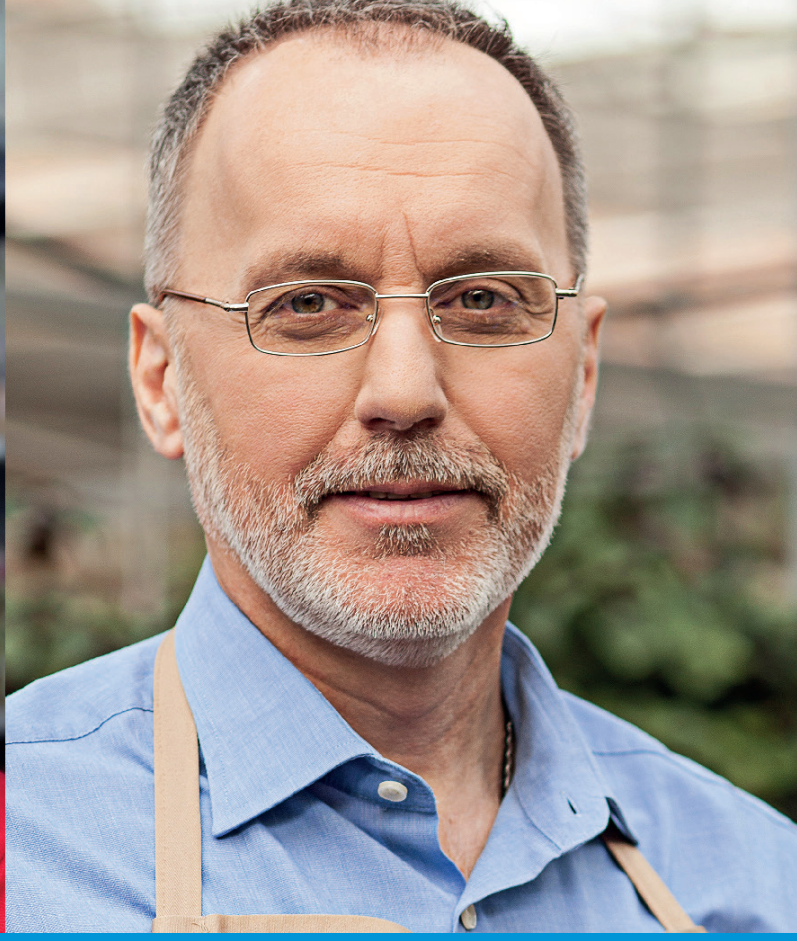


NEBA

NETZWERK BERUFLICHE ASSISTENZ

ARBEITSASSISTENZ

25 Jahre
PSZ – Arbeitsassistenz
Festbroschüre

ibi Institut zur beruflichen Integration

Eine Einrichtung der PSZ GmbH

interwork Arbeitsassistenz

Eine Einrichtung der PSZ GmbH

04 PSZ ARBEITSASSISTENZ GESCHICHTE

07 VORWORT

17 KLIENTINNENBEITRÄGE

55 WERBEMITTEL

57 UNSERE STANDORTE

58 UNSER TEAM

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:
Psychosoziale Zentren GmbH
www.psz.co.at
Design: www.erfinderisch.at
Redaktion: PSZ Arbeitsassistenz
Fotos: Johannes Zinner, Shutterstock, Christa Geiselhofer, Arbeitsassistenz
Druck: Wograndl Druck
Stand: April 2017
Druck- und Satzfehler vorbehalten.

PSZ
Psychosoziale Zentren GmbH
Wege zur psychischen Gesundheit.

Eine Einrichtung der PSZ GmbH

www.psz.co.at

PSZ ARBEITSASSISTENZ – GESCHICHTE

ibi Institut zur beruflichen Integration – PSZ GmbH

inter.work Arbeitsassistenz – PSZ GmbH

1992

ibi startet mit 3 MitarbeiterInnen, **ohne PC und Handy,** als Pilotprojekt der Arbeitsassistenz Österreich für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen im ländlichen Raum[1] in der 1. Beratungsstelle in Wolkersdorf

1995

Eine begleitende Evaluierung durch ein unabhängiges Forschungsinstitut (IBE) attestiert: „Arbeitsassistenz rechnet sich in jedem Fall“

Start der Projektvorbereitungsphase unter dem Trägerverein Windrad als Nebenorganisation der Fahrradwerkstätte für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Österreichweite Etablierung des Arbeitsassistenzangebotes unter finanzieller Beteiligung des europäischen Sozialfonds und flächendeckender Ausbau der Arbeitsassistenz in Österreich für alle Behinderungsarten → 2009 mehr als 100 Beratungsstellen in ganz Österreich mit 47 Trägervereinen

1996

Eröffnung der zweiten ibi Beratungsstelle Stockerau/Tulln = Zuständigkeit für das gesamte Weinviertel

Eröffnung der Beratungsstelle in Baden = Zuständigkeit für das gesamte Industrieviertel

1997

Ausweitung des Angebotes auf die Bezirke Wiener Neustadt, Neunkirchen, Schwechat und Bruck/Leitha

1998

Das Instrumentarium der Arbeitsassistenz wird im Behinderteneinstellungsgesetz verankert

1999

Eröffnung einer eigenen Beratungsstelle in Wiener Neustadt

[1] Für den städtischen Bereich pro mente Linz

2000

- ibi Tulln wird von der Außenstelle zur eigenen Beratungsstelle
- In 1010 Wien wird die erste Beratungsstelle eröffnet, Versorgung des gesamten Wiener Raumes

2001

Die EU verleiht aufgrund der ausgezeichneten Arbeit aller Arbeitsassistenzeinrichtungen der Arbeitsassistenz in Österreich die Auszeichnung „best practice project“

In Wien wird der 2. Standort in 1020 Wien „ibi Mexico“ eröffnet

Gründung des Trägervereins inter.work und Umwandlung in die inter.work Arbeitsassistenz

Gründung des „Dachverbandes Arbeitsassistenz Österreich“

2002

- 24 MitarbeiterInnen feiern 10 Jahre ibi
- Entwicklung des ibi Leitbildes

- Eröffnung Beratungsstelle Bruck/Leitha
- Eröffnung Beratungsstelle Schwechat
- Entwicklung inter.work Leitbild

2005

Eröffnung einer Beratungsstelle in Mödling

2006

12 MitarbeiterInnen feiern 10 Jahre inter.work

Aus dem „Dachverband Arbeitsassistenz Österreich“ geht der „Dachverband Berufliche Integration – Austria dabei” hervor

2007

- 2 Pioniere feiern Erfolgsgeschichte
- 15 Jahre Arbeitsassistenz

Arbeitsassistenz Österreich verfügt über 100 Beratungsstellen

2008

Die PSZ-GmbH wird um inter.work erweitert.
33 ArbeitsassistentInnen bieten die Dienstleistung **PSZ Arbeitsassistenz** an

2009

Erstellung eines gemeinsamen PSZ Arbeitsassistenz Konzeptes

2010

Das Video PSZ Arbeitsassistenz hat Premiere. Wir stellen unsere neue Plakatserie vor

2011

Die ibi und inter.work Arbeitsassistenz ist jetzt auch auf Facebook vertreten.
Übersiedelung in die neuen Beratungszentren der PSZ GmbH.
Wir führen 14 Beratungsstellen!

Die Arbeitsassistenz gibt es 20 Jahre, das heißt feiern!

