

Training zum Selbstmanagement in der beruflichen Rehabilitation

Selbstmanagement, Aktivierung und Integrationserfolg in der beruflichen Rehabilitation – SelbA

Tina Klügel

iqpr

Würzburg, 11.05.2012

1/7

Hintergrund

Welche Faktoren beeinflussen die berufliche Integration?

- Personenbezogen
- Gegenwärtig beeinflussbar und korrespondierend zur Reha

- ✓ planvolles, zielgerichtetes Bewerbungshandeln
- ✓ Frühzeitige Vorstellung vom zukünftigen Berufsbild
- ✓ Wertigkeit der Berufstätigkeit und Eigenverantwortung
- ✓ Subjektives Gesundheitserleben i. S. einer Leistungsfähigkeit für zukünftige Berufstätigkeit

- Ziele: Nachweis auf Integrationserfolg (Zeitdauer und Tätigkeitsbereich)
- Verbesserung planvoller, eigeninitiativer Handlung
 - Verbesserung bewerbungsspezifischer Selbstwirksamkeits- und Kompetenzerwartungen
- Produkt zur modularen Verwendung inkl. Arbeitsmaterial, Hintergrundinformationen, Schulung
- Design: randomisierte, 2-armige Interventionsstudie an neun BFW mit je 6 Interventionsmodulen und je 4 Datenerhebungszeitpunkten

+++Bad Pyrmont+++Birkenfeld+++Bremen+++Dortmund+++Goslar+++München+++Nürnberg+++Oberhausen+++Schömberg+++

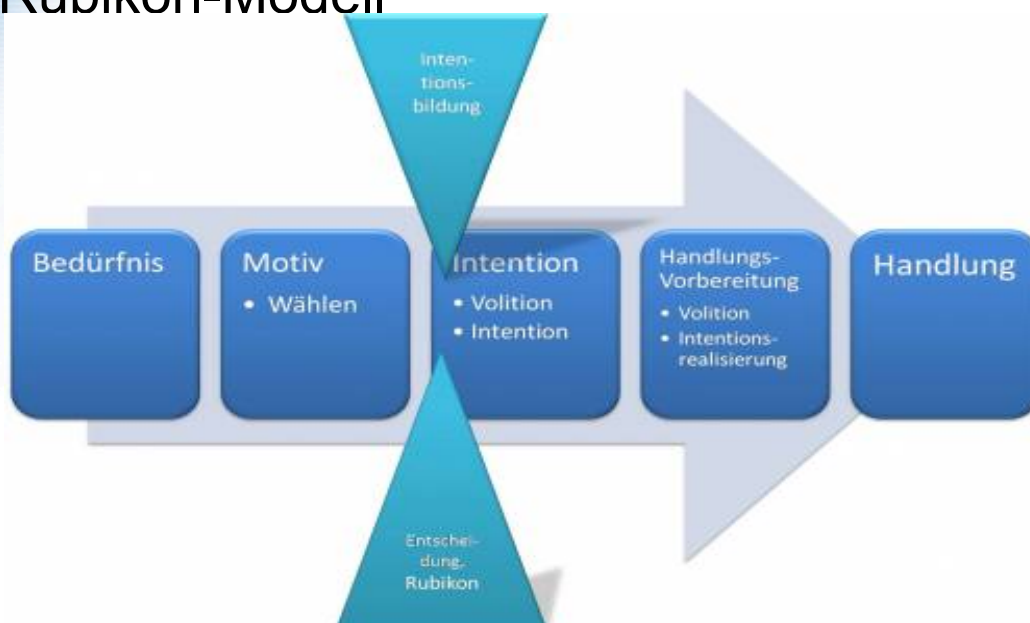
Dimensionen des Fragebogens

- Selbststeuerung
- Zielwahrnehmung
- Bewerbungshandeln
- Arbeitsmotivation
- Berufliche Selbstwirksamkeit
- Bewerbungskompetenz
- Gesundheitszustand / Arbeitsfähigkeit
- Wahrnehmung der Maßnahme
- Soziale Unterstützung
- soziodemographische Merkmale

