



Arbeitsuche ohne Stress

Gesundheits- und Beschäftigungsförderung
im Kölner Arbeitslosenzentrum

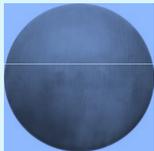
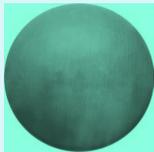
Übersicht

- Das Kölner Arbeitslosenzentrum (KALZ) e.V.
- Bisher: „Starten statt Warten“
- In Planung: „Arbeitsuche ohne Stress“
- Diskussionspunkte: Erfahrungen im KALZ

Historie und Selbstverständnis

- 1983 Gründung als Selbsthilfegruppe ,
professionelle Beratungsstelle seit 1985
- **Ausgangshaltung** - Erwerbslosigkeit ist strukturell bedingt und kein individuell verschuldetes Problem
- **Ziel** – Existenzsicherung, Stärkung im Umgang mit der Arbeitsverwaltung und Unterstützung bei der Arbeitsplatzsuche
- **Qualität** – Parteilichkeit, Empowerment, individuelle Passgenauigkeit, Förderung kollegialer Selbsthilfe
- **Angebote** für Erwerbslose – Sozialberatung und „Club der Arbeitssuchenden“ (bis Ende 2010)

Beschäftigungsförderung



Club der Arbeitssuchenden ©

Starten

statt

Warten



Angebotsstruktur

- Dreimonatiges Coaching in der Gruppe und im Einzelprozess
- Jeweils wöchentlich:
Seminartage, Arbeitsgruppen, Einzelberatungen
- Kerninhalte:
Erarbeitung individueller beruflicher Ziele
Entwicklung einer Strategie zur Zielerreichung
Ressourcenstärkung und Reflexion hinderlicher Aspekte
- Zielstellung: Verbesserung der Voraussetzungen für einen beruflichen Wiedereinstieg

Teilnehmer/innen 2009/10

- 95% langzeiterwerbslose Menschen
- 86% psychische Belastungen/Erkrankungen
 - Depressionen
 - Angststörungen
 - Psychosomatische Störungen
- 24% ohne Berufsausbildung
- 19% soziale Problemlagen
- 11% über 50 Jahre alt

Gesundheitsfördernde Elemente (1)

- Systemische Beratung / ressourcenorientiertes Coaching: Stärkung von Selbstwert und Motivation
- Prozessorientierte flexible Seminargestaltung: Raum für Bedarfe und Wünsche der Gruppe
- Aktive Schaffung einer Vertrauensbasis durch parteiliche und respektvolle Beziehungsarbeit

Gesundheitsfördernde Elemente (2)

- Life/Work-Planning:
Subjektbezogene Berufsorientierung nach R.N. Bolles
- Netzwerkorientierte Suchestrategien:
Bewerben ohne Bewerbung nach S. Hofert
- Reflexion von inneren Widerständen:
Selbstakzeptanz mit Methoden von B. Sher

Gesundheitsfördernde Elemente (3)

- Integrierte Sozialberatung + Begleitung zu Behördenterminen: Stärkung der Handlungsfähigkeit gegenüber Behörden und Autoritäten
- Erlebnispädagogische Angebote:
Neues ausprobieren und Fähigkeiten erleben
- Impuls zur Bildung längerfristiger eigenständiger Unterstützergruppen („Erfolgsteams“ n. B. Sher):
belastbare soziale Kontakte knüpfen

Arbeitsergebnisse-Integration

- Bezugszeitpunkt: 6 Monate nach Teilnahmeende
 - Projektzeitraum 2009/2010: 37 Personen in drei Gruppen
 - 22% sozialversicherte Beschäftigung
 - 19% Aus-/Weiterbildung
 - 11% Existenzgründung
 - 7% Arbeitsgelegenheit (1 €-Job)
 - 4% geringfügige Beschäftigung
 - Integrationsquote gesamt: 63%
- Nicht erfasst: TN, die das Programm nicht beendet haben, erkrankt sind, keine Rückmeldung gegeben haben

Arbeitsergebnisse-Stressniveau (1)

- Instrument:
Fragebogen „Warnsignale für Stress“ aus Kaluza 2004
- Operationalisierung:
Selbsteinschätzung des Auftretens von Stress-
symptomatiken in der zurückliegenden Woche in den
Ausprägungen stark/leicht/gar nicht
- Symptomgruppen:
körperliche, emotionale, kognitive, verhaltensbezogene
Warnsignale

Arbeitsergebnisse-Stressniveau (2)

- Auswertungsschema:
maximal mögliche Punktzahl 70
A – bis 10 Punkte – gesundheitlich stabil
B – 11-20 Punkte – beginnende Stressreaktionen
C – 21 und mehr – gesundheitsgefährdendes Stressniveau
- Erhebungszeitpunkte: Erste und letzte Seminarsitzung
- Freiwillige Abgabe der Ergebnisse
- Projektzeitraum 2007-2010: 74 Antwortbögen

Arbeitsergebnisse-Stressniveau (3)

