Von der Idee zur Umsetzung

„Stark für morgen" – Ein ressourcenorientiertes psychosoziales Training zur Förderung von Gesundheit und Handlungskompetenz bei Erwerbslosen im Jobcenter Limburg-Weilburg

Jahresfachtag 2026, Frankfurt a.M.

HAGE Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.

teamwork für Gesundheit und Arbeit

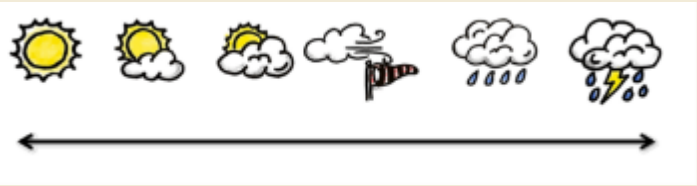
jobcenter Limburg-Weilburg

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

GKV Spitzenverband | AOK Die Gesundheitskasse. | BKK | IKK | SVLFG | KNAPPSCHAFT | vdek

Netzwerk-Aufstellung



- Jobcenter
- Kommune
- Wohlfahrtsverband
- Gesundheitswesen
- Ehrenamt/Selbsthilfe
- Sozialpartner

Inhalt



01

Warum braucht es psychosoziale Gruppenangebote im Jobcenter?

02

Wie wurde „Stark für morgen“ konzipiert und umgesetzt?

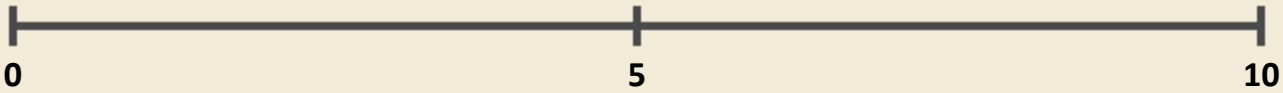
03

Lessons Learned: Welche Erfahrungen und Erkenntnisse haben wir gewonnen?

04

Wie lässt sich ein solches Angebot in anderen Kommunen etablieren?

Aufstellung „Wo stehen wir?“



trifft überhaupt nicht zu
zu

trifft vollkommen zu

„Psychosoziale Belastungen sind inzwischen eines der eines der größten Vermittlungshemmnisse in meinem meinem Arbeitsalltag.“

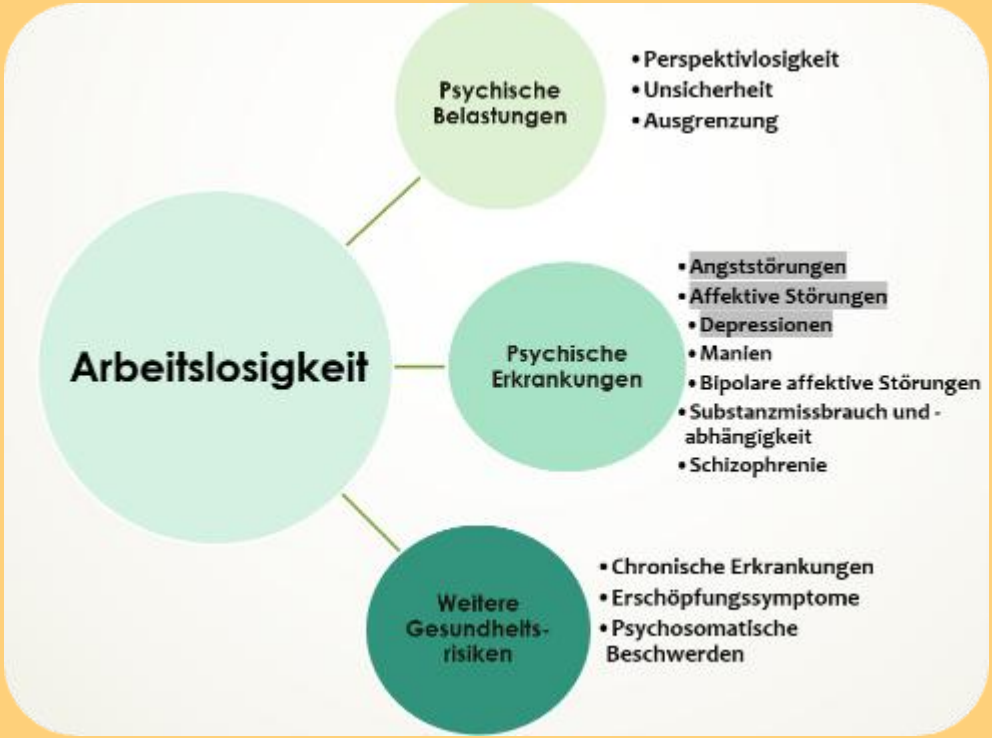
„Unsere Kommune verfügt über ein gut funktionierendes psychosoziales Netzwerk.“

