

Bei der Arbeit gesund bleiben?!



Markus Bont

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser

Vermehrt mache ich in der Mittagspause einen Spaziergang im Liebefeld-Park. Ich unterbreche bewusst den Alltag. Atme tief ein, fange die Sonnenstrahlen ein, höre das Knirschen des Kies unter den Schuhen. Liege in die Hängematte. Runterschalten. Ich habe entdeckt: Das bringt Ordnung in mein inneres Durcheinander. Das hilft mir, achtsamer und bewusster zu leben. Ich habe dadurch das Gefühl, meinen Arbeitstag zu bestimmen. Das tut mir gut

und unterstützt mich, gesund zu bleiben.

Die Beiträge in diesem Newsletter handeln von Recovery. Dies meint, Wiederherstellung, Genesung oder Gesundung. Recovery stärkt den gesunden Anteil im Menschen, erkennt die eigenen Stärken. Es geht darum, sich weiter zu entwickeln aus Erfahrungen und das Leben selber zu bestimmen, Zuversicht aufzubauen. - Was unterstützt Sie, gesund zu bleiben?

Markus Bont, stv. Leiter Job Coach Placement

Recovery und Inklusion in den Arbeitsmarkt



Psychiatrische Rehabilitation hat seit langem einen grossen Stellenwert auf Arbeit und Beschäftigung gelegt. Während aber früher, in den Zeiten der ‚Anstalt‘, die Beschäftigung in der Regel innerhalb der Einrichtung und in späteren Jahren in Werkstätten für Menschen mit Behinderungen stattfand, wird aktuell der Fokus auf die Inklusion in den allgemeinen Arbeitsmarkt gelegt.

Zu den Gründen zählt die besondere Bedeutung, die Arbeit für die Gesundung darstellt. Unter dem Stichwort ‚Recovery‘ wird seit geraumer Zeit in der psychiatrischen Versorgung betont, dass Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen ihren eigenen Weg aus der Krise und für den Umgang mit der Beeinträchtigung finden müssen. Arbeit, und insbesondere Arbeit auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt, kann dazu entscheidend beitragen.



Die Aufnahme von Arbeit unter regulären Umständen nach einer psychosozialen Krise stärkt den Selbstwert, schafft Identität, wirkt gegen die Stigmatisierung und ist ein Zeichen dafür, dass es nach Zeiten grosser Probleme wieder in die Normalität und nach vorn geht. Wenn es gut kommt mit dem Arbeitsplatz, dann ist die Beschäftigung ein entscheidender Baustein in die Aufwärtsspirale hinein. Die Recovery-Theorie betont den zentralen Aspekt der Hoffnung auf Veränderung, die sich nach schweren Zeiten wieder einstellen muss, um Schwung für den Weg aus der Krisensituation aufzunehmen.

Ein weiterer positiver und förderlicher Aspekt in diesem Zusammenhang sind die sozialen Kontakte zu den Arbeitskolleginnen und -kollegen, die am Arbeitsplatz entstehen. Arbeit ist nicht allein Mittel zum Zweck des Einkommens, sondern hilft auch beim Aufbau von sozialen Bindungen.

Doch auch wenn das Einkommen nicht den höchsten Stellenwert in diesem Zusammenhang hat, so ist die materielle Teilhabe für die Genesung nicht gering zu schätzen. Eine angemessene Entlohnung stützt den Selbstwert und sichert weitere Möglichkeiten der Inklusion ab, beispielsweise in der Freizeit. Nicht zuletzt trägt eine Beschäftigung im allgemeinen Arbeitsmarkt wesentlich dazu bei, dem Armutsrisiko zu entkommen, das viele Betroffene mit länger andauernden psychischen Erkrankungen haben.



Dirk Richter, Dr. phil. habil., Soziologe und Pflegefachmann

Seit 2015 Leiter Forschung und Entwicklung in der Direktion Psychiatrische Rehabilitation der UPD Bern.

