

## 1. HINTERGRUND

Risiko einer Verminderung der körperlichen Leistungsfähigkeit beruflicher Rehabilitand:innen infolge primär geistiger Anforderungen

## 2. FRAGESTELLUNG

Ermöglicht ein App-basiertes, auf die körperlichen Anforderungen der Umschulungsberufe hin ausgerichtetes Training eine Verbesserung der Voraussetzungen für eine erfolgreiche Wiedereingliederung?

## 3. INTERVENTION



- Gemeinsamer Einstiegstermin (2h; Edukation & Erprobung)
- App-Zugriff über einen Zeitraum von mindestens 9 und maximal 12 Monaten (davon 6 Monate über das Reha-Ende hinaus)
- App-Inhalte:
  - Übungen zur Steigerung von Beweglichkeit, Koordination, Kraftausdauer & Maximalkraft
  - Selbst-Check zur arbeitsbezogenen körperlichen Leistungsfähigkeit
  - Behaviour change techniques
- Wöchentliche Interaktionsmöglichkeit mit Experten via Videocall

## 4. DESIGN

- Cluster-randomisierte Kohortenstudie mit  $\geq 5$  Berufsförderungswerken
- Stichprobengröße: je 299 (IG & KG)
- Primäre Zielgröße: Work Ability Score
- Sekundäre Zielgrößen: u.a. berufsbez. Selbstwirksamkeitserwartung, AU-Zeiten & RTW
- Follow-up-Erhebungen: 3 & 6 Monate nach Reha-Ende
- Analyse: Intention-To-Treat & Per Protocol
- Projektdauer: 48 Monate (Nov 21 – Okt 25)

## 5. PROJEKTFÖRDERUNG

Deutsche Rentenversicherung Bund  
(Forschungsschwerpunkt „Weiterentwicklung der beruflichen Rehabilitation“)

## 6. KOOPERATIONSPARTNER

- Berufsförderungswerk (BFW) Berlin-Brandenburg
- BFW Dortmund
- BFW Köln
- BFW München
- BFW Oberhausen
- Universität zu Lübeck (Validierung der Analysen)

## 7. (WEITERE) PROJEKTINHALTE

- „Arbeitspaket 1“: Analyse der Inanspruchnahme begleitender Hilfen auf Basis von Sekundärdaten (BFW-Routinedaten und RSD) mit dem Ziel, Bedarfsgruppen zu identifizieren
- „Arbeitspaket 2“: Entwicklung und Validierung des Selbst-Checks zur arbeitsbezogenen körperlichen Leistungsfähigkeit

Vorstudien

AP1  
Analyse  
Inanspruchnahme  
begleitender Hilfen

AP2  
Entwicklung und  
Validierung des  
Selbst-Checks

Hauptstudie

AP3  
Entwicklung, Erprobung und Evaluation  
der Trainings-App

## KONTAKT

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

Dr. Torsten Alles  
alles@iqpr.de  
0221-277599-27

Dr. David Bühne  
buehne@iqpr.de  
0221-277599-20