

## WIE FUNKTIONIERT DIE TEILNAHME IN DER INTERVENTION?

- Ab Projekteintritt können Sie **bis zu 12 Monaten** an den drei 3for1-Bausteinen teilnehmen.
- Sie können **einen, zwei oder drei** der Bausteine in Anspruch nehmen; parallel oder nacheinander.
- **Sie entscheiden selbst** über die Teilnahme an den Bausteinen – Wir beraten Sie gerne dabei.
- Möchten Sie sich für einen Baustein anmelden? Fragen zu den Bausteinen? Wenden Sie sich an **die wissenschaftlichen Mitarbeitenden vor Ort** – sie stellen den Kontakt zu den Baustein-Anbieter\*innen her.
- Wir geben **keine Inhalte**, die Sie mit uns besprechen, an das Jobcenter weiter. Wir tun dies nur im Einzelfall mit Ihrer **ausdrücklichen Erlaubnis**.
- Sie sind während der Teilnahme am Projekt über das Universitätsklinikum **versichert**.
- Wenn Ihnen bei der Teilnahme im Projekt **Fahrtkosten** entstehen, können wir Ihnen diese **erstatten**.
- Wenn Sie nicht mehr an den Unterstützungsangeboten von 3for1 teilnehmen möchten, sagen Sie uns bitte so bald wie möglich Bescheid. **Die Plätze sind begrenzt** und jemand von der Warteliste könnte dann nachrücken.

## rehapro-Projekt 3for1 – Drei Wege, ein Ziel

### Ansprechpersonen:

#### Im Jobcenter Stadt Heilbronn:

Dr. Melanie Gantner  
Wissenschaftliche Mitarbeitende  
melanie.gantner@uni-ulm.de  
Tel: 07131 39527-501 oder 07131 39527-502

#### Universitätsklinikum Ulm:

Dr. Svenja Schlachter | Projektkoordination  
svenja.schlachter@uni-ulm.de  
Tel: 0731 500-62304

Projektwebseite: <https://www.projekt-3for1.de>

## WAS ERWARTET SIE ALS TEIL DER WISSENSCHAFTLICHEN STUDIE?

- Wenn Sie am Projekt teilnehmen, möchten wir Sie **über 1,5 Jahre hinweg** mehrfach befragen, um zu erfahren wie es Ihnen geht und wie sich Ihre Situation entwickelt.
- Durch die Beteiligung an den Fragebögen und den Interviews leisten Sie einen **wichtigen Beitrag für die Forschung** zu Unterstützungsmaßnahmen für psychisch belastete Jobcenterkund\*innen.
- **3 Online-Fragebögen:** bei Projekteintritt, nach einem Jahr und nach 1,5 Jahren; jeweils ca. 30 min
- **4 Interviews:** bei Projekteintritt, nach 6 Monaten, nach einem Jahr und nach 1,5 Jahren; jeweils ca. 15-30 min; per Telefon möglich
- **Aufwandsentschädigung** für Befragungen: insgesamt bis zu **25 €**.
- **Datenschutz:** Ihre **Daten werden anonymisiert** durch die Universitätskliniken Ulm und Tübingen gespeichert, es ist kein Rückschluss auf Ihre Person möglich.



## Informationen zum Projekt

In Kooperation mit:



MEDIZINISCHE  
FAKULTÄT



Universitätsklinikum  
Tübingen



universität  
**uulm**



UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM  
ulm

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## 3for1 – Drei Wege, ein Ziel

Wir freuen uns, dass Sie am Projekt „3for1 – Drei Wege, ein Ziel“ teilnehmen möchten.

3for1 ist ein Forschungsprojekt zu einer Intervention, um psychisch belastete Jobcenterkund\*innen bei ihrer Arbeitssuche und Genesung zu unterstützen.

Die Intervention hat **drei Bausteine**:

1. Psychologische Gespräche
2. Jobcoaching (Supported Employment)
3. Begleitung durch Peerlots\*innen

Das Projekt wird unter Leitung des Jobcenters Ulm in Kooperation mit fünf weiteren Jobcentern sowie den Universitätskliniken Ulm und Tübingen durchgeführt.

### Psychologische Gespräche PSYCHOLOGISCHE HILFE DIREKT IM JOBCENTER

Im Projekt 3for1 bieten Psycholog\*innen bis zu **10 Sitzungen** an, die jeweils 50 Minuten dauern.

