



Berufliche Wiedereingliederung – Erfahrungen und Meinungen aus erster Hand.

Das Nachrichtenmagazin für Kunden und Partner der Z & B Gruppe

Ausgabe 2 / 2007

Editorial



Ramón Carbonell, Partner & Mitglied der Geschäftsleitung der Buchmann & Partner AG. Er arbeitet im Bereich Wiedereingliederung.

Heute lesen Sie:

Editorial

Ein Tag im Leben von...

Die Früherfassung

Mach mal Pause

Was heisst eigentlich...

Zitat der Woche

Ein Bild zum Schmünzeln

Cyberlinx



Übung macht den Meister!

Er war ein hervorragender Skifahrer, bis vor zwei Jahren, als ein fürchterlicher Sturz ihn ausser Gefecht setzte. Diagnose: Oberschenkelhalsbruch. Sollte er je wieder fahren können? Nach zwei Jahren erste Versuche auf den Skis. Es ging nicht, trotz eisernem Willen. Hoffnungslosigkeit und Resignation setzten ein. Sein Fitnesstrainer beschwor ihn: Wenn Du einmal beim Hochsprung 1.60 m gesprungen bist, wirst Du wieder erreichen, was Du mal konntest. So ist es auch mit dem Skifahren!



Ein Tag im Leben von...

Es dauert nicht mehr lange, und schon stehen wir also, die Bretter unter den Füßen, erneut oben auf dem Gipfel, vor – oder besser gesagt - unter uns, der steile Berghang. Da kommt bei manchem ein mulmiges Gefühl auf, vielleicht sogar ein bisschen Angst vor der ersten Abfahrt.



Chance der Früherfassung

„Kann ich überhaupt noch Ski fahren? Worauf muss ich dabei besonders achten? Sind meine neuen Skis wirklich so topp, wie der Verkäufer im Laden mir weismachen wollte?“

Man verkrampft sich unnötig und... plumps! Der erste Sturz kommt schneller als man denkt. Übung macht den Meister, und tatsächlich: Nach zwei, drei Abfahrten läuft's wie geschmiert.

Ähnlich kann es einem Menschen ergehen, der lange Zeit nicht gearbeitet hat, sei es durch Krankheit oder Unfall. Auch hier kommen oft Versagensängste auf und je länger man nicht mehr gearbeitet hat, umso geringer das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Deswegen bietet Buchmann & Partner AG im Rahmen der Wiedereingliederungsmassnahmen ein Arbeitstraining an, wie der folgende Bericht „Ein Tag im Leben von...“ zeigt.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen.

Ihr Ramón Carbonell

Ein Tag im Leben von...

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Was für ein Tag !!!

Heute habe ich ein wichtiges Vorstellungsgespräch bei einer grossen Versicherung. Ja, ich suche wieder einen Job. Um halb Sieben stehe ich auf, ich bin noch ziemlich verschlafen. Dennoch bin ich sehr aufgeregt, denn um 11 Uhr findet das



Interview statt.

Ramón begleitet mich nach Oerlikon und versucht mich zu beruhigen. Und um die Spannung noch zu steigern, sind wir viel zu früh da. Ramon ist mein Coach, vielleicht auch ein bisschen mein Schutzengel. Er gehört zum Team der Buchmann & Partner AG. Bei Buchmann und Partner absolviere ich ein Arbeitstraining: Ich lerne wieder zu arbeiten. Das tönt komisch, aber diese zwei Monate mit einer festen Tagesstruktur haben mir unglaublich geholfen, wieder auf die Beine zu kommen. Eingefädelt hat dies die Case-Managerin meiner Versicherung. Sie ist ein wahrer Engel und ich bin ihr unendlich dankbar dafür.

Auf das Vorstellungsgespräch bin ich gut vorbereitet. Ich habe mit Ramón zusammen geübt: Wie ich auftrete, was ich sage und was nicht. Ich lasse die Worte „Depression“ oder wenn möglich auch „Scheidung“ weg, denn dann habe ich sofort Tränen in den Augen. Prinzipiell ist mir aber Offenheit und Ehrlichkeit im Interview wichtig. Ich lerne auch auf Signale des Körpers zu achten. Das ist sehr hilfreich. Bei Buchmann und Partner mache ich regelmässig Tests am PC. So sehe ich selber, dass ich die letzten Wochen einen riesen „Gump“ nach oben gemacht habe.

