



## Mit Job Coaching bei psychischer Erkrankung den besten Weg finden

Arbeitsunfähig – und was kommt danach? Wer aufgrund einer psychischen Erkrankung auf bestimmte Zeit im Job ausfällt, muss sich der Frage stellen, wie es beruflich weitergehen soll. Das «Job Coaching Plus» ist ein Kooperationsangebot der SVA Graubünden und der PDGR (Psychiatrische Dienste Graubünden). Es begleitet Menschen auf ihrem Weg zurück in die Arbeitswelt. von **Christiana Meier Schmid** und **Monika Lorez-Meuli**

**E**inschneidende Erlebnisse, zu denen eine psychische Erkrankung zählt, können das berufliche Interesse, die Belastbarkeit eines Menschen und auch seine Fähigkeiten verändern. Natürlich nicht immer. Aber es lohnt sich, hier genau hinzuschauen. Denn der Mehrwert einer Therapie besteht eben auch darin, dass Menschen sich und ihre Bedürfnisse besser wahrnehmen und dafür einstehen können. Menschen erhalten während der Therapie oftmals einen neuen Blickwinkel, sehen Dinge in einem anderen Zusammenhang oder verändern ihr Wertesystem. Das kann Kreise ziehen: Es kommt vor, dass der bisherige Arbeitsplatz dann einfach nicht mehr passt. Sei dies nun wegen der Tätigkeit selbst, aufgrund der Arbeitsbelastung oder auch wegen bestehender Strukturen im Arbeitsumfeld.

Arbeit ist ein wichtiger Teil unseres Lebens. Ein passendes Arbeitsumfeld zu haben, an dem man sich wohlfühlt, beugt psychischen Erkrankungen – und auch Rückfällen – vor. Oftmals entsteht aber eine Abwärtsspirale: Zusätzlich zum Auslöser und zu den Symptomen der psychischen Erkrankung kommt die Sorge um den Erhalt der Arbeitsstelle oder die Suche nach einer neuen Arbeitsstelle dazu. Je früher man hier intervenieren



Beim Job Coaching steht Kooperation im Mittelpunkt.

Bild PDGR

kann, desto besser geht es in der Regel wieder aufwärts.

### Mit Job Coaching einen neuen Weg gehen

Das Konzept von «Job Coaching Plus» ist schweizweit bislang einmalig, weil die Job Coaches und die Eingliederungsfachpersonen der IV direkt an den Klinikstandorten der PDGR tätig sind und richten sich an alle Personen im erwerbsfähigen Alter, welche in den PDGR ambulant oder stationär in Behandlung sind. Es umfasst Beratung und Begleitung in allen Schritten des Wiedereinstiegs, beispielsweise:

- Ein offenes Gespräch mit dem bisherigen Arbeitgeber, um die Situation transparent zu machen und das Arbeitsumfeld ggf. anzupassen.
- Falls ein neuer Arbeitgeber gesucht werden muss: Professionelles Bewerbungstraining bei der Jobsuche und Unterstützung während des gesamten Bewerbungsprozesses.
- Coaching-Methoden, die Selbstbild, -vertrauen und -fürsorge stärken und das Selbstmanagement verbessern.
- Beratung bei Startschwierigkeiten im Job und feste Ansprechpartnerin bis zum Abschluss der Therapie.

Das grosse «Plus» am Angebot «Job Coaching Plus» der PDGR ist die Vernetzung: Es wird eine aktive und transparente Schnittstelle mit allen Ebenen, die für den erkrankten Menschen gerade relevant sind, gepflegt. Die Eingliederungsberatung der IV-Stelle Graubünden ist ebenso involviert wie das Behandlungsteam der PDGR und, auf Wunsch der Klientinnen und Klienten, auch der bestehende Arbeitgeber, sofern noch ein Anstellungsverhältnis besteht. So können die individuellen Bedürfnisse bei der beruflichen Wiedereingliederung berücksichtigt. Daraus resultiert ein weiteres «Plus»: Das Angebot spart Zeit. Wegen der direkten Einbindung in die Behandlung kann gut abgeschätzt werden, wann der richtige Zeitpunkt für den Start eines Job Coachings ist und in welchen Schritten ein Wiedereinstieg erfolgreich sein kann.

Die Bereitschaft zur Zusammenarbeit mit der IV-Stelle Graubünden wird dabei vorausgesetzt, ebenso wie die Motivation, nach der psychischen Erkrankung wieder arbeiten zu wollen. Ausserdem wichtig: Die betreffende Person wohnt in Graubünden und ist nicht länger als 12 Monate ohne Arbeitsstelle.

Bei Aufnahme in das Angebot «Job Coaching Plus» werden die Kosten durch die IV-Stelle der SVA Graubünden vollum-

fänglich getragen. Erste Anlaufstelle innerhalb der PDGR ist der Sozialdienst oder die jeweilige Betreuungs- oder Bezugsperson.

■ **Christiana Meier Schmid (Klinik Beverin, Cazis) und Monika Lorez-Meuli (Klinik Waldhaus, Chur) sind Job Coaches bei den PDGR**

### Ist der Job Auslöser oder Verstärker einer psychischen Erkrankung?

Die folgenden Warnsignale können auf einen Einfluss der eigenen Arbeit auf das mentale Wohlbefinden schliessen lassen:

- > Konzentrationsschwäche
- > Schlafstörungen
- > Gedanken-Karussell in Ruhephasen
- > Anhaltende Müdigkeit oder Gereiztheit

Das können Sie tun:

- > Innehalten und reflektieren
- > Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen
- > Gespräche suchen
- > Bedürfnisse klar benennen

Arbeiten in der Region