
Gegen die Angst trainieren ?

Veröffentlicht am: 27.04.2020, 7:53

Pressemitteilung von: **Berufsförderungswerk Leipzig gemeinnützige GmbH // Michael Lindner**

Die wissenschaftliche Arbeit einer Werkstudentin wurde als neues Trainingsprogramm zur Bewältigung von Angst im Beruflichen Trainingszentrum (BTZ Leipzig) am Berufsförderungswerk Leipzig erfolgreich eingeführt. Betroffenen kann so begleitend der Wiedereinstieg ins Berufsleben und die Steigerung der Lebensqualität erleichtert werden.

Gegen die Angst trainieren, geht das überhaupt? Das fragte sich die ehemalige Studentin der Psychologie Maxi Bindel. 2018 trat sie eine Stelle als Werkstudentin im Beruflichen Trainingszentrum (BTZ Leipzig) am Berufsförderungswerk Leipzig an. Anfangs führte sie Entspannungs- und Telefontraining durch, unterstützte das Lernunternehmen und übernahm die Hospitation und Aufsicht bei verschiedenen Maßnahmen des BTZ Leipzig. Dann entwickelte sie zusammen mit dem Fachbereichsleiter Marko Daubitz ein Thema für ihre anstehende Masterarbeit: "Angstbewältigung im Kontext der beruflichen Rehabilitation."

In dieser wissenschaftlichen Abhandlung ging es um die Entwicklung, Durchführung und Evaluierung eines Trainingskonzeptes zur Bewältigung von Ängsten. Im BTZ Leipzig hatte Maxi Bindel den richtigen Praxispartner gefunden. Hier werden ausschließlich Menschen mit psychischen Erkrankungen auf einen dauerhaften Wiedereinstieg ins Arbeitsleben vorbereitet.

Daher gehört es zu den Aufgaben des BTZ Leipzig, eine erfolgreiche Trainingsmaßnahme zu entwickeln, sodass die Betroffenen mit ihren Ängsten umgehen können und ein Anstieg ihrer Lebensqualität zu erwarten ist.

Das war der Ansatz, als Maxi Bindel ihre Forschungs- und Praxisarbeit im Trainingszentrum begann. Im Februar 2019 hatte sie ihr Konzept und die Trainingsmethoden ausgearbeitet. Bis Oktober 2019 durchliefen gut 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in sechs Gruppen das neue Trainingsprogramm zur Angstbewältigung. Die Ergebnisse flossen in ihre Untersuchung ein. Bei der Erstellung des Konzepts war es ihr sehr wichtig, dass alle an dem Punkt abgeholt werden können, wo sie sich beim Beginn ihrer Maßnahmen am BTZ Leipzig befinden - teilweise mit und ohne Therapieerfahrungen. Ziel des Trainings ist es, eine aktive Auseinandersetzung mit den Ängsten zu fördern und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Impulse und Selbstmanagementstrategien zur Angstbewältigung zu vermitteln.

Die Rückmeldungen der Probanden war durchweg positiv. Besonders die Gruppengespräche hatten alle als sehr hilfreich empfunden. Der Austausch untereinander wirkte entlastend. Man fühlte sich verstanden und dadurch nicht allein mit seinen Ängsten. Das bestätigen die vergleichbaren Ergebnisse der "Angstfragebögen", die von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern vor und nach dem Training bearbeitet wurden.

All diese Ergebnisse flossen in die Masterarbeit ein, die von Professorin Cornelia Exner, vom Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Fakultät für Lebenswissenschaften der Universität Leipzig betreut wurde. Es ist eine wichtige Arbeit, bestätigt auch Marko Daubitz als ihr Betreuer im BTZ Leipzig. Mit der wissenschaftlichen Arbeit konnte Maxi Bindel als Werkstudentin ein Programm entwickeln, das im Alltag des BTZ Leipzig fester Bestandteil von Trainingsmaßnahmen wurde. Dieses Angebot erweitert die bereits bestehenden Kursangebote in den Maßnahmen und erhöht die Erfolgsaussichten für die von Ängsten Betroffenen, schnell wieder im Lebens- und Arbeitsalltag Fuß zu fassen.

Für die ehemalige Studentin bedeutete das erarbeitete Trainingsprogramm nicht nur, dass sie mit der wissenschaftlichen Arbeit ihr Masterstudium erfolgreich abschließen konnte. Sondern auch, dass sie als angestellte Psychologin am Beruflichen Trainingszentrum ihr Programm für die Bewältigung von Ängsten seit Mitte Februar diesen Jahres weiter durchführen kann.

3.756 Zeichen

Erstellt: Michael Lindner/BFW Leipzig

Bildmaterial:

BU: Maxi Bindel bei der Fertigstellung ihrer Masterarbeit. © M. Lindner, BFW Leipzig

Pressekontakt

Herr Michael Lindner
Pressesprecher

Berufsförderungswerk Leipzig gemeinnützige GmbH

Georg-Schumann-Straße 148
04159 Leipzig, Deutschland

Telefon: 0341 91750
E-Mail: presse@bfw-leipzig.de
Website: www.bfw-leipzig.de

Firmenportrait

Seit 30 Jahren ist das Berufsförderungswerk Leipzig als Spezialist auf dem Gebiet Teilhabe am Arbeitsleben (berufliche Rehabilitation) tätig. Hier werden Menschen ausgebildet und bedarfsorientiert unterstützt, die durch Krankheit oder Unfall aus dem gewohnten Arbeitsleben scheiden mussten. Mit individuellen Erprobungs-, Qualifizierungs- und Integrationsmaßnahmen werden neue Möglichkeiten für den Weg zurück ins Arbeitsleben angeboten. Die Angebote als überregionaler Dienstleister auf den Gebieten Beratung, Diagnostik und Assessment, Qualifizierung, Prävention und Rehabilitation stehen neben der Hauptstelle in Leipzig in den Außenstellen in Brand-Erbisdorf, Chemnitz und Döbeln zur Verfügung. Die Beruflichen Trainingszentren in Leipzig und Chemnitz ergänzen das Angebot speziell für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen. Die vielfältigen Leistungen sind ein wichtiger Beitrag, um Menschen die Rückkehr in das Arbeitsleben zu ermöglichen damit gleichzeitig dem Fachkräftemangel in der Wirtschaft zu begegnen. Darüber hinaus werden an der Bildungseinrichtung verschiedene Kurse der beruflichen Weiterbildung angeboten.

Wichtiger Hinweis:

Für diese Pressemitteilung sowie das Bild- und Tonmaterial ist allein der jeweils angegebene Herausgeber verantwortlich. In der Regel ist dieser der Urheber der Presstexte sowie der angehängten Bild und Informationsmaterialien. Das TRENDKRAFT-Pressportal ist für den Inhalt dieser Pressemitteilung nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Vor der Weiterverwendung sollten Sie allerdings urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber klären. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Einwilligung durch das TRENDKRAFT-Pressportal gestattet.

Des Weiteren beachten Sie bitte unseren Haftungsausschluss unter: <https://trendkraft.io/haftungsausschluss>