Es ist fünf vor Elf. Zeit für das Vorstellungsgespräch. Ich steige aus Ramóns Auto. Er passt auf, dass ich nicht um die nächste Ecke biege und abhaue... Nach einer Stunde bin ich wieder draussen. „Yeah! Ich hab's geschafft! Super gelaufen!“ Ramón meint mit einem Schalk im Gesicht: „Ich hab's immer gewusst! Du bist die Einzige, die (noch) nicht an Dich glaubt!“

Es war kurz vor Weihnachten, letztes Jahr, als ich versuchte, mir das Leben zu nehmen. Ich bin in eine schwere Depression geraten, ohne es wirklich zu merken. Plötzlich war alles anders: Ich, der „Chrampfi“, hatte plötzlich enorm Mühe, überhaupt noch zur Arbeit zu fahren und hielt mich nur noch mit starken Medis über Wasser. Ich, die früher ständig auf die „Löitsch“ ging, verkroch mich von Freitagabend bis Montagmorgen in meinem Bett. Nur meine Katze Luna war bei mir. In dieser Zeit empfand ich nur noch einen unendlichen Schmerz und eine tiefe Trauer. Es war hart, mir selber eingestehen zu müssen, dass es nicht mehr ging.

Auf der Intensivstation war ich 2 Tage. Dann kam ich in die PSYCHI. So viele komische Gestalten! Ich schlief viel, zog mich oft zurück. Ich hatte das Gefühl, in einer Glocke voller Nebel zu leben.

Meine Psychologin, zu der ich regelmässig gehe, hat mich gelehrt, mehr Geduld mit mir selber zu haben. Die Seele braucht oft lange, um zu heilen. Seit einigen Wochen machen wir in der Therapie sogenannte Imaginationsübungen zur Stabilisierung. Die mache ich sehr gern und sie helfen mir, nicht immer negativ zu denken. Ich lerne, mich an schöne Augenblicke aus meiner Kindheit zu erinnern

und diese, wenn es mir nicht so gut geht, hervorzuholen. Dann sehe ich zum Beispiel meine 3 Kastanienbäume, auf denen ich als Mädchen mit meinen zwei Brüdern viel herumkletterte. Oder dann rieche ich den besonderen Duft der Badi, wo ich in meiner Jugend die Sommerferien verbrachte. Das tut gut! Deshalb habe ich auch wieder angefangen, 2 Mal pro Woche schwimmen zu gehen. Das tut nicht nur körperlich gut, sondern auch meiner Seele.

Bei Buchmann und Partner habe ich heute bis vier Uhr gearbeitet. Mehr lag nicht drin. Aber ich bin zuversichtlich, dass ich das auch noch hinkriegen werde. Am Abend gehe ich mit meiner Mutter essen. Meine Mamma ist schwer krank. Wir reden über unsere kürzlichen Ferien in Tunesien. Dort hatte ich sie ganz für mich allein! Ich kann mich nicht erinnern, wann wir zwei soviel zusammen gelacht haben!

Um zehn bin ich im Bett. Ich lese noch im Buch, das mir Ramón geschenkt hat, es heisst: „Supergute Tage!“

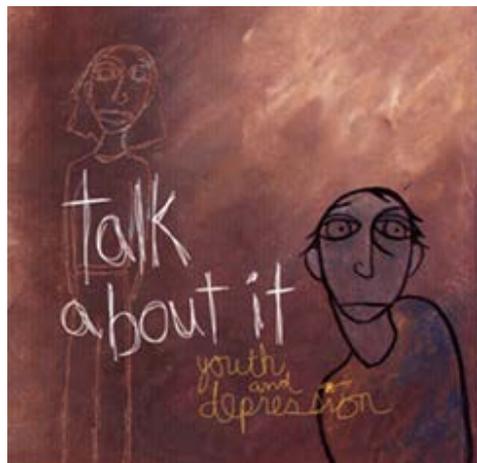


Mit dem Ziel, allererst wieder eine geregelte Tagesstruktur einzurichten, stellte

[Diesen Bericht als PDF ausdrucken](#)

Buchmann und Partner für Frau V.M. einen Arbeitsplatz in den eigenen Büros zur Verfügung. Hier absolvierte Sie, ohne externen Druck, ein Arbeitstraining. Gleichzeitig wurde sie auf den beruflichen Wiedereinstieg vorbereitet, so zum Beispiel mit einem Coaching für Bewerbungsgespräche.