2012

Unsere Festbroschüre mit vielen Beiträgen von KlientInnen erscheint.
Am Tag der seelischen Gesundheit gibt es einen Flashmob zum Thema Anti-Stigma.

Die deutsche Broschüre “Psychisch krank im Job” wird für ganz Österreich aktualisiert

2014

Wir stocken Personal auf und verstärken Kooperationen mit fit2work und Unternehmen

2015

Business-Brunch für Unternehmen.
Gruppenangebot mit dem Zürcher Ressourcenmodell startet.

2016

Erweiterung der barrierefreien Standorte in Wien und Niederösterreich

2017

Wir feiern 25 Jahre Arbeitsassistenz!

Institut zur beruflichen Integration ibi
PSZ GmbH

inter.work Arbeitsassistenz
PSZ GmbH

Es ist viel passiert in diesen 25 Jahren. Aus zwei Pilotprojekten wurde ein österreichweit flächendeckendes Instrument für alle Menschen mit verschiedensten Behinderungsarten.

Für diesen besonderen Einsatz für das Wohl und die Zukunft von Menschen mit Behinderung möchte ich allen, die zum großen Erfolg der letzten 25 Jahre beigetragen haben, herzlich danken.
Ich wünsche Ihnen weiterhin alles Gute und eine erfolgreiche Arbeit im Sinne der Klientinnen und Klienten.

Alois Stöger, diplômé

Bundesminister für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz

Die Arbeitsassistenz ist ein wichtiges Instrument, um Menschen mit Behinderung beim beruflichen (Wieder–) Einstieg, bei der Sicherung ihres Arbeitsplatzes und hinsichtlich alternativer Möglichkeiten der Lebensgestaltung zu beraten und aktiv zu begleiten. Hier werden durch individuelle und gezielte Beratungs- und Begleitungsarbeit berufliche Ziele entwickelt und die Wege dorthin erarbeitet. Es handelt sich um ein höchst erfolgreiches Beispiel, wie berufliche Integration und Inklusion in enger Kooperation mit allen Beteiligten, insbesondere der Wirtschaft, gelingen können.

Die nach den Vorbildern in Hamburg und Bayern aufgebaute Arbeitsassistenz zeigte von Beginn weg, dass Menschen mit Behinderung effektiv unterstützt werden können. Diese Erfolgsgeschichte hat auch international Widerhall gefunden und wurde bereits im Jahr 2001 zu einem europäischen Best-Practice-Modell – und damit zur nachahmenswerten Maßnahme für alle Mitgliedsstaaten – erklärt. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Darum setzen wir auch in Zukunft auf die Arbeitsassistenz als bewährte und wichtige Initiative im Maßnahmenkatalog der beruflichen Assistenzen. ▶

Die exzellente Qualität des Programms ist nicht zuletzt das Verdienst der vielen engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich für jede Klientin und jeden Klienten intensiv einsetzen.

Das Institut zur beruflichen Integration (ibi) der PSZ GmbH steht beispielhaft für die Entwicklung des Netzwerkes berufliche Assistenz (NEBA) im Allgemeinen und der Arbeitsassistenz im Besonderen.

Als eines der beiden Modellprojekte (neben der Pro Mente Oberösterreich) im Jahr 1992 lieferte das Projekt IBI durch seine Erfahrungen und Ergebnisse jene Grundlagen, die den kontinuierlichen Aufbau eines Gesamtsystems ermöglichten. Die dem Pilotprojekt bereits zugrunde liegende Annahme, dass diese personelle Unterstützungsstruktur der Arbeitsassistenz mit ihrer fachlich fundierten Kommunikationskompetenz besonders für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen eine effiziente Hilfe ist, hat sich in diesen 25 Jahren eindrucksvoll bestätigt.

Heute ist die Arbeitsassistenz für Menschen mit psychischen Problemen das zentrale arbeitsmarktpolitische Instrument, wird flächendeckend angeboten und ist Bestandteil von NEBA im Auftrag des SMS. Dieses Netzwerk bietet aufeinander aufbauende personale Unterstützungsstrukturen für verschiedenste Formen von Behinderung und/oder Benachteiligung in verschiedenen Lebensphasen und -situationen an.

Die PSZ GmbH hat zu dieser Entwicklung maßgeblich beigetragen und ist für uns als Fördergeber, vor allem aber auch für die Betroffenen, auch heute ein verlässlicher und kompetenter Partner.

Herzliche Glückwünsche und vielen Dank für die gute und langjährige Zusammenarbeit.

Hofrat Dr. Günther Schuster

Amtsleiter Sozialministeriumservice Zentrale

25 JAHRE ARBEITSASSISTENZ

Jetzt sind schon wieder fünf Jahre vergangen seit ich das Vorwort zu „20 Jahre Arbeitsassistenz“ geschrieben habe. Auch dieses Mal ist die Zeit schnell vergangen und das Bundessozialamt hat wieder einen neuen Namen bekommen: Sozialministeriumservice.

Aber die Erinnerungen sind immer noch sehr präsent: die erste Sitzung 1991 im PSZ Mistelbach, bei der wir überlegt haben, wie wir das Modell Arbeitsassistenz in Österreich einführen könnten, welche Zielgruppe für die Pilotprojekte sinnvoll wäre. Wir haben uns dann für die Gruppe der psychisch erkrankten Menschen entschieden – ein Projekt in Linz und eines in Wolkersdorf.

Die Arbeitsassistenz Österreich war geboren.

Die ersten zwei Jahre – ohne Richtlinien, mit Abrechnungen ohne Computer, mit gestückelten und geklebten Listen, die fast einen Quadratmeter groß waren, Treffen, in denen stundenlang diskutiert, argumentiert und auch gestritten wurde.

Die unterschiedlichen Ansätze, die verschiedenen Meinungen waren vertreten.

Aufbruchstimmung und Pionierarbeit war das, mit viel Engagement, Hirnschmalz, Herzblut und Emotionen.

Die Pilotprojekte waren ein Erfolg. In der Folge kam es nach und nach zu einer Ausdehnung auf alle Behinderungsarten und zur Flächendeckung in ganz Österreich. Und immer wieder Diskussionen, Grundsatzdebatten um den anonymen Zugang zu den Beratungen und Betreuungen – dagegen die Argumente der Nicht-Überprüfbarkeit.

Ist Vertrauen wichtiger oder Kontrolle?

Die Arbeitsgruppe zur Änderung der Richtlinien im BMSK (heute BMASK): Wie viele Personen können/müssen von einer Arbeitsassistentin/einem Arbeitsassistenten betreut werden? Wie viele müssen am ersten Arbeitsmarkt untergebracht werden? Wie viele Arbeitsplätze müssen gesichert werden? Und darf weiter anonym betreut werden? Wieder geht es um Kontrollierbarkeit, Vertrauen und Zusammenarbeit auf Augenhöhe und bei allen Meinungsverschiedenheiten um gegenseitigen Respekt und den gemeinsamen Weg für unsere Kunden.

Da waren die Mühen der Ebene, Überzeugungsarbeit, gegenseitige Bekehrungsversuche, die nicht fruchteten und schließlich doch zu einem Ergebnis führten. All diese Fragmente blitzen auf, manche verschwommen, manche noch immer gestochen scharf, manche Fragen deutlich beantwortet, manche nicht einmal laut formuliert. Aber auch das gemeinsame Lachen ist mir in Erinnerung und die gemeinsamen Erfolge, die „Niederlagen“ und die Siege, ein geteilter Betriebsausflug genauso wie Sitzungen, bis die Köpfe rauchen. Es ist viel passiert in diesen 25 Jahren.

