

# Anwendungsempfehlungen zum Gesprächsleitfaden



Thüringer Modellprojekt zur Förderung  
von Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit

## *Zusammenfassung*

Im Rahmen des Projektes CARDEA sind die vorliegenden Anwendungsempfehlungen zum CARDEA-Gesprächsleitfaden unter Mitwirkung der AGETHUR entwickelt worden. Der Gesprächsleitfaden richtet sich insbesondere an Fachpersonen, die (langzeit-)arbeitslose Personen und Familien beraten, begleiten und unterstützen. Für diese Fachpersonen soll der Gesprächsleitfaden ein Unterstützungsinstrument für die Beratungsarbeit sein.

Die Anwendungsempfehlungen beinhalten insbesondere Hinweise,

- wie der Gesprächsleitfaden in den Beratungsprozess von Arbeitslosen und sozialbenachteiligten Personen eingesetzt werden kann;
- in welchem Kontext die Methoden und Übungen angewendet werden können;
- wie man auf Grundlage dieser Ergebnisse mit den Klienten weiterarbeiten kann.

### **Zur Zusammenarbeit zwischen CARDEA und AGETHUR**

Der Gesprächsleitfaden und die Anwendungsempfehlungen sind in der Zusammenarbeit mit der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. (AGETHUR) innerhalb des Projektes CARDEA (PARITÄTISCHER Landesverband Thüringen e. V.) entwickelt worden. Beide werden in der Einleitung kurz vorgestellt.

### **Hinweis:**

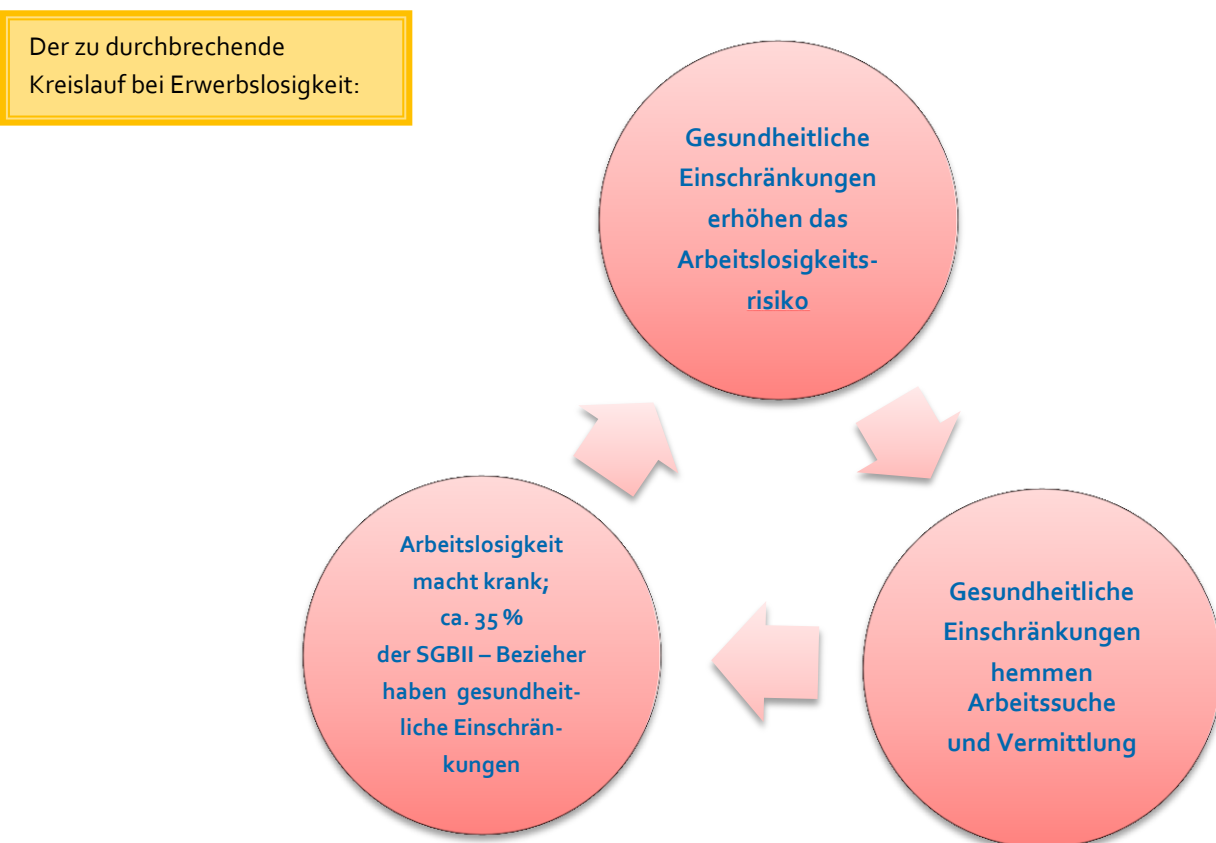
Zur besseren Lesbarkeit wird ausschließlich die männliche Schreibform benutzt. Diese impliziert jedoch Frauen und Männer.

### **Inhaltsverzeichnis**

Arbeitslosigkeit und Gesundheit.....	Seite 3
Konzept des Gesprächsleitfadens.....	Seite 6
Anwendungshinweise.....	Seite 11
Projekthintergrund.....	Seite 29
Literatur.....	Seite 32
Impressum.....	Seite 32

## Arbeitslosigkeit und Gesundheit

Seit langem ist bekannt, dass Langzeitarbeitslose mit gesundheitlichen Einschränkungen laut offizieller Statistik der Bundesagentur für Arbeit inzwischen einen Anteil von ca. 35 % an den Hilfebedürftigen haben. Gesundheitliche Beeinträchtigungen sind dabei sowohl Ursache als auch Wirkung von Langzeitarbeitslosigkeit. Wissenschaftliche Untersuchungen und Längsschnittanalysen (vgl. Paul/Hassel/Moser 2006) zeigen, dass bei andauernder Arbeitslosigkeit das Risiko für gesundheitliche Beeinträchtigungen erhöht ist und zu einem Verlust der Beschäftigungsfähigkeit führt. Gesundheitsfördernde Strukturen gehen bei anhaltender Arbeitslosigkeit gänzlich verloren, wie z. B. eine regelmäßige Tätigkeit, ein strukturierter Tagesablauf, soziale Kontakte und/oder der soziale Status. Es entsteht ein Kreislauf: Gesundheitliche Beeinträchtigungen erhöhen das Arbeitsloskeitsrisiko und hemmen den Menschen bei der Arbeitssuche und Vermittlung. Andauernde Arbeitslosigkeit wiederum erhöht das Risiko für gesundheitliche Beeinträchtigungen.



Um aus diesem Kreislauf ausbrechen zu können, benötigen Arbeitslose verschiedene - auf diese Zielgruppe und Problemlagen angepasste - Angebote zur Förderung der Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit.

Der Verlust der Arbeit geht einher mit einem Verlust der psychosozialen Funktion von Arbeit. Denn eine Arbeit zu haben bedeutet (vgl. ZPPM, Heft 2, 2010):

- tägliche Aktivität und Beweis von persönlichen Kompetenzen
- feste Zeitstruktur
- soziale Kontakte
- soziale Anerkennung
- Herstellung persönlicher Identität

Dieser Funktionsverlust kann vor allem bei lang andauernder Arbeitslosigkeit zu psychischen Belastungen führen. Aber auch die persönlichen finanziellen Mittel werden durch die Arbeitslosigkeit sehr eingeschränkt und reichen fast immer nur für das Nötigste zum Leben aus, besonders im Bereich der Langzeitarbeitslosigkeit. Daraus resultiert unter anderem fast immer eine soziale Deprivation. Erschwerend kommt oftmals auch die Veränderung der familiären Strukturen und damit einhergehend die Rollen und Funktionen der Partner (bspw. der Mann als Ernährer der Familie wird zum Hausmann „degradiert“) hinzu.