Die Chance der Früherfassung bei psychisch gefährdeten Menschen



Die Früherkennung einer psychischen Erkrankung ist schwierig. In vielen Fällen ist die erhöhte und sich wiederholende Absenz vom Arbeitsplatz das erste Signal, welches auf eine psychische Störung oder Krankheit hindeutet. Oft verhindert auch die ärztliche Schweigepflicht die Chance für ein rechtzeitiges Eingreifen und Handeln, im Gegensatz zu einem Unfallereignis, wo die Diagnose meist auf Anhieb klar ist, nicht aber der Genesungsverlauf. Aber auch ein Unfall kann das Selbstwertgefühl stark beeinträchtigen und die Chance für einen Wiedereinstieg ins Berufsleben erschweren, wodurch die Frage der Wiedereingliederung auch hier die gleichen psychischen Folgen und Erschwernisse zeitigen kann, wie bei unserem Fall.

Meistens zieht sich der von psychischen Problemen betroffene Mitarbeiter völlig zurück, unfähig und voller Scham, sein Problem offenzulegen. Jetzt sind die Vorgesetzten gefordert, zum Beispiel durch mehr Einfühlungsvermögen. Aber auch ein gutes, von Teamgeist geprägtes Arbeitsklima kann Wunder bewirken und einen Rückzug in die Isolation des kranken Menschen verhindern.

Es ist deshalb wünschenswert, dass diese Tatsachen in der Managementausbildung vermehrt zur Sprache kommen und dass auch in Arbeitsteams offen darüber geredet wird. Gerade bei psychisch gefährdeten Menschen fällt es besonders schwer, den richtigen und möglichst frühen Zeitpunkt zu bestimmen, um mit einem Case-Management zu beginnen. Steht, wie im Fall von Frau V.M. das Krankheitsbild einmal fest (in ihrem Fall eine starke depressive Episode, rezidivierend, mit suizidaler Krise, bei 100%-iger Arbeitsunfähigkeit!), so stellt sich die Frage nach der für alle Beteiligten besten Lösung. Ist eine Kündigung wirklich die einzige Möglichkeit, um das „Problem“ in den Griff zu bekommen, oder lassen sich weitere Lösungen finden?

Zu diesem Zeitpunkt ist die Krankenversicherung bereits involviert. Es fallen nicht abzuschätzende Kosten an. Spätestens jetzt ist der Moment gekommen, das Gespräch mit dem Case-Management der Krankenversicherung aufzunehmen. Dabei spielen die Gesundheitskosten eine wichtige Rolle. Oft wird der Fehler gemacht, zu wenig rasch und weitsichtig zu denken.

Nehmen wir unseren oben beschriebenen Fall von Frau V.M.: Es bestanden zwei Alternativen: Nichts zu tun war die eine. Die Kosten wären bis zum Auslaufen der Krankentaggeld-Deckung aufgelaufen. Danach wäre höchstwahrscheinlich die IV zur Kasse gebeten worden und schliesslich hätte die PK bezahlen müssen.

Bei Frau V.M. hat man die Rechnung anders gemacht: Die Kosten für Wiedereingliederungsmassnahmen wurden in Kauf genommen, mit dem Risiko, dass diese Investition fehlschlagen könnte. Die erste Intervention bestand in einem 3-monatigen Arbeitsversuch bei Buchmann & Partner, wo die Kandidatin in ein bestehendes Arbeitsteam integriert wurde. Es gelang, in der jungen Frau das Selbstvertrauen wieder zu wecken. Auch konnte sie mittels Testverfahren ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit selber kontrollieren und ihre frühere Leistung zurückgewinnen.

Dieser Arbeitsversuch bot ihr auch eine Tagesstruktur, die wieder Ordnung in ihr Leben brachte. Die sozialen Kontakte im Team festigten das Vertrauen in die Menschen um sie herum. Der Glaube an die Zukunft wurde geweckt. Erfolgserlebnisse ermöglichten innere Motivation, Freude und den Mut, und stärkten die Ausrichtung auf neue Ziele. Sie gewann genug Selbstvertrauen, um selber eine Stelle zu suchen, und sich bei Arbeitgebern vorzustellen.

Für das Case-Management sind Kosten für die Wiedereingliederung entstanden. Hätte man sich vor dieser Investition gefürchtet, wäre der Fall kaum zur Lösung gekommen.

Das Dilemma an diesem Fall liegt darin, dass sich die effektiven Einsparungen nicht in Zahlen berechnen lassen, weil sie dank rechtzeitiger Massnahmen gar nie eingetreten sind (Krankentaggeld, IV, PK, etc.).