Aus zwei Pilotprojekten wurde ein österreichweit flächendeckendes Instrument für alle Menschen mit verschiedensten Behinderungsarten.

> **„Arbeitsassistenz: So vielfältig wie die Menschen, für die sie da ist, und so unterschiedlich wie die Träger und Menschen, die sie ausführen.**

Ein Instrument des Sozialministeriumservice für Menschen von Menschen. Mittlerweile ist die Arbeitsassistenz eingebettet in das Netzwerk berufliche Assistenz (NEBA), das auch noch das Jugendcoaching, die Berufsausbildungsassistenz, die Produktionsschulen und das Job-Coaching umfasst. Im Gegensatz zu den Anfängen ist die Trennung in die einzelnen Teilbereiche auch nicht mehr so wichtig. Die reine Lehre muss nicht mehr immer sein.

25 Jahre Arbeitsassistenz, das sind 25 Jahre Einsatz, Empathie, Arbeit und Entwicklung – immer noch eine Erfolgsgeschichte. Ich gratuliere ganz herzlich.

Hofrätin Dr.in Andrea Schmon

Leiterin der Landesstelle Wien des Sozialministeriumservice

25 JAHRE ARBEITSASSISTENZ

Im Namen aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Landesstelle Niederösterreich des Sozialministeriumservice bedanke ich mich sehr herzlich für die vielen Jahren erfolgreicher und konstruktiver Zusammenarbeit im Wirkungsbereich der Arbeitsassistenz. Aus Kostenträgersicht können wir auf 25 gemeinsame Jahre ergebnisorientierter Umsetzung der Angebote im Bereich der Arbeitsassistenz zurückblicken. Arbeitsassistenz für Menschen mit psychischen Problemlagen und Erkrankungsformen bedarf spezieller Angebote, um den erstmaligen Einstieg, den erfolgreichen Umstieg oder den erhofften Wiedereinstieg in die Berufswelt und damit in die berufliche Integration und in die wirtschaftliche Selbstständigkeit zu ermöglichen. Die Landesstelle Niederösterreich des Sozialministeriumservice wird auch im Geschäftsjahr 2017 dem stetig steigenden Bedarf an diesen hochspezialisierten Unterstützungsleistungen mit Fördermitteln entsprechen und mit geplant insgesamt rund € 1.477.197,00 (exklusive der geplanten Fördermittel im Rahmen der Mitfinanzierung seitens des Landes Niederösterreich) die so erfolgreichen Maßnahmenpakete unterstützen. Ziel ist und bleibt die Qualität der erzielten Erfolge fördersystematisch weiterhin zu ermöglichen und den bisherigen Weg gemeinsam zu beschreiten. Zum runden Jubiläum daher nochmals herzliche Gratulation und viel Erfolg für die weitere Umsetzung! Vielen herzlichen Dank!

Hofrat Mag. Manfred Rötzer

Leiter der Landesstelle NÖ des Sozialministeriumservice

Es ist wahrscheinlich trivial, einen Beitrag zu einer Festschrift mit dem Einleitungssatz: „Wenn es das noch nicht gäbe, müsste es dringend erfunden werden." zu beginnen, aber das ist gerade bei der Arbeitsassistenz so wahr, dass ich es mir nicht ersparen kann, es dennoch zu schreiben.

Auch die gute Kooperation so vieler Einrichtungen in diesem Bereich und zu diesem Thema zu loben, ist nicht besonders originell. Aber auch hier gilt, dass die Zusammenarbeit von Land Niederösterreich, SMS-Niederösterreich, Psychosoziale Zentren GmbH (bis 2000 Verein Psychosoziales Zentrum) und AMS Niederösterreich so gut geklappt hat und klappt, dass ich namens des AMS NÖ hier allen Beteiligten, allen voran der Geschäftsführung und allen MitarbeiterInnen in den verschiedenen „Sparten" der Psychosoziale Zentren GmbH, ein ganz großes Dankeschön für die jahrzehntelange gute Zusammenarbeit aussprechen möchte. Herzlichen Dank sage ich an dieser Stelle auch dem SMS, das in den vergangenen Jahren immer wieder „finanziell" für das AMS NÖ eingesprungen ist und damit geholfen hat, das Leistungsangebot der Arbeitsassistenz auch in für das AMS NÖ schwierigen Jahren im vollen Umfang aufrecht zu erhalten – das war nicht selbstverständlich und daher nochmals ein herzliches Danke.

Auch unserem langjährigen und bewährten Partner in vielen Arbeitsmarktprojekten, dem Land Niederösterreich, sei an dieser Stelle für die enge und gute Zusammenarbeit auf diesem Feld gedankt.

Ich erspare mir, weil das in dieser Festschrift auch an anderer Stelle noch ausführlich getan wird, im Detail aufzuzählen, in wie vielen Bereichen die KollegInnen der Psychosoziale Zentren GmbH dem AMS NÖ helfen, Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen und Jugendlichen mit emotionalem und sozialem Handicap oder sonderpädagogischem Förderbedarf in bzw. wieder in den Arbeitsmarkt zu integrieren bzw. schon im Vorfeld zu verhindern, dass sie ihren Job verlieren. Ob das nun im Rahmen der Arbeitsassistenz, der Rehaassistenz, der Rehawerkstatt, des Arbeitstrainingszentrums oder des Psychosozialen Dienstes getan wird: Es wird mit hoher fachlicher Professionalität, mit großer Empathie und in perfekter Kooperation mit den beteiligten FördergeberInnen gemacht. Da Lob alleine die Kosten nicht deckt und die Kassen nicht füllt, darf ich an dieser Stelle festhalten, dass wir die Psychosoziale Zentren GmbH und ihre MitarbeiterInnen für ihre gute Arbeit nicht nur loben, sondern ihr seit dem Jahr 2000 für die Betreuung unserer KundInnen für ihre breit gefächerten Dienstleistungen rund € 5,5 Mio. an Fördermitteln überwiesen haben. Das ist gemessen an den Gesamtkosten kein allzu großer Anteil (was aber auch daran liegt, dass das AMS beim Thema „Behinderung" nicht der hauptzuständige Akteur ist). Es zeigt aber auch und doch, dass wir die Leistungen der Arbeitsassistenz – und der sonstigen Angebote der PSZ GmbH – sehr zu schätzen wissen. Und so sage ich im Namen meiner KollegInnen im AMS NÖ, die die Zusammenarbeit mit den MitarbeiterInnen der Psychosoziale Zentren GmbH sehr zu schätzen wissen, herzlichen Dank, alles Gute zum 25-jährigen Bestehen, weiterhin viele erfolgreiche Jahre und wir danken Ihnen und freuen uns, dass es Sie gibt. Sie waren und sind eines jener Projekte, die immer das Wohl der KlientInnen im Auge hatten, ohne dabei die Bedürfnisse der Fördergeber zu ignorieren! Sie hatten immer wieder gute neue Ideen, haben sich stets weiter-entwickelt und so sind Sie organisch gewachsen und haben sich die Position als „die Einrichtung" in Niederösterreich auf dem Sektor der Betreuung von Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen mehr als verdient.