Dies alles gilt es zu überwinden. Gesundheitsförderung ist in diesem Sinne sowohl die Förderung der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben als auch eine soziale Integration und psychosoziale Stabilisierung des Individuums.

### **Gesundheitliche Problemlagen bei Arbeitslosen**

Verschiedene Studien und repräsentative Umfragen zeigen übereinstimmend, dass das Morbiditätsrisiko in vielen Krankheitsbereichen aber vor allem im Bereich der psychischen Erkrankungen bei Arbeitslosen deutlich höher ist als bei Beschäftigten.

Neben einem oftmals subjektiv empfundenen weniger guten bis tendenziell schlechteren Gesundheitszustand leiden von Arbeitslosigkeit betroffene Personen häufig unter gesundheitlichen Einschränkungen wie (vgl. ZPPM, Heft 2, 2010):

- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems
- Chronifizierung von Krankheiten
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Schmerzen von Gelenken, Rücken, Bandscheibe
- Untergewicht/Übergewicht
- Zunahme an Genuss-/Suchtmitteln wie Alkohol, Nikotin, Drogen
- Zunahme an psychischen Leiden wie Depressivität, Angstsymptome, psychosomatische Symptome, negative Lebenszufriedenheit und negatives emotionales Wohlbefinden

Zu diesen physischen Beschwerden kommen gegebenenfalls noch weitere belastende Faktoren hinzu, die arbeitslose Menschen unter Stress setzen können. Häufig gefundene Stressfaktoren bei Erwerbslosen sind:

- Sorge um den Lebensunterhalt (Reicht das Geld bis zum Ende des Monats?)
- Sorge um die Altersversorgung (Wie werde ich als Rentner leben können?)
- Angst, den Wiedereinstieg nicht zu schaffen
- Zweifel an der eigenen Person/an den eigenen Fähigkeiten

Besonders der letzte Punkt lässt erahnen, welche tiefgreifenden Veränderungen durch Arbeitslosigkeit bei Menschen ausgelöst werden können. Wichtig erscheint es daher auch, innerhalb der Gesundheitsförderung nicht nur die körperlichen Aspekte zu berücksichtigen, sondern insbesondere die Stärkung der psychosozialen Ressourcen in den Vordergrund zu stellen.

## Konzept des Gesprächsleitfadens

---

### Anliegen

Der vorliegende Gesprächsleitfaden ist ein Instrument, um mit Klienten gezielt und strukturiert *ins Gespräch* über ihren Alltag, ihre physische Gesundheit und ihr seelisches Wohlbefinden zu kommen. Gemeinsam sollen Klient und Berater einen gezielten Blick auf die aktuelle Lebenssituation des Klienten unter dem Aspekt der Gesundheit(-sförderung) werfen. Ziel ist es, gemeinsam zu einer realistischen Einschätzung der Lebenssituation zu kommen und bei bestehendem Handlungsbedarf notwendige Schritte einzuleiten.

Der Gesprächsleitfaden vereint verschiedene Beratungs- und Theorieansätze miteinander:

- der systemische Beratungsansatz
- die ressourcenorientierte Gesprächsführung
- den salutogenetischen Ansatz
- die klientenzentrierte Beratung

Vor allem durch den ressourcenorientierten Ansatz werden die Klienten in ein Empowerment versetzt. Durch das Erkennen eigener Stärken und sozialer Ressourcen werden die Klienten unterstützt, eigene Lösungsstrategien für ihre Problemlagen zu entwerfen und zu verfolgen. Wenn es gelingt, die Klienten über verschiedene Methoden zu einer gesundheitsförderlichen Einstellungsänderung zu motivieren, wird ein Grundstein für eine nachhaltige Verbesserung der Gesundheit gelegt.

## **Ziele und Funktionen des Gesprächsleitfadens**

Der Gesprächsleitfaden dient der gemeinsamen Erörterung der aktuellen Lebenssituation sowie der persönlichen und sozialen Stärken und Ressourcen des Klienten. Dabei steht der gesundheitsförderliche Aspekt im Vordergrund. Es geht im Speziellen um Folgendes:

- Einstellungen der Klienten gegenüber dem Thema Gesundheit
- Klärung der individuellen Motivationslage zu gesundheitsbezogenem Verhalten
- Identifikation möglicher Hindernisse für das Aufsuchen präventiver und gesundheitsfördernder Maßnahmen
- Berücksichtigung individueller Wünsche und Bedürfnisse
- Berücksichtigung sozialer und persönlicher Ressourcen
- Steigerung der Motivation zu gesundheitsförderlichem Verhalten
- Unterstützung bei der Einleitung entsprechender Veränderungen und Wahrnehmung gesundheitsfördernder Angebote
- gesundheitliche Eigenverantwortlichkeit nachhaltig stärken

Der Gesprächsleitfaden ist nicht als ein einmalig anzuwendendes Instrument zu verstehen, sondern vielmehr als ein Instrument – besonders dessen einzelne Elemente – welches zu einem späteren Zeitpunkt wiederholt angewendet werden und worauf der Berater sich immer wieder beziehen kann. Die individuellen Ergebnisse der Übungen und Fragen sollen immer wieder im Gespräch mit dem Klienten rezipiert werden. Diese Ergebnisse können als Grundlage für die Zusammenarbeit genommen werden, sollten aber von Zeit zu Zeit auf ihre Aktualität überprüft werden (*Passen die Veränderungswünsche und Ziele noch zur aktuellen Lebenssituation? Müssen diese angepasst werden?*).

## **Die drei Teilbereiche**

Der Gesprächsleitfaden unterteilt sich in die drei Bereiche:

- Alltag
- Gesundheit, Ernährung, Bewegung
- soziale Ressourcen und persönliche Stärken

Die Bereiche sind in sich geschlossen, d. h. sie können unabhängig voneinander und müssen auch nicht in der vorgegebenen Reihenfolge durchgeführt werden. Wir empfehlen Ihnen jedoch wenn möglich alle drei Bereiche mit den Klienten zu besprechen. Im 3. Kapitel *Anwendungshinweise* erhalten Sie nützliche Erläuterungen und Hintergrundinformationen zu den Teilbereichen.

## **Angewendete Methoden**

- offene und geschlossene Fragen
- Skalierungsfragen
- Arbeitshilfen zum Aufgaben- und Zeitmanagement
- Arbeitshilfen, die der Reflexion und dem Selbsterfahrungslernen dienen
- Arbeitshilfen zur Steigerung des Selbstwertgefühls

Die Arbeitshilfen können als Einzel- oder in Kleingruppenarbeit durchgeführt werden. Zu den einzelnen Arbeitshilfen erhalten Sie im 3. Kapitel *Anwendungshinweise* nützliche Hinweise zur Nutzung und Umsetzung in der Arbeit mit den Klienten. Sie erhalten Informationen zum zeitlichen Umfang und auch ggf. zusätzlich benötigtes Material. Weiterhin erhalten Sie Hinweise, inwieweit sich die Methode für eine Gruppenarbeit, Hausaufgabe oder Einzelarbeit eignet.



## **Rolle des Beraters**

Das Wichtigste für den Beratungsprozess ist die wertschätzende Haltung gegenüber dem Klienten. Sie ist der erste Schritt, damit der Klient wieder befähigt werden kann, eigene Lösungswege zu entwickeln. Durch die wertschätzende Haltung des Beraters wird ein Weg geebnet, bei dem der Klient die Notwendigkeit für Veränderungen selbst erkennen, akzeptieren und für sich mittragen kann (vgl. Brüggemann/Ehret-Ivankovic/Klütmann 2007, 25).