Nichts zu tun wäre in diesem Fall zweifellos ein Fehler mit fatalen Folgen gewesen. Aber eben: Der Gesamtnutzen ist kaum durch Facts and Figures zu belegen. Gelingt die Lösung aber, kann man sie schätzen. Das sollte man bei solchen Konstellationen unbedingt in die Überlegungen bei der Früh-Triage einbeziehen. Dazu braucht es Mut, aber auch Weitsicht des Case-Managers.

Der Mut zur frühen und unkonventionellen Intervention hat sich, für die Kandidatin als Mensch und für alle Kostenträger, ohne Zweifel gelohnt. **Am ersten Oktober hat unsere Kandidatin eine neue Stelle angetreten.**

Rolf Buchmann, Ramón Carbonell, Patrick Zufferey

[Diesen Bericht als PDF ausdrucken](#)

Mach mal Pause!

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)


Line Rider

Line Rider ist ein Flash-Spiel, das im September 2006 von dem slowenischen Studenten Boštjan Cadež entwickelt wurde. Nachdem es am 23. September 2006 erstmals auf deviantART veröffentlicht wurde, entstand innerhalb kürzester Zeit ein Internet-Phänomen daraus. Das Spiel wurde mehrfach ausgezeichnet und es existieren unzählige "Fan"-Clubs.

Artikel über Line Rider wurden auf zahlreichen Internetseiten wie der des Time-Magazins veröffentlicht und viele der erstellten Bahnen werden von ihren Erstellern auf YouTube zur Schau gestellt. Der Sinn des Spiels ist, dass "Linerider" auf dem Schlitten bleibt. Probieren Sie's aus! *(Auf Bild klicken)*

Was heisst eigentlich...

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Depression

(Quelle: www.psychiatriegespraech.de)

Nach heutiger Auffassung machen **Depressionen** den Hauptteil der sogenannten "**affektiven Störungen**" (=Gemütskrankungen) aus, sie sind die häufigsten psychiatrischen Erkrankungen älterer Menschen und gehören sogar zu den häufigsten psychischen Krankheiten überhaupt. Nur in etwa der Hälfte der Fälle werden **Depressionen** von den Hausärzten diagnostiziert, und noch seltener werden sie fachgerecht behandelt. Dabei gibt es heute eine ganze Reihe gut erprobter Behandlungsmethoden, sowohl psycho-therapeutische, als auch medikamentöse, um **Depressionen** wirksam zu behandeln. Damit kann man aber nicht sagen, dass **Depressionen** keine ernst zu nehmenden Störungen sind oder sie bei fachgerechter Behandlung immer eine gute Prognose haben!

Die typischen **Symptome einer Depression** sind eigentlich jedermann geläufig, so häufig kann man sie bei sich oder bei anderen Menschen beobachten:

- allgemein **reduziertes Lebensgefühl** (=Vitalstörung)
- hartnäckige, oft „grundlose“, durch äussere Faktoren kaum beeinflussbare **depressive Verstimmtheit** aller Schweregrade mit Reduktion oder **Verlust der „affektiven Schwingungsfähigkeit“**, oft „**tiefe Traurigkeit**“ (Jaspers, 1913)
- **Hemmung** allen seelischen Geschehens“ (Jaspers, 1913) oder unproduktive Betriebsamkeit
- **Interesselosigkeit** und **Freudlosigkeit** (=Anhedonie)
- **Antriebsstörung**
- Rasche **Ermüdbarkeit**
- **Konzentrationsstörung** und **Merkfähigkeitsstörung** (=depressive Pseudodemenz)
- **Schlafstörungen**
- **Morgentief**
- **Schuld- und Versagensgefühle**, Gefühle **innerer Leere** und **Sinnlosigkeit**, Lebensüberdruß- oder **Suizidgedanken**
- **Zukunftsängste**, andere Ängste, Hoffnungslosigkeit
- **Wut gegen sich selber**
- tiefe **Verzweiflung**
- Verlust des sexuellen Verlangens (**Libido-Verlust**)
- **Appetitlosigkeit**, Störung des Essverhaltens
- **Körperliche Symptome** wie Schwitzen, Kopfschmerzen, andere Schmerzen, Tinnitus, Schwindel

Hier erfahren Sie [mehr](#).

Zitat des Monats

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Psychiater = Der letzte Mensch, mit dem man spricht, bevor man anfängt, mit sich selbst zu sprechen.