Nochmals danke und nochmals alles Gute für die nächsten Jahre.

Mag. Karl Fakler

Landesgeschäftsführer des AMS NÖ

Eine psychische Erkrankung macht die Teilnahme am Erwerbsleben für viele Betroffene äußerst schwierig. Für die Arbeit mit davon betroffenen arbeitslosen Menschen sind eine hohe Kompetenz und ein Know-how daher besonders wichtig. Die Arbeitsassistenz ibi ist dem AMS Wien seit vielen Jahren DIE verlässliche Partnerin, was die Vermittlung von arbeitslosen Menschen mit einer psychischen Erkrankung angeht. Das AMS Wien blickt mit Stolz auf die lange intensive und sehr erfolgreiche Zusammenarbeit zurück und nutzt die Kenntnisse und Angebote der Arbeitsassistenz ibi im Sinne der Kundinnen und Kunden, wo immer es sinnvoll möglich ist.

Die Arbeit mit dem Thema psychische „Behinderung" stellt an uns ganz besondere Anforderungen. Unter allen Formen der Behinderung ist diese mit besonders starken Tabus belegt, wodurch ein Inklusionsprozess umso kraftraubender ist. Das muss man wissen, um den Leistungen des ibi den nötigen Respekt zu zollen. Die Zahlen zeigen uns, dass das Thema psychische „Behinderung" in Zukunft noch größeren Raum einnehmen wird. Wir sind daher froh, das ibi als Partnerin in diesem Bereich an unserer Seite zu wissen, wenn wir unsere Verantwortung für diese Gruppe von Kundinnen und Kunden wahrnehmen.

Mag.ª Petra Draxl

Geschäftsführerin AMS Wien

Foto: ©AMS/Petra Spiola

Als Fördergeber der ersten Stunde der PSZ Arbeitsassistenz ibi und inter.work gratulieren wir voll Freude zum 25. Lebensjahr.

Nur gemeinsam waren die bisherigen Wege zur beruflichen Integration in NÖ möglich und vielen Arbeitsuchenden wurde dabei geholfen.

Arbeit wird als zentrale Lebensäußerung des Menschen und als wesentliches Element beruflicher Partizipation und sozialer Inklusion verstanden. Es ist uns daher besonders wichtig, dass Menschen, die aufgrund ihrer Beeinträchtigung schon lange arbeitslos und von einem geregelten Arbeitsleben entfernt sind, wieder in den Arbeitsmarkt integriert werden.

Gerade Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen haben oftmals Schwierigkeiten, wieder ein geregeltes Leben zu beginnen und einfache regelmäßige Tätigkeiten zu erfüllen. Sie sollen somit trotz ihrer gesundheitlichen Beeinträchtigung wieder an einen Arbeitsalltag herangeführt werden. Nur so können sie längerfristig dauerhaft am Arbeitsmarkt integriert werden.

In diesem Sinne ein herzliches Dankeschön an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der PSZ- Arbeitsassistenz für die vielen gelungenen Schritte zur beruflichen Integration NÖ und die engagierte Arbeit für jeden einzelnen Menschen mit psychischer Beeinträchtigung, der in den Arbeitsmarkt integriert werden konnte.

Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Kraft und Motivation für die kommenden Aufgaben!

Mag. Martin Wancata

Leiter Abteilung Soziales Land NÖ
(Amt der NÖ Landesregierung)

Jugendliche und Erwachsene wollen im gemeinschaftlichen Zusammenleben ihren Beitrag leisten und wahrgenommen werden. Für diese Teilhabe ist es unverzichtbar, eine Arbeit zu haben. Jedoch verfügen nicht alle über die gleichen Chancen. Durch das Angebot der Arbeitsassistenz werden Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung, psychischen Problemen, psychiatrischen oder neurologischen Erkrankungen auf dem Weg zu einer bestmöglichen Teilnahme am Arbeitsleben begleitet.

Die von der PSZ GmbH in den vergangenen Jahren ständig weiterentwickelten Angebote stellen sehr erfolgreiche Unterstützungsmöglicheiten zur beruflichen Integration und somit zur finanziellen Absicherung von Menschen mit Behinderung dar. Die hohe Anzahl an Betreuungen und Vermittlungen in den ersten Arbeitsmarkt sprechen für sich und bilden die Erfolge der Arbeitsassistenz ab.

Ich möchte mich daher bei den MitarbeiterInnen der PSZ GmbH für die hervorragende Arbeit und das große Engagement in den vergangenen Jahren herzlich bedanken und wünsche auch für die Zukunft alles Gute.

Peter Hacker

Geschäftsführer des Fonds Soziales Wien

WER VISIONEN HAT ...

Nein, soll nicht zum Arzt gehen, sondern versuchen, diese umzusetzen. Dies ist es, was wir vor 25 Jahren gemeinsam mit engagierten FördergeberInnen und MitarbeiterInnen mit der neuen Dienstleistung Arbeitsassistenz begonnen haben.

In unserem Beitrag vor 5 Jahren zur Jubiläumsfestschrift haben wir unserem Stolz auf dieses „Projekt“ Raum gegeben und dem verdienten Dank an unsere MitarbeiterInnen Ausdruck verliehen.

Heute wollen wir vor allem den PartnerInnen, dem SMS, AMS und dem Land NÖ ein großes DANKE übermitteln.

Es ist nicht selbstverständlich, dass man nach 25 Jahren immer noch in einer lebendigen und guten Beziehung miteinander eng zusammenarbeitet. Bedenkt man, dass 39 % aller Ehen nach 25 Jahren geschieden sind, haben wir hier Beachtliches geleistet. Aus dieser Ehe sind österreichweit mehr als 100 Kinder entstanden, die inzwischen schon lange erwachsen und selbständig geworden sind.

Die Vision, dass jeder Mensch ein Recht auf Arbeit hat, wurde vor 25 Jahren seitens aller Beteiligten getragen und ist heute auch in der UN-Behindertenrechtskonvention verankert und somit ein Stück unverrückbare Realität geworden.

In diesem Sinne danken wir unseren FördergeberInnen und freuen uns auf die weitere gute Zusammenarbeit!

Mag. Martin Kaukal

Geschäftsführer PSZ GmbH

Karin Linke-Sentesch

Fachbereichsleitung Berufliche Integration

Fotos: ©Christa Geiselhofer

LIEBE LESERINNEN!

Arbeit zu haben, sichert nicht nur die Existenz. Sie ermöglicht Selbstbestimmung, gibt Sinn, Struktur und bedeutet Teilhabe am Leben.

Daran hat sich seit der Studie „Die Arbeitslosen vom Marienthal“ von 1933 nichts geändert, auch wenn sich in der Arbeitswelt ein massiver Wandel vollzogen hat.

Wir durften in den letzten 25 Jahren viele Menschen bei ihrem Bemühen, trotz ihrer Erkrankung in dieser Arbeitswelt ihren Platz zu finden, begleiten.

Ihnen ist diese Festbroschüre gewidmet und wir bedanken uns für die sehr persönlichen Beiträge und Glückwünsche.

Sie werden beim Lesen so berührt sein wie wir.