Er akzeptiert, dass der Klient seine ganz eigene Sicht auf die Dinge hat, die unabhängig zu der Sicht des Beraters existiert. Der Berater geht von der Annahme aus, dass der Klient über persönliche und soziale Ressourcen verfügt, um Lösungswege für seine Probleme selbst zu entwickeln. Zu diesen Ressourcen hat der Klient zurzeit aber auf Grund seiner Situation wenig oder keinen Zugang und kann diese deshalb nicht ausreichend aktivieren.

## **Übersicht der Arbeitshilfen**

Unter dem sogenannten Begriff der „Arbeitshilfe“ finden Sie eine Vielzahl verschiedener Übungen, die sich gut in der Arbeit mit Langzeitarbeitslosen einsetzen lassen. Zunächst erfolgt an dieser Stelle eine Übersicht über die Arbeitshilfen des CARDEA-Gesprächsleitfadens:

- Arbeitshilfe 1: Mein Tagesablauf
- Arbeitshilfe 2: Angenehme und unangenehme Aufgaben und Aktivitäten
- Arbeitshilfe 3: Veränderungen wagen
- Arbeitshilfe 4: Zeitmanagement
- Arbeitshilfe 5: Mein Ernährungstagebuch
- Arbeitshilfe 6: Mein Bewegungstagebuch
- Arbeitshilfe 7: Mein persönliches Umfeld
- Arbeitshilfe 8: Meine Gefühlswelt
- Arbeitshilfe 9: Schöne Momente
- Arbeitshilfe 10: Wichtige Erfahrungen und Stationen in meinem Leben
- Arbeitshilfe 11: Meine Stärken
- Arbeitshilfe 12: Eine Zeitreise
- Arbeitshilfe 13: Meine Zukunftsplanung

## Umgang mit den Ergebnissen

Die Ergebnisse des CARDEA-Gesprächsleitfadens sind geprägt vom individuellen Empfinden der Klienten. Dahingehend bedarf es einem besonderen Umgang mit den Ergebnissen.

- Es gibt kein Richtig oder Falsch.
- Es werden durch den Berater keine Bewertungen der Ergebnisse vorgenommen.
- Den Ideen, die der Klient anbietet, steht der Berater offen und neugierig gegenüber. Das bildet die Grundlage für die weitere Zusammenarbeit.
- Die Verantwortung für die persönliche Lebensgestaltung verbleibt weiterhin beim Klienten.

Die Ergebnisse und ausgefüllten Arbeitshilfen verbleiben beim Berater in der Akte. Sie dienen der weiteren Zusammenarbeit und können immer wieder in die Arbeit mit dem Klienten aktiv einbezogen werden. Als positiv hat sich gezeigt, wenn man diese ausgefüllten Arbeitsmaterialien für die Klienten kopiert und sie ihnen vollständig in einer Mappe mit nach Hause gibt. Dadurch erhalten die Klienten die Möglichkeit, die Ergebnisse des CARDEA-Fragebogens und der Arbeitshilfen mit ihren Familien zu besprechen und für sich zu reflektieren.

Der CARDEA-Gesprächsleitfaden eignet sich nicht als Instrument, um körperliche oder psychische Erkrankung zu bestätigen oder auszuschließen. Wenn Sie sich als Berater unsicher sind, ob Ihr Klient eine externe Unterstützung durch einen Arzt oder eine Beratungsstelle etc. benötigt, dann gehen Sie bitte, wie auch in jedem anderen Fall folgendermaßen vor:

- Fakten sammeln
- Fallberatung(en)
- Netzwerke vor Ort einbeziehen
- Besprechung mit dem Klienten

Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie lieber einmal mehr nach, stellen Sie den Klienten lieber einmal mehr in Teambesprechungen vor, fragen Sie lieber einmal mehr nach dem Rat der Kollegen und sichern sich bitte lieber einmal mehr bei Fachpersonen bzw. den entsprechenden Fachstellen in Thüringen ab.

## Anwendungshinweise

---

### Teilbereich 1 – Alltag

Das Thema „Alltag“ steht im Zentrum des ersten Teilbereichs des Gesprächsleitfadens. Die Fragen beziehen sich auf die Gestaltung des Tagesablaufes sowie auf die Ausgestaltung der individuellen freien Zeit. Belastende Faktoren im Alltag werden ebenfalls erhoben.

Eine enorme Bedeutung erlangt die Frage nach der Gestaltung des Alltags durch den Verlust des zeitstrukturierenden Moments der Erwerbsarbeit. Die Erwerbsarbeit gibt Menschen eine feste Tagesstruktur und eine regelmäßige Tätigkeit, die Halt gibt, vor. Darüber hinaus werden über die Erwerbsarbeit soziale Kontakte gepflegt, eine gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht und das Gefühl vermittelt, gebraucht zu werden. Arbeit verleiht Menschen einen sozialen Status und gibt ihnen die Möglichkeit, einen Beitrag für die Gesellschaft zu leisten. All das geht verloren, wenn Menschen ihren Arbeitsplatz verlieren.

Wenn der gewohnte Tagesablauf nicht mehr existiert, weil die Arbeit verloren gegangen ist, benötigen Menschen eine neue Tagesstrukturierung. Ohne diese fehlt Menschen oftmals einfach ein Grund, um am Morgen aufzustehen und zu einer angemessenen Zeit am Abend ins Bett zu gehen. Am besten gelingt eine neue Strukturierung des Tages den Personen, die eine Familie mit Kindern haben. Bei vielen anderen Personen ist es jedoch ratsam, eine neue Tagesstruktur zu entwickeln.

#### **Die Einstiegsfrage: *Wie sieht Ihr Tag aus?***

Der Themenbereich „Alltag“ wird deshalb durch die Frage nach einem typischen Tagesablauf im Leben des Klienten eröffnet. Die Darstellung des persönlichen Tagesablaufes zielt darauf ab, differenzierte Informationen zum Tagesablauf der Klienten und gegebenenfalls seiner Familie zu erhalten. Der Berater soll einen Überblick über das Alltagsleben der Klienten (und seiner Familie) erhalten und erfahren, ob Zeitstrukturierungen bereits existieren oder installiert werden müssen.

Darüber hinaus eignet sich das Thema „Alltag“ für einen sanften Gesprächseinstieg und bildet zudem eine Grundlage für das gesamte Leitfadengespräch. Es ist daher empfehlenswert, wenn zwischen Berater und Klient ein ausführliches Gespräch, am besten unter Verwendung der Arbeitshilfe 1: Tagesablauf zum Alltag des Klienten erfolgt.

Dieser ersten Frage nach dem Alltag schließen sich weiterführende und unterstützende Fragen an. Die Fragen beziehen sich auf den familiären Status, die Kinderbetreuung und Pflege von Angehörigen. Besondere Bedeutung haben auch die Fragen zum Freizeitverhalten. Auch in Lebensabschnitten von (Langzeit-)Arbeitslosigkeit ist die Freizeit ein wichtiges Element, um vom Alltag und den Problemen abschalten zu können. Oftmals empfinden Klienten die Frage nach ihrer Freizeit als überflüssig oder sogar unangenehm („Ich habe immer Freizeit!“; „Ich habe keine Zeit für so was!“). Versuchen Sie, den Klienten die Bedeutung von „freier Zeit“ als Erholungs- und Kraftquelle darzulegen und gemeinsam zu erörtern, wie man diese Zeit sinnvoll gestalten kann. Dies auch immer vor dem Hintergrund, dass die Klienten in dieser Zeit etwas für ihr persönliches Wohlergehen erleben können. Im weiteren Verlauf schließen sich Übungen (siehe Arbeitshilfe 3) an, in denen die Klienten sich „freie Zeit“ am Tag einplanen, um zum Beispiel einem schon langbestehenden Wunsch, etwas einmal ausprobieren zu wollen, nachgehen zu können.