„Ich fühle mich sicher darin, psychisch belastete Menschen zu beraten.“

„Bei uns gibt es bereits niedrigschwellige Gruppenangebote.“

Ausgangslage

Multifaktorieller und hoch komplexer Zusammenhang zwischen Arbeitslosigkeit und psychischer Beeinträchtigung.



Ausgangslage



Depressionsrisiko:
Steigt bei Arbeitslosigkeit, sinkt bei Wiedereinstieg. Psychische Gesundheit als Prädiktor.



Mortalität & Suizid:
Signifikant höhere Raten und Suizidgedanken im Vergleich zu Erwerbstätigen.



Lebensweise:
Beeinflusst negativ die Beschäftigungsfähigkeit und die Integrationschancen.



Barrieren:
Informationslücken, Scham und strukturelle Hürden verhindern Zugang zum System.



Versorgungslücken:
Erschweren soziale Teilhabe und nachhaltige (Re-)Integration durch fehlenden Zugang.

Psychische Gesundheit bei Erwerbslosen

Studie des Ärztlichen Dienstes und der Hochschule der BA (2016-2021)



der begutachteten Personen wurde mindestens eine psychische Erkrankung festgestellt.

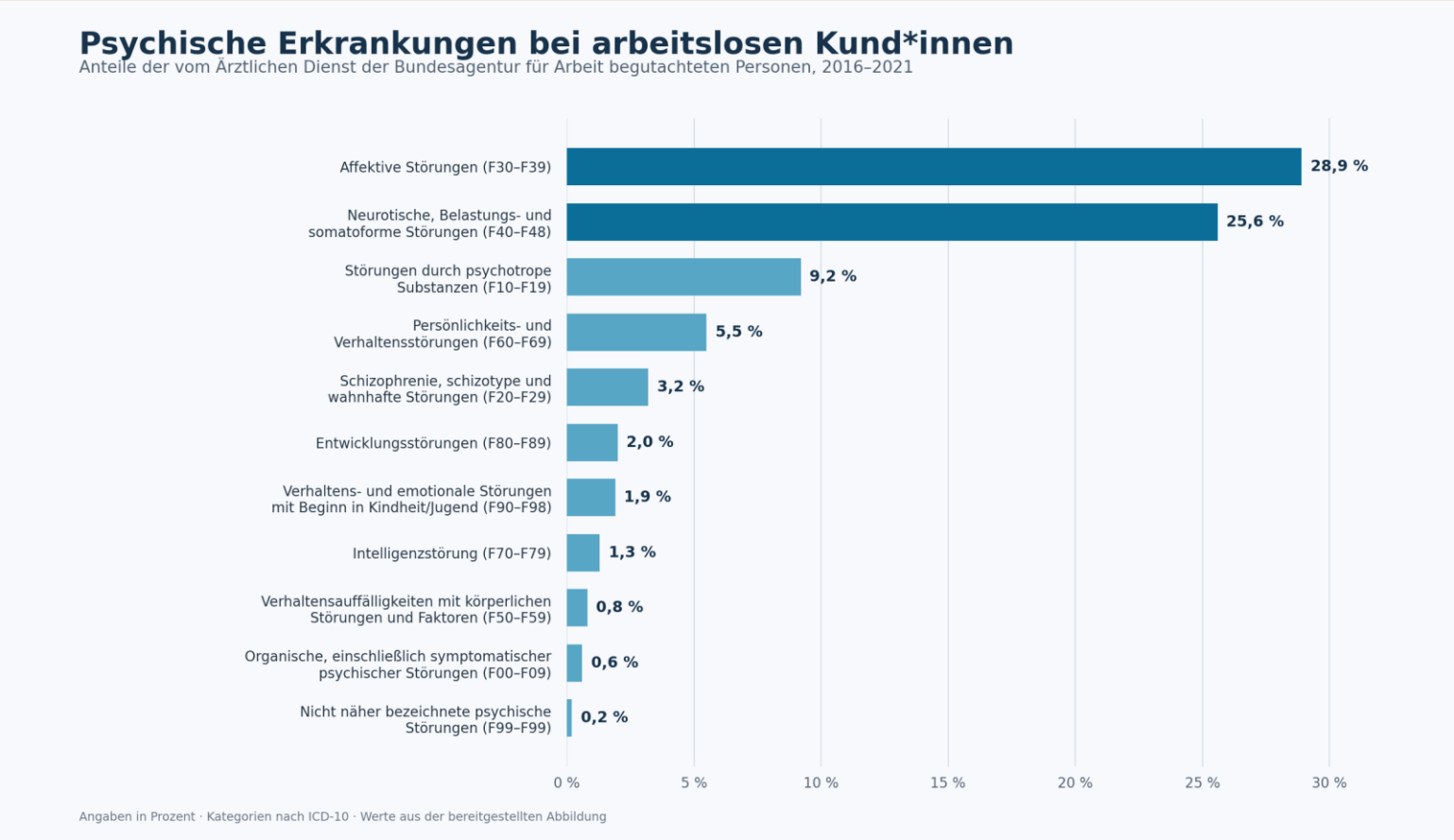
Häufigste Diagnosen:
- Affektive Störungen
- Neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen

Datenbasis:
Über 4 Millionen sozialmedizinische Datensätze verdeutlichen den Zusammenhang zwischen Erwerbslosigkeit und eingeschränkter Arbeitsfähigkeit.

Hinweis: Die Ergebnisse beziehen sich auf begutachtete Kund*innen und sind nicht repräsentativ für alle Menschen in Erwerbslosigkeit.

jobcenter Limburg-Weilburg

Prävalenz psychischer Erkrankungen



Franke, Andreas G.; Manz, Kirsi; Lotz-Metz, Gabriele (2024): Sozialmedizinische Begutachtungen: Eine Bestandsaufnahme des Ärztlichen Dienstes der Bundesagentur für Arbeit. Bundesgesundheitsblatt 7(9), S. 1031–1038.

Zielsetzung

Menschen ohne Beschäftigung im Landkreis Limburg-Weilburg ganzheitlich stärken: gesundheitlich, sozial und perspektivisch



Qualitative Umsetzung der Beratungsintensität
„Wir beraten Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf häufiger & eine hohe Anzahl an Beratungen unterstützt uns dabei, eng und verbindlich am Kunden zu bleiben."
„Wir steigern den Einsatz der aktivierenden Maßnahmen."



Gesundheit & Prävention
- Entlastung für überlastete Regelsysteme
- Verbesserung der psychischen Gesundheit durch Orientierung, Struktur und emotionale Entlastung
- Förderung der Selbstwirksamkeit, Gesundheitskompetenz und Teilhabe
- Verminderung von Risikofaktoren



Stärkung der Teilnehmenden
- Überblick über bestehende Hilfesysteme, Zugangsmöglichkeiten und Förderangebote
- Anschluss an Regelsysteme wie GKV, REHA oder psychosoziale Beratungsangebote
- Aktivierung eigener Ressourcen durch positive Gruppenerfahrungen, Auseinandersetzung mit Potenzialen und Handlungsspielräumen
- Peervernetzung

Leitgedanken

Zielgruppe:
Psychische Belastung (Erschöpfung, depressive Episoden, Ängste)

