

## Resilienzförderung: Ein Beitrag zur Selbstbestimmung

### Projekt zur Förderung gesunder arbeitsbezogener Bewältigungsmuster

***Nur wer seine eigenen Bedürfnisse und Interessen kennt, ernst nimmt und über ausreichende Ressourcen und Kompetenzen verfügt, um sie zu befriedigen bzw. zu verfolgen, kann ein selbstbestimmtes Erwerbsleben führen. RehabilitandInnen mit resignativer Haltung, defensiver Problembewältigung und geringer Distanzierungsfähigkeit erfahren ihr Leben als weniger selbstbestimmt und sind im Betrieb weniger belastbar als andere RehabilitandInnen. Vor allem bei diesen resignativen RehabilitandInnen greift ein Programm zur Selbsthilfe, das im Rahmen des vom BMAS geförderten Projektes „Arbeitsbezogene Bewältigungsmuster“ entwickelt und erprobt wurde. Das Projekt wird derzeit vom Institut für Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule (IQPR) zusammen mit den beiden Berufsförderungswerken Hamburg und Köln durchführt. Die Trainingsmanuale werden allen Berufsförderungswerken zur Verfügung gestellt.***

Für nachhaltige Wiedereingliederung und ein erfolgreiches Arbeitsleben ist es wichtig, dass die Fähigkeit zur Befriedigung individueller Bedürfnisse, wie Erholung und Kompetenzerleben, gegeben ist. Bei einigen RehabilitandInnen ist dies der Fall. Andere tun sich allerdings schwer damit und schaden letztendlich auch ihrer eigenen Gesundheit. Die wesentliche Aufgabe des Projektes „Arbeitsbezogene Bewältigungsmuster“ ist es vor diesem Hintergrund, individuelle Gesundheits- und Vermittlungsrisiken und -potenziale zu erkennen und die darauf abgestimmte optimale Förderung im Rahmen von Interventionen anzubringen. Das Ziel ist dabei, diese Interventionsmaßnahmen zukünftig in die Qualifizierung integrieren zu können.

Ausgangspunkt des Projektes sind frühere Studienergebnisse des iqpr, nach denen ein Zusammenhang zwischen arbeitsbezogenen Bewältigungsmustern und Integrationserfolg nach beruflicher Rehabilitation gezeigt werden konnte. Im vorliegenden Projekt werden die Bewältigungsmuster mit dem speziellen Diagnostik-Instrument AVEM (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster) gemessen. Es ermöglicht eine Differenzierung in vier Verhaltensmuster, die zum einen mit einem unterschiedlichen Gesundheitsrisiko einhergehen und zum anderen auf unterschiedliche Integrationschancen hindeuten. Das 1. Muster wird im Hinblick auf Gesundheit und berufliche Integration als ausgewogen und ressourcenreich eingeschätzt. Das 2. Verhaltensmuster beschreibt Personen, bei denen aufgrund ihres Engagements von durchschnittlichen Eingliederungsquoten ausgegangen wird, die sich dabei aber so verausgaben, dass sie ein gesundheitliches Risiko und eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für krankheitsbedingte Ausfälle tragen. Das 3. Verhaltensmuster ist assoziiert mit gesundheitlichen Ressourcen aber beruflichen Eingliederungsschwierigkeiten aufgrund eines reduzierten Engagements. Das 4. Verhaltensmuster, das mit hohen Resignationstendenzen einhergeht, prognostiziert sowohl Einschränkungen im gesundheitlichen Befinden sowie im Integrationserfolg.

Die Interventionen erfolgen abhängig vom jeweiligen Verhaltensmuster: Die beiden Bewältigungsmuster-Gruppen mit erhöhtem Gesundheitsrisiko erhalten acht Module à 90 Minuten als Gruppenkurs, die Muster-Gruppe mit reduziertem beruflichen Engagement erhält Einzelcoaching-Gespräche. Die vierte Muster-Gruppe erhält lediglich Feedbackgespräche zum bestehenden Muster. Gesundheitsentwicklung und Integrationserfolg werden mit denen einer Kontrollgruppe verglichen.

Insgesamt haben sich über 1000 TeilnehmerInnen am Projekt beteiligt. Die Ergebnisse zeigen, dass Personen mit Gesundheitsrisikomuster ihr Leben als signifikant weniger selbstbestimmt erleben und signifikant weniger zufrieden sind mit den Möglichkeiten, im Rahmen des eingeschlagenen Berufsziels die eigenen Stärken und Begabungen entfalten zu können als Nichtrisikomuster. Dabei kommen resignative Gesundheits- und Bewältigungsmuster in Berufsförderungswerken am häufigsten vor. Gleichzeitig bilden sie die Gruppe, die im Betriebspraktikum am wenigsten erfolgreich ist und im Falle besonders starker Musterausprägung die meisten Abbrecher zu verzeichnen hat. Die angebotenen Interventionen können diese Tendenzen verringern (s.u.). Die Ergebnisse unterstreichen die Relevanz des Projektansatzes für die Berufsförderungswerke. Das insgesamt 4-jährige Projekt läuft noch bis Ende 2013. Im Rahmen einer Tagung zum Thema „Gesundheitskompetenz in der beruflichen Rehabilitation“ am 24.9.2013 im Bfw Köln werden die Ergebnisse in ausführlicher Form einer Fachöffentlichkeit vorgestellt.

#### Interventionen im ersten Qualifizierungsjahr einer zweijährigen Ausbildung für RehabilitandInnen mit resignativem Bewältigungsmuster

<b>Einzelgespräch</b>	Feedback zum Bewältigungsmuster, Einladung zur Gruppe
<b>Gruppenveranstaltung</b>	
<b>Modul 1</b>	Verstehen des eigenen Arbeitsbewältigungsstils
<b>Modul 2</b>	Vision von einem positiven Arbeitsalltag
<b>Modul 3</b>	Aufbau angenehmer Aktivitäten I
<b>Modul 4</b>	Bewertungen, Einstellungen, Überzeugungen I
<b>Modul 5</b>	Bewertungen, Einstellungen, Überzeugungen II
<b>Modul 6</b>	Soziale Anforderungen meistern
<b>Modul 7</b>	Aufbau angenehmer Aktivitäten II
<b>Modul 8</b>	Abschluss
Übergreifend	Bewegungs- und Entspannungsübungen

#### Belastbarkeit, bewertet durch den Praktikumsbetreuer im Betrieb in Schulnoten - 15 Monate nach der Erhebung des AVEM-Musters

Muster	N			Treatment IG	Durchschnittsnote		Test	Signifikanz
	Gesamt	IG	KG		IG	KG		
B	150	48	102	Teilnahme an mindestens 4 von 8 Gruppenmodulen	2,0	2,5	T-Test	p=.015*

Muster B: Personen mit einem resignativen Bewältigungsmuster „Burnout“  
 IG: Interventionsgruppe  
 KG: Kontrollgruppe