[Frank Sinatra (1915-98)]

Ein Bild zum Schmunzeln

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)



Quelle: auf Google.ch gefunden

Cyberlinx

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

In dieser Rubrik finden Sie interessante Links zum Thema Wiedereingliederung.
Falls auch Sie bestimmte Internetseiten unseren Lesern weiterempfehlen möchten, sind wir Ihnen für Ihre Mitteilung sehr dankbar.

[E-Mail an: Buchmann & Partner](#)



Die Bundesversammlung - Das Schweizer Parlament

5. IV-Revision

05.052 5. Revision des Bundesgesetzes über die Invalidenversicherung



Die Suva steht für ein einzigartiges Angebot in den Bereichen Prävention, Versicherung und Rehabilitation.



Ein Internetportal für behinderte Menschen soll zielgruppenrelevante Themen bündeln und den Betroffenen aus einer Quelle zur Verfügung stellen. Die Informationsplattform MyHandicap.com möchte in Zukunft den zentralen Anlaufpunkt für alle Themen im Zusammenhang mit Behinderungen darstellen.

BSV, Bundesamt für Sozialversicherung: Auf dieser Seite finden Sie laufend aktuelle



Informationen zum Thema Invalidenversicherung.

SVA Zürich

Die Invalidenversicherung oder kurz: die IV, ist ein wichtiges Element unseres Systems der Sozialen Sicherheit. Ihr Ziel ist es, die wirtschaftlichen Folgen einer gesundheitlich bedingten Einschränkung der Erwerbsfähigkeit zu vermindern oder zu beseitigen.



Praxisbezogene Kenntnisse des Sozialversicherungs- und Koordinationsrechts sind bei der Bearbeitung komplexer Leistungsfälle ein strategischer Erfolgsfaktor. Dieses Wissen ist ein entscheidendes Element für ein koordiniertes Case Management. Koordination Schweiz unterstützt Sie online und kostenlos, gezielt und effizient bei dieser Aufgabe.

NFP 45 Sozialstaat

Hier finden Sie alle Informationen über das Nationale Forschungsprogramm 45 «Probleme des Sozialstaates Schweiz». Das NFP 45 umfasst 35 Projekte in 4 thematischen Modulen.



Eine neue Existenz aufbauen

Äusserst wichtig ist für Querschnittgelähmte die Wiedereingliederung in ein erfüllendes Arbeitsleben. Das Institut für Berufsfindung bietet in diesem Bereich effektive und zukunftsorientierte Hilfe durch eine Fülle spezifischer Dienstleistungen unter Aufsicht von Fachexperten an.



AGILE Behinderten-Selbsthilfe Schweiz ist der Dachverband der Behinderten-Selbsthilfeorganisationen in unserem Land. AGILE zählt über 40 Mitgliedverbände. Diese vertreten ihrerseits rund 53'000 Menschen mit einer Behinderung.



Depri.ch - Das Forum zum Thema Depression

Depri.ch richtet sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte und möchte als Wissensdrehscheibe und Austauschplatz zu einer höheren Transparenz und Akzeptanz in der Behandlung und Erkennung von Depressionen beitragen und für die Betroffenen eine Hilfe sein.



In den letzten 15 Jahren hat die Zahl der IV-Renten wegen psychisch bedingter Invalidität weit überproportional zugenommen. Im Jahr 2000 bezogen 60 740 Personen, die aus psychischen Gründen arbeitsunfähig waren, eine IV-Rente. Das entspricht einer Verdreifachung ihrer Zahl seit 1986. Am Rententotal, das auch die Unfälle miterfasst, machen die Renten aus psychischen Gründen heute 30 Prozent aus.



Stellen für Menschen mit einer Behinderung

Als Dienstleister im Bereich der Personalberatung und Stellenvermittlung mit einer über 20-jährigen Erfahrung sind wir in der Lage, auch Stellen für behinderte Personen zu finden und zu vermitteln. Durch unsere vielfältigen Kontakte zu unseren Kunden (Grossfirmen und KMU in der Industrie, im Handel und im Dienstleistungsbereich) können wir mithelfen, Ihren Klienten eine Perspektive zu bieten und Kosten zu sparen. Mehr Infos:

www.wiedereingliederung.ch

Redaktion der Case Manager & Partner News: Rolf Buchmann, Ramón Carbonell, Patrick Zufferey
Gestaltung: Sibylle Menzi / Ari Canonica (can-can.ch)