Zuweisung:
Empfehlung durch Fallmanagement

Abgrenzung:
Kein Therapieersatz / Diagnostik

Sicherheit:
Keine akuten Krisen / Suizidalität

Freiwilligkeit:
Keine Sanktionen bei Abbruch

Priorität:
Stabilisierung vor Aktivierung

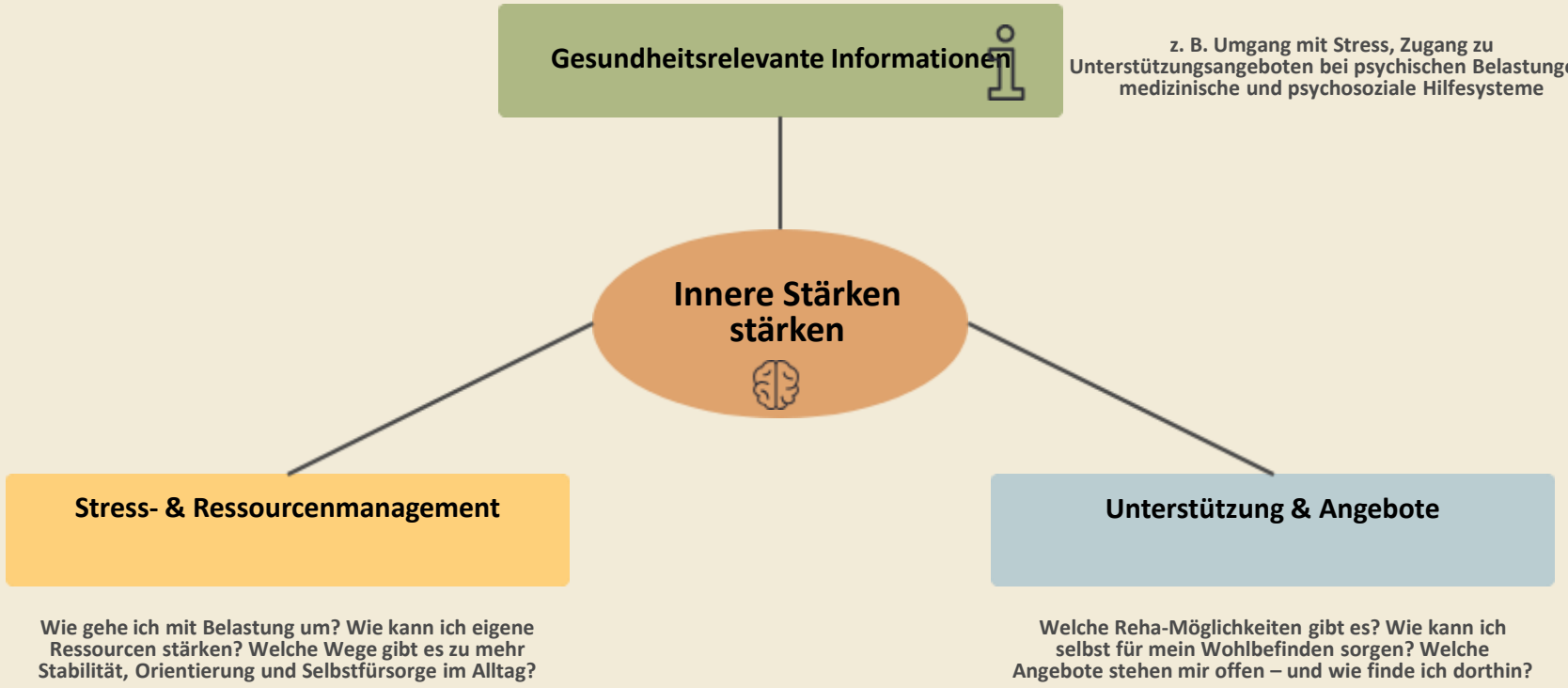
Verwaltung:
Dokumentation in Verbis/ „Teilnahme am Stabilisierungsangebot – gesundheitsorientierte Aktivierung“

jobcenter Limburg-Weilburg

Organisatorischer Rahmen



Konzept: Innere Stärken stärken



jobcenter Limburg-Weilburg

Konzept


Innere Stärken stärken
Stressbewältigung
Modul: depressive Erkrankungen erkennen
Reha- und Therapieoptionen
Netzwerkpartner: Diakonie/ SHG/ VZ/ ggf. Sport Coaches
Aktivitätenplanung/ Tagesstruktur
Ressourcenaufbau
Aktionstage
Stabilisierungstechniken
Konstruktives Denken
Anlegen einer persönlichen Stabilisierungsbox + Erfolgstagebuch
Diakonie
Diakonisches Werk Limburg-Weilburg
STIFTUNG DEUTSCHE DEPRESSIONSHILFE UND SUIZIDPRÄVENTION

Wie gelingt es, ein wissenschaftlich fundiertes und gleichzeitig niedrigschwelliges Gruppenangebot für psychisch Gruppenangebot für psychisch belastete erwerbslose Menschen im Jobcenter zu entwickeln und nachhaltig in nachhaltig in kommunale Netzwerke einzubetten?