Mag.ª Irene Wladar

ibi NÖ

Dr.in Karin Rossi

ibi Wien

Dr.in Margit Burger

inter.work

Der Beginn 1992

Die ersten MitarbeiterInnen

10-Jahres-Feier inter.work

Besuch von LR Heinisch-Hosek inter.work Bruck

ibi's Männer

Dr. Haller beim „dabei" Symposium

Entennest auf der ibi Terasse

ibi 1010, 2006

Entwürfe für neues Logo ibi

SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN ...

Die Begleitung der Arbeitsassistenz gibt mir die Kraft und Unterstützung, die ich brauche. Wirklich eine gute Einrichtung.

Recht herzlichen Dank!

„GEBORGEN IM EIGENEN LEBEN"

„Ich bin doch nicht psychisch krank! Erschöpft bin ich. Das ist keine psychische Krankheit.", dachte ich, als mir mein Berater bei der Krankenkasse nach meinem langen Krankenstand (Diagnose Burnout) die „Arbeitsassistenz für Personen mit neurologischen Erkrankungen (ibi)" empfohlen hatte. „Das passt nicht für mich! Außerdem habe ich ohnehin eine Therapeutin." Dennoch rief ich dort an. Schließlich ging es mir zwar besser, aber wie um Himmels willen sollte ich es schaffen, wieder zu arbeiten? Wie sollte ich mich um all meine gesundheitlichen Bedürfnisse kümmern, während ich arbeitete? Ich hoffte auf Hilfe bei dieser wichtigen Frage.

Beim ibi fand ich Menschlichkeit und eine vertrauensvolle Atmosphäre. Ich fühlte mich ernst genommen. Ich kam zu mehreren Sitzungen. Meine Beraterin begegnete mir mit Feingefühl, praktischem Denken und hilfreichen Tipps bei meinen Überlegungen, was eine geeignete Arbeit für mich sein könnte und wie ich wieder beginnen könnte. Nicht nur das: meine Zweifel und Ängste, meine Frustration, meine Tränen und meine Hoffnung hatten sogar auch Platz.

Während ich lerne, mein Leben so zu gestalten, dass ich meine Bedürfnisse besser als früher unter einen Hut bringe, habe ich vor kurzem wieder zu arbeiten begonnen. Es funktioniert. Ich bin von Herzen erleichtert: Denn die lange Phase von Krankenstand und Arbeitslosigkeit hatte für mich eine temporäre Armut bedeutet. ▶

Auch emotional ist diese Lebensphase nicht leicht gewesen. Neben den Geldsorgen kam ich mir oft wertlos vor, weil ich durch eine „psychiatrische Diagnose" arbeitsunfähig gewesen war. Dass ich beim ibi ernst genommen wurde, hilft mir, dieses Gefühl zu überwinden. Diese Wertschätzung hilft mir, der Herabwürdigung, die es wegen meiner Geschichte auch gibt, innerlich etwas entgegenzustellen. Das hat für mich einen bleibenden Wert.

„Ihr Institut hat mir sehr viel geholfen und hat mich sehr gut betreut. Ich habe mich sehr gut verstanden gefühlt und ich habe auch sehr wertvolle Tipps und Ratschläge bekommen, von welchen ich heute noch profitiere. Mein besonderer Dank gilt meiner Betreuerin.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM 25. GEBURTSTAG!

Ein schleichendes, extrem fortgeschrittenes Burnout-Syndrom zeitigte schwerwiegende gesundheitliche Folgen und stellte für mich einen dramatischen Lebenseinschnitt, verbunden mit erheblichen Einschränkungen in sämtlichen Lebensbereichen, dar.

Nach vielen Wochen einer umfassenden Rehabilitation begab ich mich im Sommer vorigen Jahres in Betreuung des „ibi Wien“, wo ich mich bis zum heutigen Tag sehr gut aufgehoben fühle.

Die nahezu wöchentlichen Gesprächstermine helfen mir sehr, meine noch vorhandenen gesundheitlichen Probleme Monat für Monat ein weiteres Stück zu lösen, sodass meine Einschränkungen immer geringer werden und ich mein Leben immer mehr so gestalten kann, wie ich es gestalten möchte. Eine große Stütze ist mir auch, dass ich betreffend jener Tage, an denen es mir noch schlecht geht und ich verzagt bin, die Belastungen wie deren Wirkungsweisen dahinter, mit meiner hervorragenden und kompetenten wie einfühlsamen Betreuerin, Frau Mag. Andrea Bauer, ausführlich erörtern und reflektieren kann.

Somit gelingt es mir immer besser, aus meinen hartnäckigen Stressmustern Stück für Stück auszusteigen und meine Leistungsgrenzen immer besser abschätzen und akzeptieren zu können. Dies wiederum ermöglicht es mir, beizeiten Pausen einzulegen und etwas für meine Entspannung und Regeneration zu tun, um dabei meine Akkus wieder entsprechend aufzuladen.

Was den Wiedereinstieg ins Berufsleben anbelangt, gelingt es mir durch den positiven Zuspruch seitens meiner Betreuerin, zunehmend Geduld zu wahren, ja sogar mich in Gelassenheit zu üben und den passenden Zeitpunkt dafür gemäß meiner Gesundheit erwarten zu können. Nichts desto weniger ist es mir möglich, den Fokus meiner Arbeit immer stärker auf meine berufliche Zukunft zu legen und mich entsprechend und umfassend auf diese vorzubereiten.

Welchen Beruf ich zukünftig auch immer ausüben werde, ich werde sehr darauf achten, dass ich eine sinnerfüllte Arbeit in einem positiven Umfeld ver-richte und dabei nicht vergessen, meine Arbeit und mein Leben in Balance zu halten.

Ebenso möchte ich leichter und spielerischer durchs Leben gehen und nicht so beschwert und kämpferisch wie in vergangenen Tagen. Folgen möchte ich dabei, meinem neuen, inneren Leitstern und viel, viel weniger meinen eigenen wie fremden Antreibern. Vorwiegend möchte ich meinem Herzen folgen.

In diesem Sinne sage ich für alle Unterstützung wie allen Einsatz herzlichen Dank und wünsche dem „ibi“ zu seinem 25-jährigen Bestehen sowie all seinen Tätigen weiterhin viel Erfolg, Glück und alles Gute.

ARBEITSKLÄNGE

Der Arbeitstag fängt wie alle anderen mit Floskeln an. Immer das gleiche Theater, immer die gleiche Vorstellung um die gleiche Uhrzeit. Stets dieselben Worte, diese nichts sagenden Höflichkeitsformeln, diese reflexartigen Fragen nach dem Wohlbefinden, wonach man eigentlich nicht mal auf die Antwort wirklich achtet oder – noch schlimmer – wartet, sondern lediglich an diese nervenden englisch-amerikanischen „How are you” oder „Nice to meet you” erinnert wird.