## Erläuterungen: **Arbeitshilfe 1: Mein Tagesablauf**

Zeit:	ca. 30 - 45 Minuten
Material:	Vorlage <i>Arbeitshilfe 1: Tagesablauf</i> zusätzliches Papier und Stifte
Ziel:	detaillierte Auskunft über Tagesstruktur
Durchführung:	geeignet als Einzel- und Gruppenarbeit sowie auch als Hausaufgabe; wichtig ist, bei der Durchführung als Gruppenarbeit/Hausaufgabe den Tagesablauf individuell mit jedem Klienten zu reflektieren und zu besprechen

Erfahrungsgemäß erleben die Klienten die Arbeit an und mit dem Zeitstrahl „Tagesablauf“ als positiv, wenn dieser gemeinsam in einer Gesprächssituation zwischen Berater und Klient erarbeitet wird. Bitte befragen Sie die Klienten, wann sie in der Regel aufstehen, welche Mahlzeiten und wann diese eingenommen werden (Achtung: keine Angaben zum Essen, dies erfolgt an anderer Stelle!). Die Klienten sollen vor allem auch Angaben zu Regelmäßigkeiten, wie Gewohnheiten und Rituale geben. Auch gehören hier täglich wiederkehrende Aufgaben zum Beispiel im Haushalt, die Kinderbetreuung und Freizeitaktivitäten hinein.

Der vorgegebene Zeitstrahl beginnt um 6 Uhr in der Früh und endet um 24 Uhr in der Nacht. Sollte Ihnen auffallen, dass der Tagesablauf eines Klienten einer zeitlichen Verschiebung unterliegt (Klient steht erst mittags auf und ist bis in die Nacht aktiv), so nutzen Sie bitte ein zusätzliches Blatt Papier, um die Zeiten und Aktivitäten in der Nacht zu erfassen.

Wichtig ist zudem, dass Sie immer interessiert nachfragen, gerade auch dann, wenn Sie das Gefühl haben, dass die Klienten sich nicht richtig trauen von ihrem Alltag zu erzählen. Oftmals ermutigen Sie den Klienten auch, wenn Sie als Beispiel etwas aus Ihrem Alltag erzählen und Parallelen herstellen. Es fällt den Klienten dann oftmals leichter zu beschreiben, was den eigenen „typischen Alltag“ ausmacht.

Nachdem der Zeitstrahl „Tagesablauf“ erstellt wurde ist es wichtig, dass dieser reflektierend betrachtet wird. „Lesen“ Sie gemeinsam mit Ihrem Klienten in dem Zeitstrahl. Interpretieren Sie gemeinsam und finden Sie, wenn noch nicht benannt, Rituale und wiederkehrende Handlungen heraus. Fragen Sie den Klienten nach seinen Gedanken und wie er sich dabei fühlt, wenn er/sie sich ihren Alltag betrachtet.

## Weitere und unterstützende Fragen: Aufgaben und Aktivitäten im Alltag

Diese Fragen gehen dem Thema nach, wie stressbelastet der Alltag des Einzelnen ist. Hier haben die Klienten die Möglichkeit zu erzählen, welche Dinge sie im Alltag belastet und wo sie Möglichkeiten sehen, etwas verändern zu können. Für den Fall, dass der Klient sich schwer mit der Beantwortung der Frage tut, animieren Sie ihn durch beispielhafte Fragen nach Belastungen in der Familie, bei der Erziehung mit den Kindern oder zur Partnerbeziehung.

Zugleich sind diese Fragen der Einstieg in das zweite Schwerpunktthema „Aufgaben und Aktivitäten“ des Themenbereiches „Alltag“.

### Erläuterungen: *Arbeitshilfe 2: Angenehme und unangenehme Aufgaben und Aktivitäten*

- Zeit: ca. 30 Minuten  
Material: Vorlage „Angenehme und unangenehme Aufgaben“ (zweiseitig)  
Ziel: Auseinandersetzung mit Verpflichtungen und Verantwortlichkeiten  
Durchführung: Einzelarbeit

Überlegen Sie einmal: Welche Ihrer täglichen Aufgaben bereiten Ihnen Freude?

angenehme Aufgaben und Aktivitäten

Überlegen Sie: Gibt es Aufgaben, die eine Belastung für Sie sind?

unangenehme Aufgaben und Aktivitäten

Der Abschluss des ersten Teilbereiches besteht in der Auseinandersetzung mit Verpflichtungen und Verantwortlichkeiten im Alltag. In einer ersten Übung sollen sich die Klienten mit ihren täglichen angenehmen und unangenehmen Aufgaben und Aktivitäten auseinandersetzen und diese in zwei Tabellen notieren. In den daran anschließenden Fragen sollen sich die Klienten mit dem Verhältnis zwischen **angenehmen** und **unangenehmen Aufgaben** in ihrem Alltag auseinandersetzen und überlegen, ob das Verhältnis für sie weiterhin tragbar ist oder ob sie daran etwas verändern möchten.

Sollten Ihre Klienten Schwierigkeiten bei der Beantwortung der Fragen haben, können Sie mit folgenden Fragen unterstützend weiterhelfen:

- Welche Tätigkeiten am Tag bereiten den Klienten eine Freude/keine Freude?
- Worauf freuen sich die Klienten/ freuen sich die Klienten nicht am kommenden Tag?
- Welche Aufgaben im Haushalt sind notwendig und bereiten den Klienten Spaß/keinen Spaß?

Konkrete Aufgaben und Aktivitäten könnten dabei sein: Kind wecken und für den Tag fertig machen; der Nachbarin helfen; Zubereitung der Mahlzeiten; Bringen/Abholen der Kinder von Schule/Kita; Einkaufen gehen...

Die Bewertung von Aufgaben und Aktivitäten als angenehm bzw. unangenehm ist durch jeden Klienten selbst vorzunehmen. Hierbei sollte es keine Einschränkung durch den Berater geben. Das, was vom Klienten für sich als angenehm/unangenehm gefühlt und beschrieben wird, nimmt der Berater als maßgeblich an. Es bietet sich hier bestens an, mit dem Klienten „tiefer einzutauchen“ und zu erfragen, weshalb er bestimmte Aufgaben bzw. Aktivitäten als angenehm/unangenehm empfindet und erlebt.

Genauer nachfragen sollten Berater, wenn Klienten den Genuss/Konsum von Alkohol, Drogen oder andere abhängig machende Substanzen und Aktivitäten (Computer/Konsolenspiele/Glücksspiel) als angenehme Aktivitäten bezeichnen. Hier bietet es sich an, weiterführende Fragen zu stellen. Zum Beispiel:

- Was muss passieren, damit Sie sagen, dass der Genuss/Konsum von ... eine unangenehme Aktivität für Sie ist?
- Wem würde es auffallen, dass der Genuss/Konsum von ... zu einer unangenehmen Aktivität für Sie geworden ist?
- Angenommen der Genuss/Konsum von ... wäre keine angenehme Aktivität mehr für Sie. Was würden Sie dann gerne anstatt dessen machen wollen?

**Erläuterungen: Arbeitshilfe 3: Veränderungen wagen**

- Zeit: ca. 15 Minuten
- Material: Vorlage „Veränderungen wagen“
- Ziel: den Klienten zu Veränderungen motivieren
- Durchführung: Einzelarbeit

Diese Übung setzt an der vorhergehenden Übung zu „Angenehmen und unangenehmen Aufgaben und Aktivitäten“ nahtlos an. Hier bietet sich in einer ersten Teilübung die Möglichkeit, etwaige Veränderungswünsche – die in der Arbeitshilfe 2 analysiert wurden – aufzuschreiben und die nächsten Schritte zu planen. In einer weiteren Übung erhalten die Klienten dann die Möglichkeit, über Aktivitäten, die ihnen in ihrer Freizeit gut tun würden, nachzudenken und diese zu notieren.