Die anfänglichen Gespräche mit den Psycholog\*innen helfen Ihnen, ein **erstes Verständnis Ihrer psychischen Beschwerden** und realistische **Veränderungsmöglichkeiten** herauszuarbeiten. Im Anschluss unterstützen Sie die Psycholog\*innen, persönliche Ziele für die Intervention zu bestimmen. Die Psycholog\*innen passen die darauffolgenden Sitzungen individuell an Sie und Ihre Bedürfnisse an. Die psychologischen Gespräche können Ihnen dabei helfen, eine andere Perspektive auf sich und Ihre Probleme sowie einen **hilfreichen Umgang mit Ihren Beschwerden** zu finden.

Auch Gedanken und Sorgen in Bezug auf Ihre Arbeitssuche können Thema sein. Je nach Bedarf, können die Psycholog\*innen Sie über verschiedene Themen informieren, wie beispielsweise was man unter „Depression“ versteht, was zur Entstehung von Symptomen beiträgt oder wie man sich bei Panik und

Angst selbst beruhigen kann. Ein weiterer Ansatzpunkt besteht darin, Ihnen **neue Strategien** zum Umgang mit belastenden Gefühlen, Anspannungszuständen oder Krisen zur Verfügung zu stellen und gemeinsam zu üben. Manchmal kann es auch hilfreich sein, Muster in Ihrem emotionalen Erleben, Verhalten oder Beziehungen herauszuarbeiten und in Zusammenhang mit Lebensereignissen zu bringen. Grundsätzlich gilt: Je mehr Sie sich einbringen und je größer Ihre Motivation ist, desto mehr werden Sie mit Unterstützung der Psycholog\*innen aus der Intervention für sich mitnehmen können.

Sollte über die Intervention hinaus eine Behandlung für Sie hilfreich sein, unterstützen die Psycholog\*innen Sie bei der Suche nach einer passenden **Weiterbehandlung**.



### Begleitung durch Peerlots\*innen BEGLEITUNG AUF AUGENHÖHE

Peerlots\*innen sind Menschen, die in ihrem Leben eigene Erfahrungen mit Lebenskrisen und psychischer Erkrankung (und häufig auch Arbeitslosigkeit) gemacht haben. Sie haben gelernt, mit diesen Herausforderungen umzugehen. Peerlots\*innen möchten Menschen wie Sie in schwierigen Lebenssituationen **auf Augenhöhe** dabei begleiten und unterstützen, Herausforderungen im Alltag aktiv anzugehen. Je nach Bedarf können nach Absprache mit den Peerlots\*innen 1-2 Termine pro Woche vereinbart werden.

Wobei genau ein\*e Peerlots\*in Sie begleiten kann, wird im gemeinsamen Gespräch mit Ihnen erarbeitet. Es könnte z. B. darum gehen, sich neue Ziele zu setzen oder Entscheidungen zu treffen. Es könnte auch um die **Bewältigung des Alltags** gehen, z. B. Begleitung zu Behördengängen, Arztbesuchen oder zu einer Selbsthilfegruppe, oder **Begleitung bei anderen Aktivitäten** im Alltag.

**Der Grundsatz dabei heißt stets: Hilfe zur Selbsthilfe.** Sie werden aktiv, die Peerlots\*innen begleiten Sie während der ersten Schritte.

### Jobcoaching

#### BEGLEITUNG BEI ARBEITSSUCHE UND AM NEUEN ARBEITSPLATZ

Im 3for1-Projekt verwenden wir den Ansatz des „**Supported Employment**“. Hier gilt: „Erst platzieren, dann trainieren“. Das heißt, die Jobcoaches unterstützen Sie individuell und ohne Vorbedingungen dabei, schnell einen **für Sie passenden Arbeitsplatz** auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt zu finden (also keine geringfügige Beschäftigung). Die Jobcoaches unterstützen Sie aber nicht nur beim Finden eines neuen Arbeitsplatzes, sondern sie begleiten Sie auch **weiter, nachdem Sie die neue Stelle angetreten sind**. Diese Jobcoaches sind in der Regel Sozialarbeiter\*innen.

Diese Unterstützung orientiert sich an Ihrem Bedarf, beispielsweise: die Erstellung/Überarbeitung der Bewerbungsunterlagen, **Arbeitsplatzsuche**, Begleitung zu Vorstellungsgesprächen, **Besuche am neuen Arbeitsplatz** und Unterstützung bei der Lösung von Problemen am Arbeitsplatz.

Jobcoaches unterstützen und ergänzen die Tätigkeit Ihrer Arbeitsvermittler\*in im Jobcenter. Wichtig ist, dass sich der Jobcoach nicht nur als Ihr\*e Fürsprecher\*in versteht, sondern auch als **Vermittler\*in zwischen Ihnen, dem Jobcenter und dem neuen Arbeitsplatz**. In der Regel finden diese Vermittlungen in gemeinsamen Gesprächen mit Ihnen als Kund\*in statt – **denn wir wollen mit Ihnen reden und nicht über Sie**.

