



«Jetzt lueg ich für mich!»

Manuela H.

Frühinterventions-, Integrations- und Berufliche Massnahmen

Ziel der Eingliederungsmassnahmen ist eine vorsichtig und doch effizient begleitete Integration in den regulären Arbeitsmarkt. Das Angebot steht Menschen zur Verfügung, die ihre Arbeit aufgrund psychischer oder physischer Probleme unterbrechen müssen. Aktuell bietet die Lh rund 15 Plätze für Integrationsmassnahmen an.

Mit der zuständigen IV-Eingliederungsfachperson werden Ziele definiert und ein individuelles Programm erarbeitet. Die minimale Präsenzzeit beträgt zwei Stunden an jeweils vier Tagen. Begleitet werden die Personen von einem Job-Coach, mit dem wöchentlich Gespräche stattfinden sowie einem Arbeitsagogen oder einer Arbeitsagogin. Anhand von Standortbestimmungen werden Ziele ausgewertet, der Prozess reflektiert und eventuelle Anpassungen vorgenommen. Sind die Ziele erreicht, werden Einsätze im regulären Arbeitsmarkt organisiert. Dann folgt die oftmals grosse Herausforderung: Eine Festanstellung finden und halten zu können. Gelingt dies, endet der Auftrag der Lh.

Die Job-Coaches der Lh sind gut in der Region vernetzt und verfügen über Fachkenntnisse bezüglich Sozialversicherungen, Case Management, Bewerbungstraining und Eingliederungsfachwissen. Erfolgreiche Integrationen werden durch verschiedene Faktoren begünstigt: ausreichend Zeit, Motivation, Wille und Engagement der betroffenen Personen sowie sich steigernde körperliche und psychische Voraussetzungen. Ausserdem braucht es das Quäntchen Glück, einen guten Arbeitgeber zu finden, der die Möglichkeit zum Wiedereinstieg bietet.

Kontakt zur Aussenwelt

Frau H. lebt mit ihrem Mann und ihrer fünfjährigen Tochter zusammen. Als sie nach Ablauf des Mutterschaftsschutzes arbeitslos wurde, habe der Druck angefangen. «Wir hatten keine Schulden, aber es wurde wahnsinnig knapp. Ich habe eine befristete 80%-Stelle angenommen. Der Lohn war gut. Ein Teammitglied reduzierte sein Pensum (es war ihm zu viel), worauf ich 90% arbeiten musste. Die Kleine war dann fünf Tage in der Kita. Nachdem ich zusätzlich die Stellvertretung meines Vorgesetzten übernommen hatte, ging es mit der Zeit einfach nicht mehr», erzählt Frau H. Am Anfang konnte sie sich an den Wochenenden noch erholen, die Erschöpfung wurde allerdings immer grösser. Die Anfälligkeit für Krankheiten stieg – und die Freude an der Arbeit nahm ab. «Am Ende der Woche hatte ich schon Angst davor, am Montag wieder zur Arbeit zu gehen. Beim Arzt habe ich nur noch geweint.



Ich wurde krankgeschrieben. Burnout und Depression.»

Durch die IV hat Frau H. von der Lh und der Möglichkeit eines Belastbarkeits- und Aufbau- trainings gehört. Nach einem Kennenlerne- gespräch konnte Frau H. wenig später mit dem Training im kaufmännischen Bereich beginnen. «Nach elf Monaten ohne Arbeit, begann ich an vier Vormittagen jeweils drei Stunden zu arbeiten. Das ging relativ gut. Als ich auf vier Stunden aufstockte, gab es einen Einbruch. Ab elf Uhr machte sich eine Erschöpfung breit. Ich konnte mich nicht mehr konzentrieren», erinnert sich Frau H. «Die Umstellung von der Zeit zu Hause auf die Arbeit war anspruchsvoll. Der Morgen war am schlimmsten: Mich zurecht zu machen, die Kleine zu meinem Vater bringen, zur Arbeit gehen – das hat «angehängt». Ich musste aufpassen, dass ich nicht

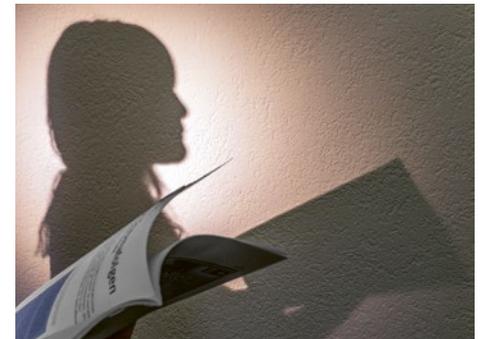
wieder in die alten Muster geriet.» Frau H. bekam mehr Zeit, bis das Pensum um den Mittwochnachmittag erhöht wurde.

«Die ersten vier Monate des Aufbau- trainings fanden in der Lh statt. Heute arbeite ich bei einem externen Arbeitgeber und muss das Hirn wegen der weniger engen Begleitung noch mehr einschalten. Ich lerne Stück für Stück Neues», erklärt sie und ergänzt: «Ich finde es z. B. toll, das Telefon zu bedienen und so Kontakt zur Aussenwelt zu haben. Mein Arbeit- geber ist sehr sozial. Der Umgang ist äusserst freundlich, und ich darf mich jederzeit melden, wenn ich ein Problem habe.»

Frau H. erachtet als wichtigsten Punkt zur Genesung, sich selbst einzugestehen, wann es zu viel ist – und sich sagen zu können: «Jetzt lueg ich für mich!» Sie beschreibt sich heute als

ruhiger. «Das zeigt sich im Umgang mit meiner Tochter. Früher bin ich gleich «die Wände hochgegangen» und habe mich dann über mich selbst geärgert. Der Abstand durch den Klinikaufenthalt hat mir gutgetan! Ich wurde mir über vieles bewusst und habe gelernt, Dinge anders zu machen.»

Das Interview schliesst Frau H. mit den Worten: «Für die Zukunft wünsche ich mir psychische Ausgeglichenheit und gesund zu bleiben. Zudem wünsche ich mir mit meinem Mann eine grössere Familie und eine gute Arbeits- stelle. 40–50% sind wahrscheinlich realistisch. Momentan kann ich die Leistung für 100% nicht bringen. Es ist aber nicht so, dass ich nicht möchte.»



Frau H. und rund 260 weiteren Personen mit Unterstützungsbedarf bietet die Stiftung Lebenshilfe eine bedarfsgerechte Begleitung in allen Lebensbereichen.

Ihre Spende ist eine wertvolle Unterstützung bei dieser Aufgabe. Vielen herzlichen Dank.



Stiftung Lebenshilfe | Unternehmen mit sozialem Auftrag
Bildung, Arbeit, Wohnen für Jugendliche und Erwachsene

Saalbaustrasse 9 | Postfach | 5734 Reinach AG
stiftung-lebenshilfe.ch | Konto PC 50-15635-8
IBAN CH56 0900 0000 5001 5635 8

