

# Wie Jobcoaches die Arbeitsintegration unterstützen können

SELOTAGUNG 2020



# Stimmungsbild: Arbeit und psychische Erkrankung

---

belastung  
überforderung  
stigma  
wiedereingliederung  
angst vor arbeitsplatzver  
keine kamera sorry  
test  
burnout  
stress  
unterforderung  
tabu



# Jobcoaching

---

- ▶ Unterstützung bei Stellensuche und -erhalt
- ▶ Ziele und Wünsche des/der Klienten/in wichtig
- ▶ Freiwilligkeit
- ▶ flexible individuelle Unterstützung
- ▶ Zusammenarbeit mit Helfersystem und Arbeitgebenden



# Forschungserkenntnisse

---

- ▶ Menschen mit psychischer Erkrankung können gute Arbeitsleistungen in der Wirtschaft erbringen
- ▶ Menschen die beruflich gut integriert sind, sind weniger krank
- ▶ Jobcoaching hilft
- ▶ Viele Menschen mit psychischer Erkrankung wollen arbeiten
- ▶ Der Nutzen von Jobcoaching ist wissenschaftlich erwiesen und unabhängig von Diagnose, Alter, Geschlecht



# Job Coaching bei Stellensuche

---

- ▶ Profiling
- ▶ Bewerbungsstrategie erarbeiten
- ▶ Bewerbungsdossier erstellen
- ▶ Vorstellungsgespräch vorbereiten
- ▶ Stellenakquise
- ▶ Umgang mit Absagen
- ▶ Erster Arbeitstag



# Stellensuche

---

- ▶ Bewerben = Konfrontieren mit Misserfolgen
- ▶ Erfolg durch kleine Schritte
- ▶ Rahmenbedingungen
- ▶ Umfeld und Helfersystem
- ▶ Selbstwert



# Arbeitsplatzerhalt

---

- ▶ Erster Kontakt nach Erkrankung
- ▶ Offenlegung der Erkrankung
- ▶ Umgang mit Kritik
- ▶ Perfektionsansprüche, Selbstwert, Abgrenzung
- ▶ Sozial kompetente Durchsetzung eigener Bedürfnisse
- ▶ Umgang mit Anderen insb. Chef/-in
- ▶ Beratung Arbeitgeber, Team
- ▶ Koordination
- ▶ Selbstwert



# Arbeitsplatzerhalt

---

- ▶ Ab ca. 40 Jahren Kompensation schwieriger
- ▶ Rahmenbedingungen
- ▶ Vorgeschichte





# Zusammenarbeit Umfeld

---

- ▶ **BehandlerIn**  
Arbeitsbezogene Themen in der Therapie, Therapieform, Medikation, Arbeitsfähigkeit, Prognose, Zusammenarbeit
- ▶ **Versicherungen**  
Ziele, Unterstützungsmöglichkeiten, Zusammenarbeit
- ▶ **Bei Bedarf: ArbeitgeberIn**  
Leistung und Verhalten, Unterstützungsbedarf, Zusammenarbeit



# Beratung Arbeitgebende

---

- ▶ Erwartungen formulieren
- ▶ Ressourcen stärken
- ▶ Ehrliche Feedbacks
- ▶ Keine falsche Schonhaltung
- ▶ Unterbrüche bei komplexen Aufgaben auf ein Minimum reduzieren

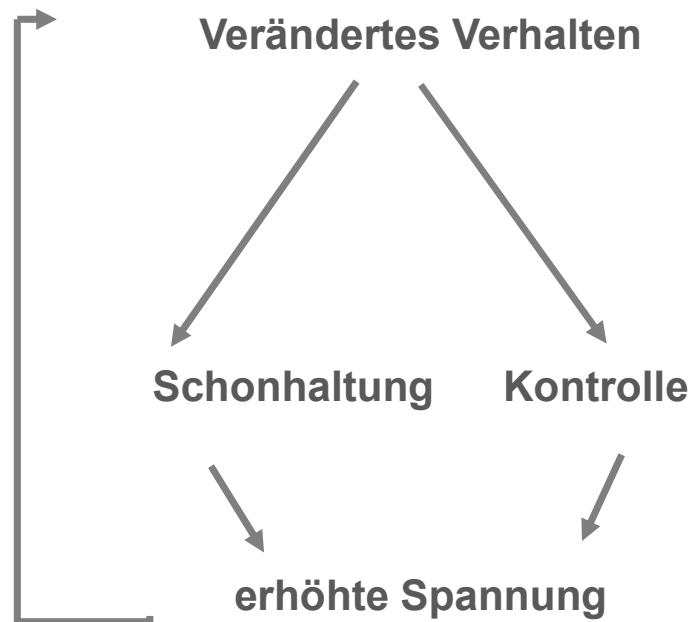
Bei Bedarf:

- ▶ Anpassung des Arbeitspensums, -inhalts oder -bedingungen
- ▶ Hilfe anbieten im Rahmen der Arbeit
- ▶ Team informieren
- ▶ Vorgehen bei erneuten Schwierigkeiten anpassen



# Dynamik am Arbeitsplatz

---



# Krank machende Überzeugungen

---

- ▶ Wenn ich mehr arbeite, kriege ich alles in den Griff.
- ▶ Wenn ich mich anstrengende erreiche ich alle Ziele.
- ▶ Ich darf keine Prioritäten setzen.
- ▶ Ich bin nur was wert, wenn ich geleistet habe.
- ▶ Ich darf nicht sagen, dass es mir schlecht geht.
- ▶ Ich bin nur akzeptiert, wenn ich überdurchschnittlich leiste.



# Wo ein Wille ist ....

---

- ▶ Umgang mit Schwächen
- ▶ Umgang mit Grenzen



# Praxis

---



# Buch

---



Bettina Bärtsch, Psychologin lic. phil., Rigistrasse 9, 8006 Zürich [www.baertsch-beratung.ch](http://www.baertsch-beratung.ch)