Gleich an die Arbeit! Verträge zuerst aussortieren, dann einscannen, in die richtigen Ordner wieder einsortieren, alle Daten anschließend in eine ewig lange Excel-Liste eintragen und speichern, eingehende Anrufe so schnell wie möglich entgegennehmen, den Kunden darf man nicht warten lassen, mit freundlichem aber sicherem und überzeugendem Ton sprechen, Auskunft geben, ansonsten einfach um einen Rückruf bitten, schlimmstenfalls weiterverbinden, aber nicht allzu oft, sonst kriegt man Ärger von der oberen Etage, und der Kunde wird dadurch genervt, nicht gut, also lieber selbstständig arbeiten, sich nicht auf die anderen verlassen, und vor allem immer Ruhe bewahren, das ist das Wichtigste in diesem Job, auch bei ungeduldigen und schwierigen Kunden. Der Kunde hat immer recht! Der Kunde ist der König! Der Kunde darf nicht bei der Konkurrenz landen! Dafür muss man alles einsetzen, man muss ihm sogar den Popo abwischen, wenn er darum bittet! So lautet es, inoffiziell natürlich. Das »Zu-Erledigen«-Post-it mit den unangenehmen Rückrufen möchte man nicht mehr sehen, fliehen möchte man, deswegen lässt man den Blick dann und wann kurz durchs Fenster schweifen, es ist plötzlich still im Büro. Frank teilt es mit zwei Kollegen, Michael und Andreas, mit welchen er sich ganz gut versteht und die jetzt auf ihren Rechnern Kundendaten zusammen nachprüfen. Ein Trost – man blickt nicht auf die Straße, sondern auf einen Innenhof, nah am Viereck des Fensters ein paar reglose Äste, ein einsamer Kastanienbaum mitten im Herzen der Großstadt, ein Stück Natur, an dieser Stelle ungefähr so fremd wie ein Hochhaus im Wald, aber ein Baum wirkt beruhigend, auch wenn die Äste nunmehr fast kahl sind, nur ein paar braune Blätter, die sich beim nächsten Hauch wohl lösen werden, sich aber noch ganz leicht bewegen, ein sachtes, fast unmerkliches Balancieren, wenn auf dem Ast ein Spatz landet oder startet.

Es gibt die täglich wiederholten Gesten, eigentlich bis zur Verblödung wiederholt und die doch gerade deswegen immer eine gewisse Sicherheit und Entspannung bieten. Es sind meist ganz einfache Gesten: ein paar Zettel mit der Schere schneiden oder Blätter mit der Hand zerknüllen und von weitem in die Mistkübel werfen, einen neuen Ordner aus Pappkarton zusammenbauen oder mit Hilfe der Schwiegermutter eine Klammer entfernen. Es gibt auch die vertrauten Geräusche, dies vor allem. Es beginnt jeden Morgen mit der luftigen Melodie des Aufzugs beim Türöffnen, sehr angenehm, aber aufpassen, das ist die Ruhe vor dem Sturm, bald geht’s los, ständig das schrille Läuten des Telefons, immer wieder das gleichmäßige Summen des Kopierers im Hintergrund, das Piepsen eines Faxgerätes, der stumme Schlag eines Stempels, die Absätze der Petra am Gang, das Klappern der Finger auf den Tastaturen, das Zirpen der Mausklicke oder die Münzen und gleich darauf der eigene Klang des Bechers im Kaffeeautomaten, eigentlich der Inbegriff eines plastischen Tons. Eine echte Arbeitssymphonie ist das, eine zeitgenössische, repetitive, leicht dissonante Partitur. Von allen Geräuschen allerdings ist das, was Frédéric (alias Franz) am liebsten hat, der besondere Klang der Stechuhr unten im Eingang, wenn man die Stempelkarte einführt. Es rasselt kurz und metallisch und an gewissen Tagen, insbesondere am Freitag, klingt es manchmal wie eine Entlassung.

„Ich möchte mich auf jeden Fall für die damalige Betreuung bedanken. Diese war für mich wirklich sehr wichtig, um die schwere Zeit zu Beginn an meiner neuen Arbeitsstelle durchzustehen. Besten Dank für die Betreuung. Ich habe zwar noch immer Probleme, aber eine etwas andere Sichtweise bekommen.

Bei der Betreuung habe ich nicht das Gefühl, dass störende Einflüsse oder Zeitdruck die Gespräche beeinflussen. Somit finden die Gespräche in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre statt. Das finde ich sehr wichtig, da doch immer wieder Themen angeschnitten werden, die einerseits bei einer Störung den Gesprächsfluss unterbrechen könnten, aber andererseits auch nicht von Jedermann gehört werden sollten. Weiters bin ich doch immer wieder überrascht, dass mir viele andere Sichtweisen oder Lösungsansätze von Problemen gezeigt werden, die mir dann andere Lösungsmöglichkeiten bieten. Bitte weiter so. Mir hat die Betreuung geholfen, hilft mir immer noch und mit dem Erlernten kann ich in Zukunft sicherlich auch Einiges besser bewältigen.

WAS BEDEUTET ES, ARBEIT ZU HABEN?

Für mich und wahrscheinlich viele weitere Betroffene mit einer psychischen Erkrankung ist die berufliche Integration vor allem im erlernten Beruf, ohne dass dahingehend Einschränkungen oder Abwertungen vorgenommen werden, von großer Bedeutung. Daher ist der ständig wachsende Arbeitsdruck für Erkrankte keinesfalls förderlich. Besonders wenn man durch diesen in der Arbeit mit Ausgrenzungen zu rechnen hat oder im schlimmsten Fall eine Kündigung befürchten muss. All das sind schwierige Umstände, unter denen auch ich gelitten habe, und die ohne Unterstützung nicht mehr zu bewältigen gewesen wären. Nach einem längeren Krankenhausaufenthalt habe ich durch die dortige Sozialarbeiterin erfahren, dass es eine „Arbeitsassistenz zur beruflichen Integration – ibi“ gibt. Seit einigen Monaten begleitet mich meine persönliche Betreuerin Frau Mag. Stephanie Wolschek und unterstützt mich sehr in allen Belangen. Nach längerer Abwesenheit von meiner Arbeitsstelle, bedingt durch einen Krankenhaus- und Reha-Aufenthalt, begleitet von großen Ängsten, habe ich den beruflichen Wiedereinstieg jedoch einigermaßen bewältigen können. Sehr hilfreich war in diesem Zusammenhang auch, dass ich aufgrund meiner Erkrankung einen positiven Feststellbescheid vom Sozialministeriumservice erhalten habe.

Mein Wunsch wäre daher für die Zukunft, dass ich meine Arbeit weiterhin fortsetzen kann und es mir gelingt, meine Erkrankung, so gut es geht, zu akzeptieren.

Vieles, was ich all die Jahre gemacht und unternommen habe, hätte ich wohl ohne das ibi nicht gemacht. So ist es mein Job, den ich durch das ibi bekommen habe (obwohl er mir nicht immer leicht fällt), der mir eine geringe Existenzgrundlage bietet. Dankbar bin ich auch für die zahlreichen Gespräche, Vorschläge, Ratschläge und das offene Ohr, die Hilfe bei der Suche nach etwas Geeignetem und die Hilfe bei Bewerbungen. Viele Anregungen und neue Sichtweisen habe ich dadurch gewonnen. Ich habe neue Erfahrungen gesammelt, wie meine Schnupperwochen bei der Lebenshilfe und vieles mehr. Schließen möchte ich mit einem Werbeslogan an das ibi „ICH BIN FROH, DASS ES DICH GIBT“!

„Das ibi hat mir sehr beim Wiedereinstieg nach der Krankheit geholfen. Die Gespräche mit Fr. Peer und das gemeinsame Gespräch mit der Vorgesetzten waren für mich ausschlaggebend.

Outdoor inter.work, 2011, Collage

EUSE Prag, 2009

Abendveranstaltung “dabei” Symposium

Postkarte zum 15-Jahres-Jubiläum

Klausur ibi inter.work

Veranstaltung Arbeit und Angst, 2010

Beim Gesundheitstag der GKK in Mödling

Leitbildübergabe

GEKENTERT

Ich war einmal Karrierefrau. Ich war einmal. Karrierefrau. Nun bin ich krank. Psychisch krank.