**Erläuterungen: Arbeitshilfe 4: Zeitmanagement**

- Zeit: ca. 30 Minuten
- Material: Vorlage „Zeitmanagement“; verschiedenfarbige Stifte
- Ziel: eine Tagesstruktur verändern/entwickeln
- Durchführung: Einzelarbeit

In dieser anschließenden Übung werden die Klienten dazu angeregt, eine Woche so zu planen, dass sie sich mit ihren Aufgaben, Verpflichtungen und einer angemessenen Freizeit wohlfühlen. Gleichzeitig soll an dieser Stelle auch die eventuell neue Aufgabenverteilung innerhalb der Familie und neue Freizeitaktivitäten allein oder mit anderen bewusst eingeplant werden. Der Klient sollte, wenn möglich, verschiedenfarbige Stifte nutzen, um Freizeit, tägliche Aufgaben und wöchentliche Verpflichtungen zu kennzeichnen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 - 10:00							
10:00 - 12:00							
12:00 - 14:00							
14:00 - 16:00							
16:00 - 18:00							
18:00 - 20:00							
20:00 - 22:00							

Notieren Sie auch gemeinsam mit dem Klienten die unterschiedlichen Verantwortlichkeiten, bspw. für den Einkauf, Kind abholen oder Hausarbeit.



Nachdem der neue Tagesablauf exemplarisch erstellt wurde, ist es nun wichtig, dass dieser reflektierend betrachtet wird. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Klienten, inwieweit die Familienmitglieder sich auf die neue Aufgabenverteilung einlassen würden und was aus seiner Sicht dazu braucht.

Ermutigen Sie Ihre Klienten, den neuen Wochenplan in die Tat umzusetzen. Fragen Sie nach Hinderungsgründen oder Stolpersteinen und lassen Sie den Klienten nach eigenen Lösungen suchen.

Fragen Sie Ihren Klienten am Ende der Reflexion nach seinen Gedanken und wie er sich dabei fühlt, wenn er sich seinen „neuen“ Alltag betrachtet.

## **Teilbereich 2: Gesundheit, Ernährung und Bewegung**

Der zweite Bereich des CARDEA-Gesprächsleitfadens beschäftigt sich mit dem übergeordneten Thema „Gesundheit“. Im Speziellen werden Fragen und zwei Arbeitshilfen zu folgenden Themenschwerpunkten angeboten:

- (physische) Gesundheit
- Schlafverhalten
- Ernährung
- Bewegung

In diesem Bereich steht die persönliche Einschätzung und Zufriedenheit des Klienten zum eigenen Gesundheits-, Ernährungs-, Schlaf- und Bewegungsverhalten im Vordergrund. Die Klienten sollen gemeinsam mit dem Berater den jeweiligen Teilbereich mit Hilfe der vorgegebenen Fragen analysieren und bei einem bestehenden Handlungsbedarf erste Veränderungsmöglichkeiten besprechen. Die vier Themenschwerpunkte schließen immer (auch in abgewandelter Form) mit folgenden drei Fragen ab:

1. Gibt es etwas, dass Sie gerne in Bezug auf ... verändern möchten?
2. Was braucht es dafür?
3. Wer oder was könnte Sie dabei unterstützen?

Durch diese Fragen werden die Klienten dazu motiviert, Veränderungswünsche in diesen Bereichen auszusprechen und über erste Schritte nachzudenken. Der Teilbereich 2 umfasst insgesamt zwei Arbeitshilfen, zum einen ein Ernährungstagebuch und zum anderen ein Bewegungstagebuch. Beide werden im Folgenden erläutert:

## **Erläuterungen: Arbeitshilfe 5: Ernährungstagebuch**

Zeit:	ca. 15 Minuten, vorzugsweise am Abend
Material:	Vorlage „Ernährungstagebuch“; bei Bedarf auch mehrfache Kopien
Ziel:	Aufschluss über die Ernährungsgewohnheiten des Klienten
Durchführung:	Einzelarbeit

Diese Arbeitshilfe eignet sich besonders, wenn Klienten bereits einen Bedarf sehen, etwas an ihren Ernährungsgewohnheiten ändern zu wollen bzw. um zu analysieren, ob es einen Bedarf gibt.

Aufschluss über die Essgewohnheiten, über die Häufigkeit und Menge der am Tag verzehrten Lebensmittel gibt am besten ein Ernährungstagebuch. Es empfiehlt sich, das Ernährungstagebuch einen längeren Zeitraum von mindestens 10 bis 14 Tage zu führen. Das Ernährungstagebuch ist nicht als Kontrollinstanz zu sehen, sondern als eine Möglichkeit, in welcher Art und Weise der Klient sich ernährt. Ausschlaggebend ist, während dieser Zeit ganz normal weiter zu essen, damit das Protokoll die Essgewohnheiten wirklich zeigt.

Anschließend können Sie als Berater mit Ihrem Klienten gemeinsam das Ernährungstagebuch auf Vorlieben bei Lebensmitteln und Ernährungsgewohnheiten untersuchen. Im zweiten Schritt ist es sinnvoll, sich auf die Fragen und Antworten aus dem Bereich der Ernährung zu beziehen und nachzulesen, was die Klienten an ihrem Ernährungsverhalten ändern möchten. Hieraus können Sie weitere Schritte mit dem Klienten vereinbaren bzw. gezielte Hilfe über die Krankenkasse oder eine Ernährungsberaterin einleiten.

## Erläuterungen: **Arbeitshilfe 6: Bewegungstagebuch**

Zeit:	ca. 15 Minuten, vorzugsweise am Abend
Material:	Vorlage „Bewegungstagebuch“; bei Bedarf auch mehrfache Kopien
Ziel:	detaillierte Informationen zum Bewegungsverhalten des Klienten
Durchführung:	Einzelarbeit

Das Bewegungstagebuch soll Aufschluss über das individuelle Bewegungsverhalten der Klienten geben. Häufig bewegen sich erwachsene Menschen zu wenig im Alltäglichen. Für Erwachsene ist regelmäßige körperliche Aktivität eine wichtige Grundvoraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Erwachsene sollten dabei möglichst jede Möglichkeit nutzen, körperlich aktiv zu sein. Denn jede Bewegung ist besser als keine Bewegung.

Um die Gesundheit bei Erwachsenen zu fördern und zu erhalten, reichen laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bereits 150 Minuten in der Woche (!), um sich vor chronischen Krankheiten und dem vorzeitigen Tod im Erwachsenenalter zu schützen. Da eine Woche exakt 10.080 Minuten umfasst, sind 150 Minuten davon genau genommen ein sehr geringer Anteil.

Das Bewegungstagebuch dient also der Analyse *Wie viel? Wie lang? und Wie intensiv?* sich der Klient am Tag bewegt. Auch hier gilt es, dass das Tagebuch mindestens 10 bis 14 Tage lang geführt wird. Dabei ist es wichtig, alle Bewegungsarten und –formen einzutragen. Als Faustregel gilt: Jede Bewegung, die länger als 10 Minuten dauerte, kann als positive Bewegung notiert werden.

Anschließend können Sie als Berater mit Ihrem Klienten gemeinsam das Bewegungstagebuch auf das individuelle Bewegungsverhalten untersuchen. Im zweiten Schritt ist es sinnvoll, sich auf die Fragen und Antworten aus dem Bereich der Bewegung zu beziehen und nachzulesen, was die Klienten an ihrem Bewegungsverhalten ändern möchten. Hieraus können Sie weitere Schritte mit dem Klienten vereinbaren bzw. gezielte Hilfe über die Krankenkasse, einen Sportverein oder Ähnliches einleiten.

### **Teilbereich 3: Soziale Ressourcen und persönliche Stärken**

In diesem Themenbereich setzen sich die Klienten unter Zuhilfenahme verschiedener Übungen mit ihren sozialen Ressourcen und persönlichen Stärken auseinander. Ziel ist es, auf der einen Seite zu erkennen, wo ihre persönlichen Stärken liegen, um diese im Alltag beim Auftreten von Problemen gezielt einsetzen zu können. Auf der anderen Seite besteht ein weiteres Ziel darin, einen Blick in die Zukunft zu wagen und die dort bestehenden Veränderungswünsche unter Zuhilfenahme der sozialen Ressourcen und persönlichen Stärken zu planen.