- Programmbeginn:
Streuung 4-59 Punkte, Ø 27 Punkte,
Ergebnisgruppe C – 50 Teilnehmer/innen
- Programmende:
Streuung 3-41 Punkte, Ø 18 Punkte
Ergebnisgruppe C- 31 Teilnehmer/innen
- Reduktion des Stressniveaus bei
59 von 74 Teilnehmer/innen um
Ø 15 Punkte (1 – 42 Punkte)

Arbeitsuche ohne Stress (1)

- Ziel: wirksamere Stressreduktion zur verbesserten Beschäftigungsfähigkeit
- Ergänzung von „Starten statt Warten“ um explizit stressreduzierende Elemente
- Handlungs- und prozessorientierte Balance von Wissensvermittlung und Training
- Längerfristige Begleitung zur Stabilisierung von Veränderungsprozessen und Lernerfolgen
(6 Monate)

Arbeitsuche ohne Stress (2)

- Fachliche Grundlagen:
Stressbewältigung nach G. Kaluza,
Gruppentraining sozialer Kompetenzen nach
Hinsch/Pfingsten,
Stabilisierende Gruppen nach P. Kuhnert,
Mindfulness-based stressreduction (MBSR)
nach J. Kabat-Zinn,
Modellprojekte AktivA und JobFit

Arbeitsuche ohne Stress (3)

- Kognitiv-emotionales Stressmanagement:
Wissensvermittlung, Selbstbeobachtung,
Erfahrungsaustausch
- Entspannungsverfahren (PMR, AT, Yoga Nidra)
- Körperarbeit (Hatha-Yoga, Qi Gong, Bodyscan)
- Meditation (Atembeobachtung, Vipassana)
- Bewegung: Sport unter Anleitung, dann selbst organisiert
- Ernährung: Kochen unter Anleitung, dann selbst organisiert

Arbeitsuche ohne Stress (4)

- Partizipation am Beispiel Bewegung
- Angebote entwickeln sich aus Interessen und Kompetenzen der Gruppe
- Anleitung von Angeboten durch kompetente Teilnehmer/innen z.B. Yoga
- Schnupperangebote externer Trainer
z.B. Nordic Walking, Selbstverteidigung, Zumba
- Nutzung frei zugänglicher Sportanlagen:
Basketball, Tennis, Tischtennis u.a.
- Gemeinsame Aktivitäten: Wandern, Radtouren, Boule

Programmverlauf

Woche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	SEMINAR Berufliche Ziel- und Strategieplanung 1x pro Woche - 5 Stunden											Teambildung	Zwei Themenseminare nach freier Vereinbarung													
	Eigenständige Arbeitsgruppen zur beruflichen Ziel- und Strategieplanung 1x pro Woche - ca. 2 Stunden												Teamtreffen (zwei mit Anleitung) 1x pro Woche - ca. 3 Std	Zwei Teamcoachings nach freier Vereinbarung Eigenständige Arbeitstreffen in den Teams zur Umsetzung beruflicher Pläne nach freier Vereinbarung												
	SEMINAR Aktive Stressbewältigung lernen Theorie und Praxis 1x pro Woche - 3 Stunden						SEMINAR Aktive Stressbewältigung üben Praxis und Beispiele aus dem Alltag der TN 1x pro Woche - 3 Stunden																			
	Sport und/oder Kochen in der Gruppe mit Anleitung 1x pro Woche - 2 bis 3 Stunden						Eigenständige Sport- und/oder Kochtreffs nach freier Vereinbarung																			
	Wöchentliches Einzelcoaching - Wöchentliches Einzelcoaching - Wöchentliches Einzelcoaching - Wöchentliches Einzelcoaching zu beruflichen, gesundheitlichen, psychosozialen Fragestellungen																									

Arbeitsuche ohne Stress (5)

- Modularer durchlässiger Aufbau:
Freiwillige Teilnahme an allen Elementen
- Entwicklung eines individuellen Handlungsplans für die berufliche Zukunft und das Stressmanagement
- Stärkung und Unterstützung in der Gruppe/ den Teams zur Stabilisierung der Ergebnisse
- Von der An- und Begleitung zum eigenständigen und selbst organisierten Handeln

Arbeitsuche ohne Stress (6)

- Folgeangebote:

Regelmäßige Treffen für (ehemalige) Teilnehmer/innen

Regelmäßige Newsletter incl. Stellenangebote

Krisenintervention

Praxiserfahrungen im KALZ

- Eine **parteiliche Unterstützung** im Umgang mit der Arbeitsverwaltung erleichtert den Ratsuchenden auch die Wiedergewinnung von Kontroll- und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen bei der Arbeitsuche.
- Für eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit den Ratsuchenden ist die **wertschätzende Grundhaltung** in Beratung und Seminarleitung mindestens so wichtig wie die angebotenen Inhalte.
- Eine **Kombination** aus Gruppentreffen und Einzelberatungen lässt eine größere Veränderungsdynamik entstehen als eines allein.



Vielen Dank
für Ihr Interesse!