Botschafter des Recovery

Als ich vor 20 Jahren infolge psychischer Krankheit in der Klinik hospitalisiert werden musste, fehlte mir dort eine Vertrauensperson, eine Person, welche bereits an ihrer psychischen Erschütterung „gewachsen“ ist, hätte mir damals gut getan. So nahm ich vor zwei Jahren die Gelegenheit wahr, mich bei der Pro Mente Sana in einer Weiterbildung zum Genesungsbegleiter qualifizieren zu lassen.

Ich verstehe mich nun als ein Botschafter der Recovery-Bewegung. Dies kann ich an meinem Arbeitsplatz vielfältig umsetzen. Ich versuche, meine reflektierte psychische Erschütterung als Unterstützung für die Bewohnenden anzubieten, als eine Art Reisebegleiter auf dem Gesundungsweg, hin zu mehr Lebensqualität. Auch von den Fachpersonen vor Ort wird mein „Wissen aus Erfahrung“ geschätzt. Zudem leite ich eine regionale Recovery-Gesundheitsgruppe. Ebenfalls ein niederschwelliges Angebot ist die Sprech-Bar in Burgdorf, ein Freizeittreff nicht nur für psychisch erschütterte Menschen. Persönlich fühle ich mich in steter Veränderung, denn „wer glaubt zu sein, hört auf zu werden“.



Christian Feldmann arbeitet seit Mitte 2015 zu 40% im Wohnverbund der UPD Bern in Oberburg als Peer-Mitarbeiter.

Zudem ist er in der Selbsthilfe aktiv und begleitet als Experte aus Erfahrung Weiterbildungen zum Thema „Stimmen hören“.

Wohnverbund Oberburg: www.wohnverbund-upd.ch

Recovery-Gruppe: www.spital-emmental.ch

Sprech-Bar: www.sprech-bar.ch

Prävention ist Chefsache



In den vergangenen zwei Jahren durften wir in verschiedenen Firmen das Präventions-Coaching durchführen und erfolgreich abschliessen. Durch diese Intervention ist es möglich, dass ein Stellenverlust, teure Arztrechnungen und/oder Klinikaufenthalte verhindert werden können. Haben Sie gewusst, wenn eine Mitarbeitende Person aus dem Arbeitsleben fällt und diese ersetzt werden muss, dies die Firma ungefähr einen Jahreslohn kostet? Das heisst, bis eine andere

mitarbeitende Person gefunden werden konnte und diese wieder produktiv sein kann. Kommen noch Kosten wegen Krankheitsausfällen (Krankentaggeld, Prämienhöhung) dazu, steigen die Gesamtkosten frapant. Hier geht es nicht nur um Finanzen, sondern um Menschen, bei welchen, durch eine gezielte Unterstützung, Krisen mit langfristigen Nach- und Nebenwirkungen abgewendet werden können. Damit Prävention aktiv geschieht, braucht es Führungskräfte, welche Verantwortung übernehmen und dies zur Chefsache erklären. Gerne beraten und unterstützen wir Sie dabei.

Beispiel:

Sie sind Inhaber, Chef einer Firma oder sind eine Führungsperson und haben eine Mitarbeitende Person, welche sich in einer herausfordernden Situation befindet und dadurch beginnt, unter psychischen Problemen zu leiden. Sie wollen diese betroffene Person nicht verlieren und möchten sie unterstützen.

Oder....

Sie müssen einer langjährigen angestellten Person die Arbeitsstelle kündigen. Die betroffene Person kann mit diesem Umstand nicht umgehen und kommt dadurch unter massiven psychischen Druck. Sie möchten dieser betroffenen Person, in dieser für alle Beteiligten schwierigen Situation, eine Unterstützung geben.

Oder....

Sie sind ein Elternpaar und kommen mit der Situation Ihres betroffenen Kindes nicht mehr zu recht. Sie möchten sich durch einen erfahrenen Coach begleiten und beraten lassen.

Oder...

Sie sind eine Privatperson in einer psychisch belastenden Situation und möchten direkt von einem Job Coach unterstützt werden.