#### **Erläuterungen: *Arbeitshilfe 7: Persönliches Umfeld***

Zeit:	ca. 45 Minuten
Material:	Vorlage „Mein persönliches Umfeld“
Ziel:	Informationen über die sozialen Ressourcen des Klienten
Durchführung:	Einzelarbeit, Hausaufgabe

Die Klienten sollen mit Hilfe der Arbeitshilfe 7 darstellen, wer zu ihrem persönlichen Umfeld gehört. In der Regel erfolgt die Aufzeichnung während des Gesprächs mit dem Klienten. Es besteht aber auch hier die Möglichkeit, dass der Klient diese soziale Umfeldanalyse als Hausaufgabe vorbereitet.

Wichtig zu notieren sind vor allem diejenigen Personen, die den Klienten Halt und Kraft geben, Personen auf die sich der Klient verlassen kann und Personen, welche in der Vergangenheit oder aktuell wichtige Bezugspersonen waren/sind. Diese Personen können Partner, Eltern, Kinder, Freunde und Bekannte, aber auch Ärzte, Sozialpädagogen oder auch Beratungsstellen sein. Es sind drei Kreise sowie drei freie Verbindungslinien vorgegeben. Die Klienten können einfach in die Kreise die Namen (Vornamen) der wichtigen Personen schreiben und weitere Kreise und Verbindungslinien hinzufügen. Wenn ein Klient bereit dafür ist, kann er durch unterschiedliche Längen der Verbindungslinien die Nähe der Person zu sich darstellen. Nachdem alle für den Klienten wichtigen Personen notiert sind, bitten Sie den Klienten, das Schema um +-Punkte zu vervollständigen. Der Klient soll die Wichtigkeit der einzelnen Personen für sich hervorheben, indem er 1 bis 3 Pluspunkte verteilt. Dabei bedeutet + = wichtig; ++ = sehr wichtig; +++ = besondere Bedeutung.

Im Anschluss daran besteht die Aufgabe für den Klienten und den Berater herauszufinden, welche Personen für den Klienten eine Ressource bei der Lösung eines Problems oder schwierigen Sachverhaltes sein kann. Es lohnt sich auch, den Klienten nach den persönlichen Eigenschaften und Stärken der jeweiligen Personen zu fragen. Notieren Sie diese dann auch an der jeweilig passenden Stelle im Arbeitsblatt.

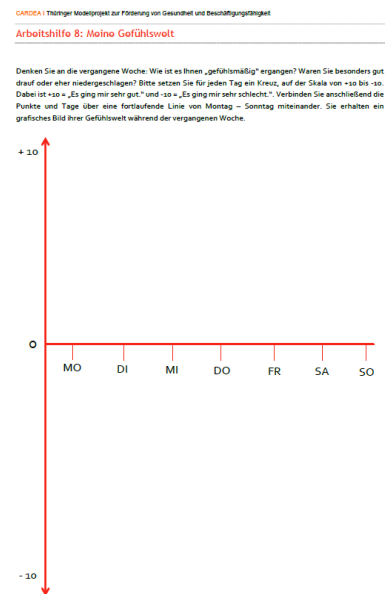
Zur Arbeitshilfe 7 gibt es sechs weiterführende und unterstützende Fragen. Diese beziehen sich vor allem darauf, was der Klient an die Personen in seinem persönlichen Umfeld weitergibt, d. h. welche persönlichen Stärken er anderen Menschen gegenüber zeigt. Es empfiehlt sich, diese im Anschluss an die Erstellung der „persönlichen Landkarte“ mit dem Klienten zu besprechen.

### Erläuterungen: **Arbeitshilfe 8: Meine Gefühlswelt**

- Zeit: ca. 30 Minuten bzw. eine Woche lang jedem Abend ca. 5 Minuten
- Material: Vorlage „Meine Gefühlswelt“
- Ziel: Zugang zu den eigenen Gefühlen finden
- Durchführung: Einzelarbeit, Hausaufgabe

Diese Übung dient im ersten Schritt dazu einen bewussten Zugang zum eigenen Erleben zu bekommen, indem der Klient am Ende eines Tages in sich hineinhört und sich selbst fragt: *Wie ging es mir heute?* Im zweiten Schritt dient die Übung dazu, einen bewussten Zugang zu den eigenen Gefühlen zu erschließen. Der Klient soll sich erinnern, in welchen Situationen oder Momenten er positive und negative Gefühle erlebt bzw. erlebt hat.

Die Übung nimmt eine Woche in den Fokus der Betrachtung. Diese kann rückwirkend für die zuletzt vergangene Woche ausgefüllt oder für eine neu beginnende Woche, also aktuell, durchgeführt werden. Es ist die Entscheidung zwischen Klient und Berater. Ist für jeden Tag eine Zuordnung vorgenommen worden, so sollen beginnend vom ersten Punkt an der Reihenfolge entsprechend bis Sonntag die Punkte miteinander verbunden werden.



Es entsteht ein grafisches Abbild der Gefühlswelt. Nachdem die „Gefühlskurve“ sichtbar wird, geben Sie Ihrem Klienten ein wenig Zeit, sich seine Gefühlswelt zu betrachten.

Nutzen Sie für ein anschließendes Gespräch die *weiterführenden und unterstützenden Fragen*. Diese beziehen sich vor allem auf die Situationen/Momente, in denen die Gefühle des Klienten besonders positiv oder negativ ausgeprägt waren. Auch wird ein rückschauender Blick in die vergangenen vier Wochen getätigt. Der Klient wird gebeten einzuschätzen, welche Gefühle überwogen haben. Sollten bei dem Klienten die negativen Gefühle verstärkt in den letzten Wochen vorhanden gewesen sein, so wird der Klient angeregt darüber nachzudenken, in welcher Art und Weise er ein Gleichgewicht zwischen positiv und negativ herstellen kann.

*Empfehlung:* Lassen Sie die Übung aktuell für eine neu beginnende Woche ausfüllen. Dadurch fällt es dem Klienten einfacher, seinen Gefühlszustand einzuschätzen. Geben Sie die Arbeitshilfe als Hausaufgabe mit nach Hause. Der Klient soll am Ende eines Tages dann die Einschätzung am Gefühlsbarometer selbstständig vornehmen. Vereinbaren Sie dann gleich einen neuen Termin zur Auswertung und Besprechung der Arbeitshilfe.

### **Erläuterungen: Arbeitshilfe 9: Schöne Momente**

Zeit:	eine Woche lang jeden Abend ca. 5 Minuten
Material:	Vorlage „Schöne Momente“
Ziel:	Bewusstsein für schöne Momente stärken
Durchführung:	Einzelarbeit, Hausaufgabe

In dieser Übung geht es darum, dass die Klienten den Blick für die kleinen schönen Momente im Alltag wieder öffnen. Die Klienten sollen eine Woche lang jeden Abend mindestens ein schönes Erlebnis, das sie am Tag erfahren haben, notieren. Am Ende der Woche geht es vor allem dann darum, sich an diese schönen Erlebnisse zu erinnern und zu erkennen, welche positiven Erlebnisse der Alltag ihnen bietet.

Im übertragenen Sinne geht es in dieser Übung auch darum, sich bewusst zu machen, dass es neben alltäglichen Problemen, Stress oder hohen Verantwortlichkeiten immer auch eine andere – nämlich eine positive – Seite im Leben gibt.