- Trainingskonzept für Selbstmanagementintervention (Rubikonintervention - RI)
 - auf Basis von
 - Züricher Ressourcen Modell (Selbstmanagement Training)
 - Rubikon Modell (Modell zur Handlungsmotivation)
 - Neurowissenschaftliche Erkenntnisse

- Trainingskonzept für Selbstlernintervention (SI)
 - Angelehnt an BFW-typische Projektarbeiten

Rubikon-Modell





Beispiel Rubikonintervention

Modul 2: Übung Bildauswahl



Theoriebasis Inhalt Intervention RI

Nutzen aus Neurowissenschaften

- Gehirn: selbstorganisierender *Erfahrungsspeicher*
- Gedächtnis hat *emotionales Bewertungssystem*
- Gedächtnis beruht auf *neuronalen Netzen*



Gehirn: selbstorganisierender *Erfahrungsspeicher*

- Oberstes Ziel: **psychobiologisches Wohlbefinden**

dafür Erfahrungen bewerten,
um zielführend Handeln zu können



Gedächtnis hat *emotionales Bewertungssystem*

=> um aus jeder Situation das bestmögliche für das psychobiologische Wohlbefinden herausholen zu können

- Gut für mich / schlecht für mich
- Annähern / Vermeiden
- + / -

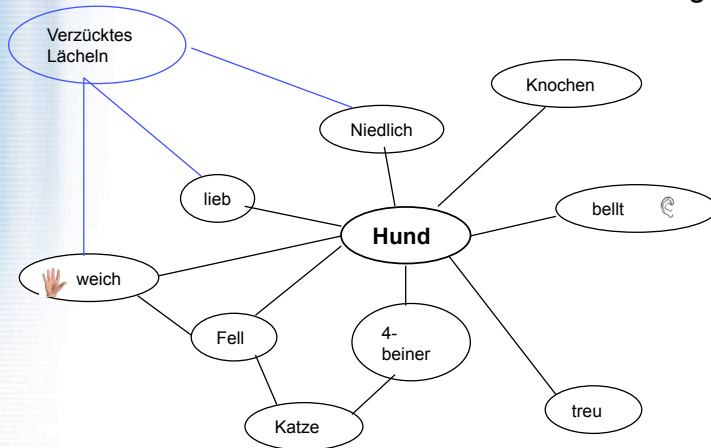


= **somatischer Marker**



Gedächtnis (Erfahrungsspeicher) beruht auf *neuronalen Netzen*

- Neuronale Netze: Verbindungen mehrerer Synapsen (Muster „Hund“)
- Auf verschiedenen Ebenen „multikodiert“
- Auch frühere Reaktionen werden mit abgerufen



Gedächtnis (Erfahrungsspeicher) beruht auf *neuronalen Netzen*

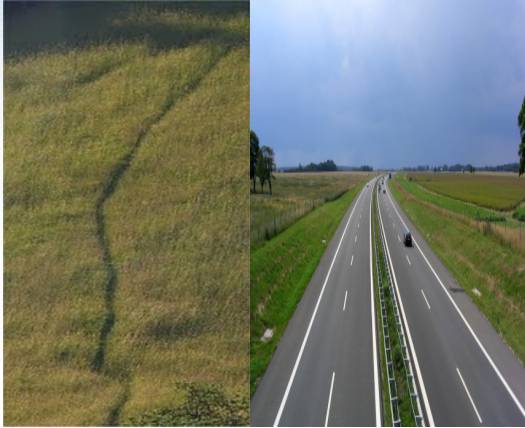


- Synapsen verstärken ihre Übertragungsbereitschaft desto mehr, je öfter sie benutzt werden
- Informationsübertragung verbessert sich mit *jedem* Gebrauch (wie Leistungsfähigkeit der Muskeln)

= Bahnung („Priming“)

„Cells that fire together, wire together
(Hebbs 1949)



Gedächtnis (Erfahrungsspeicher) beruht auf *neuronalen Netzen*

Synapsen verstärken ihre Übertragungsbereitschaft desto mehr, je öfter sie benutzt werden
 Informationsübertragung verbessert sich mit *jedem* Gebrauch (wie Leistungsfähigkeit der Muskeln)