Es gibt viele Gründe, warum eine Person in psychisch herausfordernde Situationen geraten kann. Frühzeitige und sofortige Interventionen können Schlimmeres verhindern.



Wir sind darauf spezialisiert, Personen in schwierigen Situationen aufgrund psychischer Probleme zu unterstützen.

- Ein speziell ausgebildetes Team steht für Sie im Einsatz
- Coaching von Mitarbeitenden und Kader

Wir bieten intensives Coaching, welches die Krankheitskosten senken kann

- Wenn möglich Verhindern, dass weitere Versicherungsleistungen benötigt werden
- Wenn nötig sind wir Ansprechpartner für die Krankentaggeld-Versicherung

Wir sind unbürokratisch mit schneller Hilfe vor Ort

- Telefonische Anmeldung genügt
- Erstgespräch welches zur Auftragsklärung in der Firma führen soll

Sie sind Vorgesetzter in einem Unternehmen und haben eine Mitarbeitende Person welche in einer psychisch belastenden Situation steht. Wir bieten Ihnen schnelle und direkte Hilfe.

Wir sind ziel-, lösungs- und zukunftsorientiert

- Gemeinsam mit Ihnen als Auftraggeber werden Ziele gesetzt
- Nachhaltigkeit wird bei uns GROSS geschrieben

Sie sind eine Privatperson und sind in einer psychisch belastenden Situation und benötigen professionelle Unterstützung um wieder in den Arbeitsprozess zu gelangen oder die Arbeitsstelle nicht zu verlieren. Wir bieten Ihnen schnelle und direkte Hilfe.

Wir bieten eine umfassende Analyse mit massgeschneiderten Umsetzung

- Situationsanalyse
- Individueller Handlungsplan wird erstellt

Gerne unterstützen wir Sie auf ihrem Weg. Rufen Sie uns an, gerne erstellen wir Ihnen eine Offerte und besprechen gemeinsam die Zeilvereinbarung.

Wir bieten frühzeitige und direkte Intervention

- Wo irgend möglich Verhindern eines Arbeitsausfalls der Person
- Ein bis zwei Stunden Coaching pro Woche

Wir bieten Ihnen unbürokratisch und schnell Hilfe vor Ort.

Wir freuen uns auf Ihre Anfragen.
 Markus Hunziker, Leiter Job Coach Placement

Kompetenz-Training mit Daniel Frei, Coach und Supervisor



Daniel Frei

„Um vom anderen verstanden zu werden, muss man den anderen verstehen.
Um andere zu verstehen, muss man zuvor sich selber verstehen“. Paul Watzlawick

„Ich werde am Du“. Martin Buber

Das sind nur zwei Zitate, die sieben Job Coaches während einer achttägigen internen Schulung zum Thema Kompetenz-Training lernten. Was sich als „einfaches“ Seminar anhört, ging tiefer als nur bis zum Verstand. Unser ganzes Menschsein, die Gefühle (wie Angst,

Freude, Wut und Trauer) und unser Herz wurden einbezogen. Wir mussten uns mit unseren Kommunikationsformen auseinandersetzen (Sender → Signal → Empfänger) und lernen, zielgerichteter zu kommunizieren. Im Weiteren wurden wir in die Transaktionsanalyse eingeführt, die uns half, unsere Kommunikations-„art“ (englisch für „Kunst“) besser zu verstehen. Am Ende bekamen wir einen Einblick in die Welt des systemischen Lösungsansatzes, was uns zu neuen Denkmustern anregte. Diese Weiterbildung hat uns als Coaches weiterentwickelt. Ich bin überzeugt, dass wir als JCP und vor allem als Coachees in Zukunft weiter profitieren werden. Herzlichen Dank an Daniel Frei.