## Erläuterungen: **Arbeitshilfe 10: Wichtige Erfahrungen und Stationen meines Lebens**

Zeit:	ca. 45 Minuten
Material:	Vorlage „Wichtige Erfahrungen und Stationen meines Lebens“
Ziel:	Arbeit am Selbstwertgefühl
Durchführung:	Einzelarbeit, Hausaufgabe

In dieser Übung sollen die Klienten sich erinnern, welche wichtigen Erfahrungen und Stationen sie in ihrem Leben bis heute gemacht haben. Sie sollen Momente notieren, in denen die Klienten über sich hinausgewachsen sind, in denen sie schwierige Situationen gemeistert haben und Erfolge zu verzeichnen hatten, auf die sie bis heute stolz sein können. Die sich anschließenden *weiterführenden und unterstützenden Fragen* gehen den Aspekten nach, worauf die Klienten im bisherigen Leben stolz sind, welche schwierigen Situationen sie bereits gemeistert haben und wie sie auch anderen Personen in einer Krise helfen konnten.

Die Übung dient der Stärkung des Selbstwertgefühls. Das Selbst ist ein Konstrukt, das dadurch bestimmt wird, was ein Mensch über sich selbst weiß, wie er sich selbst definiert und sehen möchte. Unter dem Begriff des Selbstwertgefühls wiederum versteht man die emotionale

Verbindung einer Person zu sich selbst sowie die Zuversicht in die eigenen Handlungs- und Einflussmöglichkeiten (Selbstwirksamkeitsprinzip).

CARDEA | Thüringer Modellprojekt zur Förderung von Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit  
Arbeitshilfe 9: Wichtige Erfahrungen & Stationen meines Lebens

Denken Sie einmal darüber nach, welche wichtigen Erfahrungen und Stationen Sie bis heute gemacht haben! Tragen Sie diese bitte einzeln in die Puzzle-Steine ein. Sie können das Bild um weitere Puzzle-Steine gerne erweitern!



Mit dieser Arbeitshilfe können Sie als Berater das Selbstwertgefühl Ihres Klienten stärken. Zeigen Sie ihm anhand der eigenen Puzzle-Steine auf, welche Situationen er in seinem Leben bereits erfolgreich gemeistert hat und auf welche Ereignisse Ihr Klient besonders stolz sein kann.



## Erläuterungen: **Arbeitshilfe 11: Meine Stärken**

Zeit:	ca. 10 Minuten
Material:	Vorlage „Meine Stärken“
Ziel:	Arbeit am Selbstwertgefühl
Durchführung:	Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Hausaufgabe

In dieser Übung sollen die Klienten über ihre Stärken reflektieren. Im ersten Schritt werden die Klienten gebeten, mindestens drei Dinge zu nennen, die sie an sich persönlich gut finden. Im zweiten Schritt werden die Klienten gebeten, einige ihrer Stärken zu benennen. Die Klienten können auch überlegen, was andere an dieser Stelle an positiven Eigenschaften und Stärken berichten würden. Wenn Klienten diese Übung sehr schwer fällt, betrachten Sie sich gemeinsam die Arbeitshilfe 10 sowie die dazugehörigen Fragen und Antworten.

Aus diesen Ergebnissen können Sie als Berater den Klienten dabei unterstützen, eigene Stärken zu erkennen. Diese Übung, wie auch die vorhergehende Arbeitshilfe 10, soll dem Klienten die Bedeutung des Selbstwertes als eine wichtige Ressource von Gesundheit (als Oberthema) verdeutlichen. Die beiden Übungen dienen auf der einen Seite der Selbstreflexion und auf der anderen Seite auch der Stärkung des Selbstwertgefühls, indem der Fokus auf die positiven Seiten des Klienten gerichtet wird.

CARDEA | Thüringer Modellprojekt zur Förderung von Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit

### Arbeitshilfe 10: Meine Stärken

Denken Sie einmal darüber nach, was sie selbst an sich besonders mögen und schätzen! Schreiben Sie mindestens drei Dinge auf, die Sie an sich schätzen!

Das schätze ich besonders an mir...

In der folgenden Übung schauen Sie nur auf Ihre Stärken! Darauf was Sie besonders gut können! Überlegen Sie auch, was Ihre Freunde und Familie an dieser Stelle an positiven Eigenschaften über Sie erzählen würden!

Meine persönlichen Stärken sind:

## Erläuterungen: **Arbeitshilfe 12: Zeitreise**

Zeit:	ca. 30 Minuten
Material:	Vorlage „Zeitreise“; farbige Stifte, zusätzliches Papier
Ziel:	Selbstreflexion, Zukunftsvisionen entwickeln
Durchführung:	Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Hausaufgabe

Diese Übung dient der Selbstreflexion und der Vorstellung und Entwicklung von Zukunftsvisionen. Sie eignet sich sehr gut als Gruppenarbeit. Im ersten Schritt sollen sich die Klienten vorstellen, dass heute ein Jahr später ist und das Datum notieren. Jetzt sollen sich die Klienten vorstellen, dass sie um ein Jahr zurückblicken und überlegen, welche Veränderungen es in diesem vergangenen Jahr geben hat. Diese Veränderungen sollen die Klienten notieren und überlegen, welche davon für sie besonders wichtig waren.

Versuchen Sie im Vorfeld die Klienten zu motivieren, sich positive Veränderungen vorzustellen. Erinnern Sie die Klienten an ihre Wünsche oder Ziele, die sie für sich und ihre Familien für die Zukunft haben.

Die Auswertung der Zeitreise kann individuell zwischen Berater und Klient oder auch innerhalb der Gruppe durchgeführt werden. Hierzu einige Leitfragen:

- Ist das für Sie eine schöne oder nicht so schöne Zukunftsvorstellung?
- Welche Veränderungen wollen Sie in die Tat umsetzen?
- Was braucht es dafür?
- Wer oder was könnte Sie dabei unterstützen?

Im Anschluss bietet es sich an, diese Zukunfts- und Veränderungswünsche in die Arbeitshilfe 13 zu übertragen.

## Erläuterungen: **Arbeitshilfe 13: Zukunftsplanung**

Zusammen mit den Ergebnissen aus dem Teilbereich 2, der Ressourcenanalysen, den Selbsteinschätzungen und der Zeitreise erfolgt zum Schluss eine individuelle Zielvereinbarung. Das Instrumentarium einer Zielvereinbarung stützt sich dabei methodisch auf das Konzept des ziel- und lösungsorientierten Beratungsansatzes. Dieses Konzept ermöglicht es, nicht in der Fokussierung der Probleme verhaftet zu bleiben, sondern unter Berücksichtigung der vorhandenen persönlichen Stärken der Klienten neue Perspektiven und Ideen zu entwickeln, um daraus Ziele zu formulieren.

CARDEA | Thüringer Modellprojekt zur Förderung von Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit  
**Arbeitshilfe 12: Zukunftsplanung**

---

In dem kommenden Jahre möchte ich...

....

---

Um diese(s) Ziel(e) zu erreichen werde ich folgende Schritte gehen...

1. Schritt: \_\_\_\_\_
2. Schritt: \_\_\_\_\_
3. Schritt: \_\_\_\_\_
4. Schritt: \_\_\_\_\_

Wer oder was könnte zu Ihrer Veränderung / Zielerreichung beitragen:

---

Woran werden Sie feststellen können, dass Sie ihr Ziel erreicht haben?

---

Die individuellen Ziele übernehmen in der Zusammenarbeit mit den Klienten folgende grundlegende Funktionen:

- sind gut für den Selbstwert der Teilnehmer/innen. Nur wer Ziele vor Augen hat, ist auch bereit sich auf Neues einzulassen;
- verändern positiv das Selbstkonzept des Klienten,
- orientieren das Handeln des Klienten auf etwas Greifbares und sind jederzeit überprüfbar;
- helfen, dass sich die Klienten mit ihrer Zukunft auseinandersetzen;
- aktivieren eigene Ressourcen, wenn man sich mit ihnen beschäftigt;
- sind Motivator, sich für angestrebte Veränderungen zu engagieren und zu partizipieren.