Nach meinem Studium, das ich mit gutem Erfolg und einem Auslandsstudienjahr aussichtsreich beendet hatte, schaffte ich eine vorbildliche Karriere: Ich wurde innerhalb einiger Jahre Personalleiterin eines führenden, internationalen Unternehmens mit Personalverantwortung und eigenem Firmenwagen. Handy, Prämien und sonstige Belohnungen, die ich für meine ausgezeichneten Leistungen bekommen habe, waren selbstverständlich. Ich durfte spüren, wie es ist, mächtig zu sein, nicht nur das eigene Schicksal, sondern auch den Werdegang von MitarbeiterInnen, den Erfolg eines anerkannten Unternehmens mitzugestalten. Ich war stolz auf mich. Ich war Steuermann auf meinem Lebensboot und konnte segeln, wohin ich wollte. Jeden Wind, auch den ungünstigsten, konnte ich dazu nutzen, meine Ziele zu erreichen, und das ganz schnell.

Dann kam ein Windstoß, dem mein Boot nicht gewachsen war. Dieser kurze, aber heftige Windstoß brachte mein Erfolgsboot zum Kentern und warf mich – Steuermann – hinaus ins offene Meer. Mein Boot konnte ich nicht mehr erreichen. Rettungsringe oder Ufer sah ich nicht. Die zwei Psychosen, bei denen ich erlebte, wie ich in die Hölle kam und dem Teufel in die Augen schauen musste, und die anschließenden Depressionen, begleitet von generalisierten Angststörungen, brachten mich beinahe zum Ertrinken. Der Suizid schien mir als einziger Rettungsanker in der verzweifelten Situation.

Doch in diesem Meer voller Hoffnungslosigkeit kamen mir auch Rettungsringe entgegen, die mir in meinem Leiden Hilfe angeboten haben. Nicht, indem sie mich vernichteten, sondern indem sie mir Halt gaben. Die echten Freunde waren da für mich. Aber die kannten ebenso wenig Hilfe am offenen Meer wie ich. Durch Glück, Zufall oder vielleicht gute Öffentlichkeitsarbeit seitens der Vereine, die es für psychisch kranke Menschen gibt, erreichte ich weitere Rettungsringe. Ein wertvoller, wichtiger Rettungsring für mich war und ist die Arbeitsassistenz. Die mitfühlenden, kompetenten und Halt gebenden Betreuerinnen halfen mir in meiner aussichtslosen Situation: Sie unterstützten mich bei meinem Weg durch den Amtsdschungel: Pensionsversicherungsanstalt, Arbeitsmarktservice und Sozialministerium-service. Sie gaben mir die Sachinformationen, die ich in meiner Situation dringend benötigte. Sie arbeiteten mit an der Arbeitssuche und stellten mir ihr Wissen, ihre Kontakte und ihre Infrastruktur zur Verfügung. Und die Arbeitsassistentinnen unterstützen mich auf der menschlichen Seite, sie geben mir Halt und Standfläche auf dem stürmischen Meer des Lebens. Sie waren ein Rettungsfloß, auf dem ich mitfahren durfte.

Dadurch habe ich mich selbst wiederherstellen können: Durch die befristete Berufsunfähigkeitspension konnte ich mich nach langer Krankheit, die zu meinem Ausscheiden aus dem Arbeitsmarkt führte, bewerben, ohne im Überlebenskampf zu stecken. Ich bekomme Unterstützung durch ein Projekt der Pensionsversicherungsanstalt, in dem Arbeitsversuche möglich sind. Somit arbeite ich jetzt mit weniger Belastung. Ich mache mir nach wie vor den Druck, perfekt zu sein, alles sofort erledigen und über alles bestens informiert sein zu müssen. Aber das Damoklesschwert, auf der Straße zu landen, fühlt sich dank der Unterstützung der Arbeitsassistenz nicht so bedrohlich an. Deshalb möchte ich Danke sagen: Danke für die vielen Möglichkeiten, die ihr für mich eröffnet habt! Danke für die Unterstützung in meinen schweren Zeiten! Danke für alles!

Einst sagte ich: Psychisch krank? Mir kann so etwas nie passieren! Was stimmt mit den anderen nicht? Heute weiß ich: Es kann jedem passieren! Wenn der Wind zu heftig weht, kann jeder scheitern und im Meer der Hoffnungslosigkeit landen. Auch du!

BIPOLAR

Manchmal scheint das Leben leicht zu sein, unkompliziert, voller Freude und Tatendrang. Engagiert war ich schon immer: als Jugendliche in sämtlichen Anti-Atom-Bewegungen, im Einsatz für soziale Gerechtigkeit und Kinderrechte. Meinen Beruf übte ich mit großem Engagement aus. Irgendwann war es dann soweit – ich stand plötzlich auf der anderen Seite und war arbeitsunfähig.

Ich war nicht mehr Wegbegleiterin, sondern ich brauchte Wegbegleiter. Diese begrenzten sich auf Ärzte, Medikamente und TherapeutInnen und die Tatsache, dass ich nicht mehr arbeiten konnte. Das war der schwierigste Weg der Annahme.

Meine Diagnose – bipolare Störung. Diese Krankheit machte mir Angst, da ich die Manie immer zu spät erkannte. Nun, für Außenstehende war ich bewundernswert. Was die Frau alles schafft. ... Auch ich selbst fühlte mich stark, selbstbewusst und erfolgreich. Nach jedem Hoch folgt ein Tief! Der Körper machte nicht mehr mit, die Seele war überfordert, alles schmerzte, vor allem die Scherben, die vor mir lagen. Nicht nur in der Manie, sondern dann auch noch im psychotischen Bild, habe ich Vieles schon zerstört. Die Depression hat sich an mich herangeschlichen. Nun war alles dumpf, schwer, ohne Ziel, ohne Sinn, ohne Freunde, und ich hatte mich auch finanziell total verausgabt.

Der Weg in die Pension war der allerschwierigste. Es bedeutete viel weniger Geld, sozialen Abstieg, Isolation. Freunde verlor man, ArbeitskollegInnen zogen sich zurück. Was blieb, war endloser Schmerz. Und die große Hoffnung, irgendwann wieder einmal arbeiten gehen zu können.

Was nun? Ich lernte, meine Krankheit liebevoll anzunehmen, erkundigte mich genau über die Ursachen und Symptome der bipolaren Störung und wurde zum Profi, was meine Erkrankung betrifft. Heute ist mein Leben nicht mehr grau oder grell, heute ist mein Leben bunt. Ich kann wieder auf meine Intuition vertrauen, nehme Warnsignale wie Schlaflosigkeit oder sonstige Veränderungen wahr. Ich bin achtsam und scheue nicht, mir rechtzeitig Hilfe zu holen. Es gibt immer noch Zeiten, wo ich meine Grenzen übersehe und in alte Muster falle. Ich bin dankbar, dass es Psychopharmaka gibt, Fachärzte, und viele eigene Möglichkeiten, um mit dieser Diagnose zu leben.