Netzwerkpartner*innen

- Selbsthilfekontaktstelle
- EUTB
- Ehrenamtsagentur
- SHG
- Psychosoziale Beratungsstelle der Diakonie
- ÄD & BPS
- Tagesklinik/ Fachkliniken
- DRV
- Externe Dozenten zu Bewegung/Ernährung/Schlaf
- Deutsche Depressionshilfe
- Kooperationspartner der HAGE e.V.
- Krankenkassen
- Verbraucherzentrale
- VHS
- Sportvereine / Sport Coaches
- Präventionsangebote
- Reha-Einrichtungen
- Kassenärztliche Vereinigungen

Marktplatz der Methoden

Marktstand 1
Ankommen, Sicherheit und Ressourcen

Marktstand 2
Stressbewältigung und Entspannungsverfahren

Marktstand 3
Stabilisierung & Tagesstruktur

Marktstand 4
Module "Depressive Erkrankungen erkennnen"

Marktstand 5
Hilfen erschließen, Evaluation & Transfer

Marktstand 6
Aktionstage
Einbindung von Netzwerkpartner*innen

Fragen in die Runde

Was überzeugt Sie?
Was wäre leicht umsetzbar?
Wo sehen Sie Grenzen?
Welche Kooperationspartner wären erforderlich?

jobcenter Limburg-Weilburg

Evaluation & Wirkungsmessung

Evaluationsfragebogen: Grenzen

- Kein standardisiertes psychologisches Messinstrument.
- Erfasst nur rückblickend wahrgenommene Veränderung.
- Beeinflussbar durch Stimmung & soziale Erwünschtheit.
- Keine sichere Kausalaussage über Ursachen möglich.

Was können wir erheben?

- Subjektive Bewertung & wahrgenommene Veränderungen.
- Durchschnittliche Zustimmung zu Aussagen.
- Erkannte nächste Schritte & hilfreiche Inhalte.
- **Wichtig:** Kein wissenschaftlicher Nachweis

Lesson Learned: Sinnvolle Weiterentwicklung (Prä-Post-Vergleich)

Kernfragen zu Beginn und Ende identisch erfassen:

- Psychische Belastung & Wissen über Hilfsmöglichkeiten
- Zutrauen in konkrete nächste Schritte
- Neutral formulierte Items zu allen fünf PERMA-Bereichen

jobcenter Limburg-Weilburg

Lessons Learned

Was hat besonders gut funktioniert?

Ressourcenorientierung
feste Gruppenstruktur
hohe Praxisorientierung
Visualisierungen
einfache Sprache
Netzwerkpartner als Experten
Kooperationen koordinieren
Gruppenfürsorge
Austausch untereinander

Welche Herausforderungen gab es?

Motivation der Teilnehmenden
psychische Krisen
unterschiedliche Belastungsgrade
stabile Teilnehmendenzahl
kurzer Vormerkungszeitraum
geringe personelle Ausstattung im bFM
zeitliche Ressourcen
Gewinnung von Netzwerkpartnern

Was würden wir heute anders machen?

Längerer Vormerkzeitraum, Einbezug von Reha-Berater:innen, ggf. BPS, Anpassung der Wirkungsevaluation, bisher vermittelte Inhalte sollten noch stärker zwischen den Terminen erprobt erprobt werden („Wochenexperimente“), „Nachsorgetermin“ nach ca. 4-6 Wochen anbieten, berufliche anbieten, berufliche Perspektive niedrigschwellig einbauen, Erfahrungsbericht von ehemaliger TN ehemaliger TN

Gruppenaustausch: Wie könnte ein solches Angebot in Ihrer Kommune Kommune aussehen?



Vernetzung & Kooperationen
Welche Netzwerkpartner*innen haben Sie bereits? Welche Akteur*innen und Kooperationen sind für eine erfolgreiche Umsetzung wichtig?



Wer könnte Initiator*in sein?



Welche Stolpersteine sehen Sie?



Welche Rahmenbedingungen sind für eine erfolgreiche Umsetzung vor Ort wichtig?



Welche Ideen oder Maßnahmen aus "STARK FÜR MORGEN" möchten Sie in Ihrer Praxis bzw. Kommune aufgreifen oder weiterentwickeln?

Reflektion

Welche psychosozialen Belastungen erleben Ihre Kundinnen und Kunden am am häufigsten?

Welche Angebote fehlen in Ihrer Kommune?