7 Coaches im Kompetenz-Training mit Daniel Frei

Weitere Informationen zu Daniel Frei unter www.4progress.ch

Bernhard Eichenberger, Job Coach

Interessante Weiterbildung: „Basiswissen psychiatrische Krankheitsbilder“

Fünf Mitarbeitende des JCP hatten die Gelegenheit, während drei Tagen ihr Wissen über psychiatrische Krankheitsbilder zu vertiefen. Gemeinsam mit Pflegepersonal und pädagogischen Mitarbeitern nahmen die Job Coaches an dem lehrreichen Kurs der UPD teil. Dank den praxisnahen Schilderungen und dem grossen Erfahrungsschatz aus der psychiatrischen Pflege gehörte dem Referenten und Pflegedirektor der Privatklinik Wyss in Münchenbuchsee, Urs Ellenberger, von Beginn weg die volle Aufmerksamkeit. In bleibender Erinnerung ist die Mitgestaltung des Unterrichts durch zwei Genesungsbegleiter, welche als ‚Experten durch Selbsterfahrung‘ wertvolle Einblicke in das Erleben einer psychischen Krankheit gewährten. Die Offenheit der Betroffenen und die geschickte Moderation des Kursleiters, ermöglichten einen angeregten Austausch. Im Namen der fünfköpfigen JCP-Delegation bedanke ich mich für die abwechslungsreichen Weiterbildungstage.



Jan-Marc Steiner, Job Coach

Zahlen & Fakten JCP 2016

Bereits sind wir schon wieder beim Jahresende angekommen. Ich freue mich sehr, dass wir auch dieses Jahr erfolgreich unterwegs sein konnten. Zum Beispiel war es möglich, unser Job Coach-Team per August um 2 Personen auszubauen. Mit diesem Schritt haben wir uns vorbereitet auf Januar 2017, um uns zusätzlich spezifisch der Integration von Jugendlichen widmen zu können. Hier also ein paar Zahlen, welche einen Eindruck über den laufenden Betrieb des JCP geben sollen.

Eintritte im 2016	138 Personen
Aufträge der IV zur Stellenerhaltung bei versicherten Person (WISA)	32 Personen
Teilnehmende, die per Ende Jahr noch in einer Massnahme sind	46 Personen
Teilnehmende, welche im 2016 die Massnahme abbrechen mussten	55 Personen
Teilnehmende welche im 2016 eingetreten sind und in die Phase II wechseln konnten	2 Personen
Anzahl Teilnehmende welche noch in der Phase II sind per Ende 2016	34 Personen
In eine Festanstellung im 2016 ohne weitere Begleitung durch das JCP	15 Personen
Anzahl Tage vom Eintritt ins JCP bis zum Arbeitsbeginn im 1. Arbeitsmarkt	7 Arbeitstage
Anzahl Abschlussberichte die im 2016 geschrieben wurden	166 Berichte
Anzahl Tage im Durchschnitt von Austritt der Teilnehmenden bis der Bericht bei der IV war	15 Tage
Anzahl Präventions- und Arbeitsmarkt-Coaching im 2016	16 Personen

Markus Hunziker, Leiter JCP

alles sauber ag! Preisträger des Berner Sozialstern 2016



Preisübergabe an alles sauber ag!, durch Markus Hunziker, Leiter JCP. Michael Hein (mitte), Joel Hirschi (rechts)

Vor über 250 Gästen hat die Leitung der alles sauber ag! aus Jegenstorf den mit 10'000 Franken dotierten Preis für ihr aussergewöhnliches Engagement im Bereich der beruflichen Integration von Menschen mit psychisch bedingten Leistungseinschränkungen entgegen nehmen können.

Für den Berner Sozialstern 2016 waren 15 Firmen nominiert. Drei schafften es in die engere Auswahl: alles sauber ag!, Jegenstorf, Baumann + Eggimann AG, Zäziwil sowie Graf Hauswartungen Liegenschaftsservice GmbH, Bern. Sie alle erhielten Besuch von der Jury, die sich vor Ort über die Leistungen der Firmen im Bereich Arbeitsintegration informieren und beeindruckten liessen.