Die gemeinsam vereinbarten Ziele sind immer nur so gut wie ihre Formulierung. Daher muss vor allem immer ein Augenmerk darauf gelegt werden, dass die Formulierung der Ziele in einer einfachen, alltagsnahen Sprache erfolgt. Am besten formuliert der Klient immer sein Ziel selbst und notiert es eigenhändig auf der Zielvereinbarung.

Um eine gewisse Verbindlichkeit herzustellen empfiehlt es sich, wenn Klient und Berater gemeinsam die Zielvereinbarung unterschreiben. Vielleicht legen Sie auch gleich ein Datum fest, wann Sie gemeinsam den Stand der Zielvereinbarung überprüfen möchten.

## Projekthintergrund

---

### Von der „Gesunden Kooperation“ zu „CARDEA“

Das Projekt „Gesunde Kooperation – bedarfsorientierte Gesundheitsförderung von Langzeitarbeitslosen“ (im Weiteren „Gesunde Kooperation“ genannt) war 2010 das erste Projekt in Thüringen, welches sich explizit mit dem Thema der Gesundheitsförderung von Langzeitarbeitslosen beschäftigt hat. Ziel des Projektes war es, Kenntnisse über Erfahrungen der Gesundheitsförderung von Langzeitarbeitslosen durch transnationale Partnerschaften zu gewinnen, diese modellhaft zu übertragen und vorrangig mit ausgewählten Teilnehmerinnen des Landesarbeitsmarktprogrammes (LAP) zu erproben.

Im Oktober 2012 endete die „Gesunde Kooperation“ mit folgenden Ergebnissen:

- ✓ Entstehung transnationaler Partnerschaften (Österreich, Italien, Irland)
- ✓ Entwicklung eines teilstandardisierten Fragebogens zur Erfassung des körperlichen Gesundheitszustandes und zum aktiven Gesundheitsverhalten der Projektteilnehmer
- ✓ Nachweis der Notwendigkeit von gesundheitsfördernden Modulen in arbeitsmarktpolitischen Projekten
- ✓ Erkenntnis, dass es auch Angebote für die Gesundheit der Berater geben muss

Unter dem Namen CARDEA startete am 01.01.2013 das neue ESF-finanzierte Modellprojekt des PARITÄTISCHEN Landesverbandes mit einer Laufzeit bis 30.06.2014. Es knüpft an die Erfahrungen aus der „Gesunden Kooperation“ an und versteht sich als dessen Weiterentwicklung.

Das Projekt CARDEA richtet sich an zwei landesweite Programme in Thüringen: Zum einen an das Landesarbeitsmarktprogramm (LAP) und zum anderen an das Programm Thüringer Initiative zur Integration und Armutsbekämpfung – Nachhaltigkeit (TIZIAN). Die Programme wurden jeweils vom Thüringer Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Technologie (TMWAT) und vom Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit (TMSFG) initiiert.

Darüber hinaus sind weitere Adressaten die sechs Thüringer CORA-Projekte, einem Netzwerkprojekt Thüringer Frauenzentren zur Förderung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Die übergeordnete Zielstellung von CARDEA ist es, durch eine Weiterentwicklung des Fragebogens zum Gesundheitsverhalten und der Entwicklung von Gesundheitsmodulen die Beratung zur Förderung von Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit von (langzeit-)arbeitslosen Frauen und Männern in Thüringen weiter zu verbessern. Die Module und der Fragebogen sollen vorrangig den TIZIAN- und LAP- sowie CORA-Projekten zur Verfügung gestellt werden.

Das Projekt CARDEA legt gleichzeitig auch einen Schwerpunkt auf die Personen (und ihre Gesundheit), die mit arbeitslosen Frauen und Männern arbeiten. Durch den hochgradig psychisch belastenden Arbeitsalltag und die Probleme der Teilnehmer, die oft „nach Feierabend mit nach Hause genommen werden“, stehen viele Berater stark und vor allem dauerhaft unter Stress. Darum richtet das Projekt CARDEA ein besonderes Augenmerk darauf, die psychische und physische Gesundheit der Berater zu stärken, um deren eigene Beschäftigungsfähigkeit zu erhalten.

### **Die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V.**

Die AGETHUR ist thüringenweit die zentrale Fach- und Servicestelle für den Bereich der Gesundheitsförderung/Prävention und für den Bereich HIV/AIDS-Prävention.



In dieser Funktion übernimmt die AGETHUR folgende Aufgaben:

- Planung und Umsetzung von strategischen Programmen und Projekten zur Förderung der Gesundheit der Bevölkerung. Dabei steht die Stärkung von Strukturen im Mittelpunkt.
- Förderung und Unterstützung der Qualitätsentwicklung von Programmen und Projekten
- Aktive Mitwirkung am Thüringer Gesundheitszieleprozess
- Qualifizierung von Fachkräften
- Gestaltung und Begleitung ressortübergreifender Vernetzungsprozesse
- Vermittlung zwischen Praxis und Wissenschaft
- Entwicklung von Materialien für Bürgerinnen und Bürger

Die AGETHUR ist Träger des Regionalen Knotens Thüringen im Rahmen des bundesweiten Kooperationsverbundes „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“. Der Kooperationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ ist ein Verbundprojekt von Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Bundes- und Landesvereinigungen für Gesundheit, Krankenkassen und Ärztenverbänden, den kommunalen Spitzenverbänden, der Bundesagentur für Arbeit, Wohlfahrtsverbänden und vielen weiteren Partnerorganisationen. Er wurde 2003 auf Initiative der BZgA gegründet und wird maßgeblich durch die BZgA getragen.

Bei der AGETHUR ist darüber hinaus der Arbeitsbereich „Psychische Gesundheit im Thüringer Gesundheitszieleprozess“ angegliedert. Ziele sind die Fortbildung und Sensibilisierung von Thüringer Fachkräften und Multiplikatoren für die Bedeutung psychischer Gesundheit in allen Lebensbereichen und Altersphasen. Der Fokus liegt dabei auf der Stärkung von personalen und sozialen Ressourcen als Weg zur Förderung psychischer Gesundheit. Darüber hinaus wird im Arbeitsbereich die Vernetzung und Kooperation von Akteuren und Maßnahmenträgern in Thüringen unterstützt sowie die flächendeckende Implementation von ausgewählten qualitätsgesicherten Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit koordiniert.

## Literatur

---

Brüggemann, Helga/Ehret-Ivankovic, Kristina/Klütman, Christopher (2007): Systemische Beratung in fünf Gängen. Ein Leitfaden. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.

Holleder, Alfons (HRSG.) (2009): Gesundheit von Arbeitslosen fördern! Ein Handbuch für Wissenschaft und Praxis. Fachhochschulverlag, Frankfurt am Main.

Krause, Christina/Mayer, Claude-Hélène (2012): Gesundheitsressourcen erkennen und fördern. Training für pädagogische Fachkräfte. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.

Paul/Hassel/Moser (2006): Die Auswirkungen von Arbeitslosigkeit auf die psychische Gesundheit: Befunde einer quantitativen Forschungsintegration. In Holleder, A. / Brand, H. (HRSG): Arbeitslosigkeit, Gesundheit und Krankheit. Huber, Bern.

von Schlippe, Arist/Schweizer, Jochen (2003): Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.

Brähler, Elmar/Stöbel-Richter, Yve (HRSG) (2010): Arbeitswelt und Gesundheit in Zeitschrift für Psychotraumatologie, Psychotherapiewissenschaft, Psychologische Medizin (ZPPM), Jg. 8, 2010, Heft 2. Ansanger, Kröning.

---

## Impressum

---

*CARDEA – Thüringer Modellprojekt zur Förderung von Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit*

Der PARITÄTISCHE Landesverband Thüringen e. V.

OT Neudietendorf

Bergstr. 11

99192 Nesse-Apfelstädt

[www.paritaet-th.de](http://www.paritaet-th.de)