Welche Hürde erleben Sie im Alltag am häufigsten?

Fahrplan entwickeln...











01	02	03	04	05
Menschen verbinden	Kommunale Angebote nutzen	Kooperation statt Alleingang	Unterstützung bündeln bündeln	Netzwerke erweitern



VORSTELLUNG DER KLEINGRUPPENARBEIT

jobcenter Limburg-Weilburg

Ergebnissicherung:
„Was sind Ihre wichtigsten Erkenntnisse aus dem Workshop?“

Ressourcen-Aufstellung

„Wenn Sie morgen ein solches Angebot starten würden – welche dieser Ressourcen wäre für Sie die wichtigste?“

Netzwerke	**Ressourcen**
Motivation	**Haltung**
Kooperation	**Selbstwirksamkeit**
Organisation	**Niedrigschwelligkeit**
Evaluation	**Unterstützung**

Fragen?

„Psychosoziale Gesundheit ist keine Zusatzaufgabe.
Sie ist Voraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe und nachhaltige Arbeitsmarktintegration.“



HERZLICHEN DANK FÜR IHRE ZEIT & AUFMERKSAMKEIT!

jobcenter Limburg-Weilburg

Quellenverzeichnis

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman.

Brändle, Tobias et al. (2013): AktivA – Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit: Ein Trainingsprogramm für Arbeitslose. Handbuch für Trainer/-innen. Jena/Trier.

Clear, James (2020): Die 1%-Methode – Minimale Veränderung, maximale Wirkung: Mit kleinen Gewohnheiten jedes Ziel erreichen. München: Ullstein Verlag.

Deutsche Rentenversicherung: Fachliche Weisungen und Richtlinien zu den Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben der Deutschen Rentenversicherung.

Deutsche Rentenversicherung Bund (DRV) (Hrsg.): Berufliche Rehabilitation: Ihre neue Chance. Berlin.

Deutsche Rentenversicherung Bund (DRV) (Hrsg.): Mit Rehabilitation wieder fit für den Job. Berlin.

Dorsch – Lexikon der Psychologie (2026): Stichwort „Vulnerabilitäts-Stress-Modell“ / Diathese-Stress-Modell. Abrufbar im Hogrefe Dorsch Lexikon.

Franke, Andreas G.; Manz, Kirsi; Lotz-Metz, Gabriele (2024): Sozialmedizinische Begutachtungen: Eine Bestandsaufnahme des Ärztlichen Dienstes der Bundesagentur für Arbeit. Bundesgesundheitsblatt 7(9), S. 1031–1038.

IAB-Forum (2026): Psychische Erkrankungen sind unter Arbeitslosen weit verbreitet. Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB)

Kaluza, Gert (2015): Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (3., vollst. überarb. Aufl.). Springer.

Lachner, M. / Mecke, R. / Spellbrink, W. (Hrsg.): SGB IX – Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen. Kommentar. Aktuelle Auflage, C.H. Beck, München.

Pitschel-Walz, G., Bäuml, J. & Kissling, W. (2003). Psychoedukation Depressionen. Manual zur Leitung von Patienten- und Angehörigengruppen. München: Urban & Fischer.

Psychotherapeutenkammer (BPtK) (2010): BPtK-Studie zu psychischen Belastungen in der modernen Arbeitswelt: Psychische Erkrankungen bei Arbeitslosen dramatisch erhöht

Wittchen, H.-U., & Hoyer, J. (Hrsg.) (2011): Klinische Psychologie und Psychotherapie (2. Aufl.). Springer.

jobcenter Limburg-Weilburg

Ablauf

13.30–13.40 Begrüßung und Einstieg

13.40 - 13.55 Ausgangslage: Warum brauchen psychisch belastete Erwerbslose besondere Gruppenangebote? Zielsetzung & Leitgedanken; Welche Herausforderungen bestehen im Jobcenter?

13.55 - 14.20 Gallery Walk/ Marktplatz der Methoden

14.20 - 14.30 Lessons Learned: Was hat gut funktioniert? Welche Herausforderungen gab es?

14.30 - 14.55 Kleingruppenarbeit: Übertragung auf die eigene Kommune & Gemeinsame Sammlung der Ergebnisse

14.55 - 15.00 Fazit und Transfer: „Was sind Ihre wichtigsten Erkenntnisse aus dem Workshop?“

jobcenter Limburg-Weilburg