Die alles sauber ag! reinigt seit 2002 in privaten Haushalten, Gewerbe- und Industriebetrieben und beschäftigt insgesamt rund 40 Mitarbeitende, davon vier bis sechs Menschen, die psychisch belastet sind. Die Motivation, das soziale Engagement glaubwürdig zu leben und nachhaltig umzusetzen, sei vielfältig, wie Michael Hein, einer der Eigentümer in seiner spontanen Dankesrede erläuterte. Dahinter stünden unter anderem Erlebnisse und Kenntnisse von betroffenen Personen aus dem persönlichen Umfeld.

Das Preisgeld ist zweckgebunden und wird primär für weitere Massnahmen der Arbeitsintegration eingesetzt.

Für die Gewinner 2015, Senevita Burgdorf, geht ein ereignisreiches Jahr zu Ende. Hansueli Eggimann, ehemaliger Geschäftsführer sowie seine Nachfolgerin Rebekka Witschi erzählen in der Atmosphäre der imposanten Nüchternheit des Rathauses Bern von den vielen positiven Reaktionen und der starken Ausstrahlungskraft, die der Preis mit sich brachte. Pierre-Alain Schnegg, Gesundheits- und Fürsorgedirektor, hob denn auch in seiner Rede die Bedeutung der Auszeichnung hervor: Es sei nicht nur um Ehre, sondern was zähle, sei das Engagement aller involvierten Menschen. Alle seien in der Mitwirkung gefordert: Arbeitgeber, Institutionen, Freiwillige, Therapeuten und andere. „Sie alle bilden das Licht des Berner Sozialsterns“, betonte er.

Dieses Licht symbolisiert der Wanderpreis, der einen direkten Bezug zum Integrations- und Inklusionsgedanken des Job Coach Placement hat.

Wir gratulieren der alles sauber ag! und allen nominierten Firmen für ihr soziales, gesellschaftliches und volkswirtschaftliches Engagement.



Regierungsrat Pierre-Alain Schnegg am Berner Sozialstern.



Am diesjährigen Anlass konnten über 250 Personen willkommen geheissen werden.



Karin Schnellmann, BFK Thun und Susanne Buri, Jury, beim feinen Apéro.



Nationalrätin Marianne Streiff-Feller erläutert die Arbeit der Jury und erwähnt Kriterien. Frau Streiff (Mitte) und PD Dr. phil. Zeno Kupper (rechts) sind Mitglied in der Jury.

Fotos: Phil Wenger, Thun / www.philwenger.ch

Sandra von Allmen, Job Coach

Wir feiern – 15 Jahre JCP



Feiern Sie mit uns? Eine Feier ohne Gäste ist wie ein Paddelboot ohne Ruder!

Beim 15 Jahre Jubiläum feiern wir nicht in erster Linie unsere Leistungen, sondern stellen unsere Kunden und Teilnehmenden in den Fokus.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen während den vergangenen 15 Jahren.

Als Zeichen unserer Wertschätzung haben wir uns für das kommende Jahr jeden Monat etwas Besonderes ausgedacht: Halten Sie die Augen offen für unsere kleinen Überraschungen.

Reservieren Sie sich bereits heute die beiden Jubiläums-Eventdaten:

Frühstück, 11. Mai 2017 ab 08:00 Uhr

NetzWert, 14. September 2017 ab 17:00 Uhr.

Wir freuen uns auf Sie!

Im Namen des JCP-Team, Mario Baumann, Job Coach und OK-Leiter Jubiläum 2017



Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr!

Impressum

Redaktion

T 031 970 10 30 / F 031 910 10 59

Markus Hunziker, Leiter JCP

Sandra von Allmen, Job Coach

Thomas Brandt, Sachbearbeiter

Auflage

Erscheint 3 – 4 mal jährlich

Versand an 1630 Adressen

Bestellungen / Abmeldungen

jobcoach.upd@gef.be.ch

Herausgeber:

Job Coach Placement JCP

Waldeggstrasse 37

3097 Liebefeld

www.jobcoachplacement.ch