Bahnung („Priming“)

„Cells that fire together, wire together
 (Hebbs 1949)



Inhalte und Ablauf der Intervention RI

Intervention RI: Sechs Module

1. **Was in mir steckt**
 - positive Selbstbewertung, Bewusstmachen persönlicher Erfolge und Fähigkeiten, Kompetenzwahrnehmung
 - Verantwortungsübernahme
 - Erreichbarkeit von Meilensteinen im Bewerbungsprozess
2. **Was mir Spaß macht**
 - Bedürfnisse erkennen
 - Ressourcenaktivierung
3. **Mein zukünftiger Arbeitsplatz**
 - Bedürfnisse in Arbeit einbinden
 - Wichtige Aspekte der Arbeit, erstrebenswerte Arbeitsbedingungen in der Zukunft
 - „Motto“ finden und auf verschiedenen Ebenen im Gedächtnis etablieren (Aktivierungs-Techniken)
4. **Auf dem Weg zur Arbeit**
 - Mögliche Arbeitsplätze finden
 - Erfolge organisieren, Aktivierungs-Techniken weiter ausbauen
5. **Action is satisfaction**
 - Lösungsstrategien für antizipierbare Probleme vorbereiten, Erkennen unerwünschter Stressreaktionen
 - Handlungsplan Bewerbungsaktivitäten
 - Bewerbungsspezifische Selbstwirksamkeit
6. **Was lief gut**
 - Bericht über Erfolge und ausstehende Erfolge; Reflexion von Förder- und Hemmfaktoren
 - Reflexion individueller Trainingsprozesse
 - Hinweise und Übertragungsmöglichkeiten durch Gruppe
 - Erneute Beleuchtung der Ressourcen
 - Soziales Netzwerk (Gruppe) als Ressource und weitere Unterstützung im Bewerbungsprozess



Praxispartner und Studienpopulation

Erbringer berufl. Reha:
neun BFW

Info und Rekrutierung der def.
Zielpopulation nach
vorgegebenen Standards

Problempunkte:
Info, TN-Bereitschaft

Umschüler 2-jähriger
Maßnahmen:

- ↳ Technische, gewerbliche, kaufmännische Berufe
- ↳ Zeitpunkt: 3., 4. Semester
- Keine Stellenzusage
- Bereitschaft zur Teilnahme und zum Ausfüllen von Fragebögen
- Einverständnis zur zufälligen Gruppenzuweisung



- Teilnehmertreue:
 - Interventionen werden nicht regelmäßig besucht (AU)
 - Rehabs wünschen sich lieber „betreutes Bewerbungen schreiben“
 - Akzeptanz scheinbar abhängig von Geschlecht, Berufsgruppe, Vorerkrankung;
- Durchführung der Interventionen (Interesse am Thema SM)
 - Selbstlernintervention (SI)
 - Rubikonintervention (RI)
- SI: überwiegend im Sinne der Vorgaben durchgeführt – Trainer zufrieden mit Präsentationsergebnissen
- RI: Durchführungsqualität der Trainer unterschiedlich;

Evidenzbasiertes Manual zum Thema Selbstmanagement

basierend auf

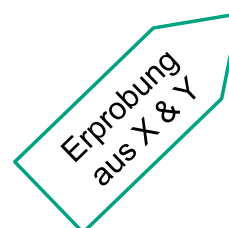
- Expertenmeinungen (2 Gruppen: Trainer X & Rehabilitanden Y)
- Erprobung
- empirischer Evaluation

Experten-
meinungen



Modifizierungsschritte

Erprobung



Schwierigkeiten:

- Begriffe (Emotion/Gefühl, Selbstmanagement...)
- Freiwilligkeit
- Vorerfahrung / Sozialisierung
- ...

Toll:

- Bildkartei
- Zieleruierung
- Gruppenkohäsion
- ...

Herzlichen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt

Tina Klügel

iqpr - Institut für Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation GmbH
an der Deutschen Sporthochschule Köln

Eupener Str. 70, 50933 Köln

Tel.: 0221/277599-22

Mail: kluegel@iqpr.de