeit zu fördern.
- Das A-B-C-Modell nach Ellis, um besser zu verstehen, warum die Reaktion auf ein und dieselbe Ausgangssituation absolut verschieden ausfallen kann und welchen wichtigen Einfluss die individuelle Bewertung dabei hat.
- Das Konzept der Stressbewältigung bei kritischen Lebensereignissen nach Lazarus, um das Erleben von (vermeintlichen) Bedrohungen in Herausforderungen besser verstehbar und somit bearbeitbar zu machen.

## Vertiefung I

### Gesprächsregeln im Präventionskurs: Die themenzentrierte Interaktion (TZI)

Die themenzentrierte Interaktion (entwickelt 1955 von Ruth Cohn) ist eine ganzheitliche und erlebnisorientierte Methode, die auf den Wertmaßstäben der Humanistischen Psychologie basiert. Dabei werden Themen und Aufgaben aktiv ins Zentrum der Gruppenteilnehmenden gestellt, um sie dann in der Interaktion aller beteiligten Personen zu bearbeiten. Individuelle (Ich), zwischenmenschliche (Wir) und sachliche (Es) Aspekte werden miteinander verbunden, um eine Balance zwischen dem persönlichen Beteiligt sein, dem Interesse am Inhalt und dem Interesse an der Interaktion zu ermöglichen.

Diese Struktur und das Dreieck Einzelner – Gruppe – Thema bieten die Möglichkeit von interpersonellem, lebendigem Lernen im Hier und Jetzt. Auch in chaotischen Gruppensituationen können alle Beteiligten von dieser Möglichkeit der Strukturbildung lernen, vor allem mit und an den KursleiterInnen. Für die Auseinandersetzung mit Gesundheit und Stresserleben im Präventionskurs sind die TZI-Gruppenregeln daher besonders geeignet.

Grundsätzlich gelten dabei zwei vorrangige TZI-Postulate für alle Regeln:

#### Postulat 1: „Seien Sie Ihr eigener chairman (Vorsitzender) – Ihre eigene chairwoman (Vorsitzende)“

- Bestimmen Sie selbst, ob und wann Sie etwas sagen oder schweigen wollen.
- Übernehmen Sie Verantwortung für das, was Sie sagen oder nicht sagen.
- Sie haben selbst die Verantwortung dafür, was Sie aus dem Kurs machen.
- Sie brauchen sich nicht zu fragen, ob das, was Sie sagen wollen, den anderen gefällt oder nicht. Sagen Sie einfach, was Sie sagen wollen. Die anderen sind auch ihre eigenen Vorsitzenden und werden es schon mitteilen, wenn sie etwas anderes wollen als Sie.

#### Postulat 2: „Störungen haben Vorrang“

- Störungen treten auf und drücken sich bei Ihnen aus als Langeweile, als Ärger, als Zerstreuung, Antipathie gegen bestimmte Gruppenmitglieder oder als Missbehagen gegenüber dem vereinbarten Thema.
- Unterbrechen Sie das Gespräch, wenn Sie nicht wirklich dabei sind, und teilen Sie sich der Gruppe mit.
- Bitten Sie dann die anderen Gruppenteilnehmenden, in Form eines Blitzlichts kurz ihre Wahrnehmung für den Moment zu schildern.
- Damit kann die Störung behoben und dann die gemeinsame Arbeit fortgesetzt werden.

#### Die Gruppenregeln (in Anlehnung an Cohn)

- Unser Grundsatz: Vertraulichkeit.
- Jede/r ist für sich selbst verantwortlich.
- Keine/r muss begründen, wenn sie/er etwas nicht will.
- Jede/r kann soviel von sich einbringen, wie sie/er möchte.
- „Ich“ statt „man“ oder „wir“.
- Vorsicht mit Verallgemeinerungen und Interpretationen von dem, was andere tun oder sagen.
- Es kann immer nur eine/r sprechen.
- Seitengespräche haben Vorrang. Sie stören und sind meist wichtig, denn sie würden nicht geschehen, wenn sie nicht wichtig wären. („Vielleicht wollen Sie erzählen, was Sie miteinander sprechen?“)
- Einfühlungsvermögen ist erwünscht.

## Vertiefung II

### Vom Austausch zum Feedback: Das JOHARI-Fenster

Das JOHARI-Fenster wird der Gruppe mit dem Ziel vorgestellt, den Nutzen, den eine Gruppe in Bezug auf die eigene persönliche Weiterentwicklung haben kann, zu verdeutlichen.

Joe Luft und Harry Ingham stellen vier Bereiche der Selbst- und Fremdwahrnehmung in einer Gruppe anhand eines einfachen Modells dar:

- Bereich A umfasst den Teil des gemeinsamen Wissens, also jene Aspekte unseres Verhaltens, der uns selbst und den anderen Mitgliedern der Gruppe bekannt ist und in dem uns unser Handeln frei, unbeeinträchtigt von Ängsten und Vorbehalten erscheint. Hier sind wir quasi die „öffentliche Person“.
- Bereich B umfasst den „Blinden Fleck“, also den Anteil unseres Verhaltens, den wir selbst wenig, die anderen Mitglieder der Gruppe dagegen recht deutlich wahrnehmen: die unbedachten und unbewussten Gewohnheiten und Verhaltensweisen, die Vorurteile, Zu- und Abneigungen. Hier können uns die anderen Hinweise auf uns selbst geben. Dieser Bereich wird meist nonverbal, etwa durch Gesten, Kleidung, Klang der Stimme, Tonfall etc. anderen kommuniziert und umfasst das gesamte Auftreten. Ein großer „Blinder Fleck“ ist z.B. für eine ergebnisorientierte Gesprächsführung hinderlich.
- Bereich C umfasst den Bereich der Zurückhaltung, also jene Aspekte unseres Denkens, Fühlens und Handelns, die wir vor anderen bewusst verbergen – die „heimlichen Wünsche“, die „empfindlichen Stellen“, quasi die „private Person“. Durch Vertrauen und Sicherheit zu anderen kann dieser Bereich nutzbar gemacht werden.
- Bereich D umfasst den unbewussten Bereich, der weder uns noch anderen unmittelbar zugänglich ist; zu ihm kann aber etwa eine Tiefenpsychologin oder ein Tiefenpsychologe Zugang finden. Beispiele hierfür sind verborgene Talente und ungenutzte Begabungen.

Ziel der Arbeit mit dem JOHARI-Fenster ist es, den „öffentlichen“ Bereich (A) zu vergrößern, um sich in der Gruppe entspannt verhalten zu können. Dazu muss der Bereich des persönlichen Geheimnisses (C) verkleinert werden. Dies erreicht jede/r am besten, indem sie/er der Gruppe auch „private“ Gedanken und Gefühle anvertraut und die Gruppe aktiv für FEED-BACK (B) nutzt. Diese Aufgeschlossenheit kann sich auch auf den Bereich des Unbewussten (D) auswirken. Denn wenn ich mich öffne und konstruktiv mit Feedback umgehe, verkleinert sich auch der Bereich (D).