Was wirklich hilft? Sich nicht aufgeben, neugierig auf das Leben zu bleiben, Neues lernen, sich entspannen zu können, Sport zu betreiben, sich auszutauschen, wieder aufgeschlossen auf andere Menschen zuzugehen und eigene Hobbys zu entdecken. All dies erfordert Mut und Kraft. Ich vertraue heute ganz stark auf meine Empfindungen, meine Intuition und auf meinen Glauben. All dies hilft mir, gesund zu bleiben und täglich dankbar zu sagen:

Ich bin, wie ich bin – und das ist gut so.

„Die Arbeitsassistenz hilft mir dabei, meine Ziele klarer im Auge zu behalten und strukturierter verfolgen zu können. Ich danke Ihnen jedenfalls für die guten Gespräche, die mir wirklich helfen, ein wenig klarer zu sehen.

art meets Arbeitsassistenz, Podium

Sekretariat, 2008

art meets Arbeitsassistenz, Podium

20 Jahre Arbeitsassistenz, Feier der PSZ Arbeitsassistenz

PSZ Arbeitsassistenz Betriebsausflug

Betriebsausflug, 2008

Klausur, 2008

Besuch Frau LR Bohuslav bei inter.work, 2007

ibi 10 jahre

DAS RISIKO DER ARBEIT (WIEDER) WAGEN

Ich bin 34 Jahre und arbeitslos. Nein, eigentlich bin ich Pensionist (Berufsunfähigkeitspension aufgrund einer psychischen Erkrankung). Und so einen kleinen Nebenjob (10 Stunden/geringfügige Basis) habe ich auch. Aber ich fühle mich wie ein Arbeitsloser. Die Tage, an denen ich nicht arbeite, gehen nur gaaaaaanz laaaaangsam vorüber, ich fühle mich nutzlos und weiß mit meiner Zeit nichts anzufangen, weder etwas Sinnvolles noch etwas Sinnloses. Meist schlafe ich dann viel, um die Zeit bis zum Abend zu überbrücken.

Die Tage, an denen ich zur Arbeit gehe, gehen meist schneller vorüber, und ich fühle mich auch besser, gebraucht, wertvoll. Ich suche viel in Jobbörsen herum, möchte wieder arbeiten, nicht mehr nutzlos sein. Ich träume davon, wieder ins Arbeitsleben zurückzukehren, aber es ist nicht leicht, einen Job zu finden. Und da ist dann auch noch diese Angst, ob ich einen neuen Job mit mehr Stunden (oder gar Vollzeit?) bewältigen kann. Dazu müsste ich die Sicherheit meiner Pension aufgeben. Aber zumindest ein Sicherheitsnetz habe ich, ich kann wieder zurück in die Pension, falls der Arbeitsversuch nicht klappen sollte (falls mir mal irgendeine Firma eine Chance gibt!). Also ran an die Jobbörsen und auf die Suche nach einem passenden Job. Ein wenig Risiko muss ich schon eingehen, wenn ich mich wieder wertvoll fühlen möchte. No risk, no fun, wie es so schön heißt …

Am Beginn stand die Krise. Selbstzweifel, wie würde es weitergehen. Ich machte mich auf die Suche nach Hilfe. Psychotherapie. Der Plan entstand, eine Rehaklinik aufzusuchen. Doch dort, statt der erhofften Neuorientierung, eine erneute Krise. Jetzt wurde ich an die Psychiatrie weitervermittelt. Mir ging es nach der Psychiatrie immer schlechter und schlechter. Das sei normal, versicherte mir mein Psychiater, es würde vorbei gehen, sei ein ganz typischer Krankheitsverlauf. Gleichzeitig konnte ich aus den spärlichen Rückmeldungen zu meinen Fragen entnehmen, dass die Einschränkungen in meinem Denken und Fühlen bleiben würden. Etwaige Nebenwirkungen der Medikamente seien vertretbar im Hinblick auf die Abwendung eines schädlichen Rückfalls. Ich hatte das Gefühl, allein mit meiner Desorientierung zu sein. Ich wusste, so wie ich mich fühlte, konnte ich mich nicht „normal“ am Leben in der Gemeinschaft beteiligen. Es schien klar zu sein, mit der Erkrankung als Konsequenz zu akzeptieren, dass ich unentwickelt, verlangsamt, zurückgeblieben, ja geschädigt sein müsste. Wie sollte es also weitergehen? Um es kurz zu fassen: Ich fasste Mut und suchte mir einen neuen Psychiater, der mich darin unterstützen sollte (!), selbständig zu werden oder zu bleiben. Ich fand einen, der meinen Wunsch, die Medikation zu überdenken, respektierte. Er blieb trotz einiger Rückschläge als Partner auf meiner Seite. Es wuchs in mir immer mehr das Gefühl, dass ich selber handlungsfähig war. So war es irgendwann für mich auch selbstverständlich, einen Weg zurück ins Arbeitsleben zu finden. Zu diesem Zeitpunkt bin ich auf das ibi gestoßen.

Ich möchte mich bei Frau Dr. Frank bedanken, die mich auf diesem Weg begleitet hat. Sie stand mit Rat und Tat zur Seite, auch wenn es „beruflich“ nicht so weiter ging. Sie machte es mir leicht, nach einer kurzen Krise wieder an die fruchtbaren Fäden von vorher unbeirrbar anzuknüpfen. Ich bin dankbar, bei meiner Rehabilitation nicht unter Druck gesetzt worden zu sein.

„Ich war sehr gut betreut und werde, sollte es dazu kommen, Ihre Hilfe sicher wieder in Anspruch nehmen.

ARBEIT – PLUS UND MINUS

Man hört in unsrer heut'gen Zeit sehr viel von Arbeitslosigkeit.

Ich war noch niemals arbeitslos
und meine Freude, die ist groß.
Hab ich auch Stress und viel zu tun
und komme selten ich zum Ruh'n,
und wird es Arbeit immer mehr,
so quält mich diese gar nicht sehr.

Ich wäre tot mehr als lebendig
ginge ich NICHT zur Arbeit ständig,
ich wäre geldmäßig auch knapp,
auch sonst ginge mir manches ab.
Zum Beispiel könnte mich bewegen,
kein Reden mit meinen Kollegen,
auch geistig nicht gefordert werden
wäre ein Übel hier auf Erden.
Mich viel zu pflegen ist mir wichtig,
gut auszuseh'n ist für mich richtig.

Trotz all der positiven Seiten,
gibt es – es ist nicht zu bestreiten,
auch Sachen, – die – es ist zum Lachen –
die Arbeitswelt zur Hölle machen.
In aller Früh muss ich schon schwitzen,
rechtzeitig im Büro zu sitzen,
der ganze Tag vor dem Computer
verspannt den Hals. Ganz weh schon tut er.

Manchmal habe ich keine Lust,
dann packt mich richtig schon der Frust,
und doch muss ich zur Arbeit gehen,
und der Versuchung widerstehen,
den ganzen Tag zu Haus zu bleiben,
und meinen Frust so zu vertreiben.
Ich ginge gern auch zur Kultur,
doch abends bin ich müde nur,
will in mein Bett nur eigentlich,
es ist doch wirklich widerlich! ▶

Doch insgesamt muss ich es sagen: Die Arbeit ist – trotz all der Plagen – für mich ein wirklich gutes Zeichen, manches Gewünschte zu erreichen, mein Leitspruch ist: Ist's auch ein Graus, mache das Beste nur daraus!!

DEM IBI ZUM FESTTAG

Menschen mit psychischen Problemen sind ohnehin vom Schicksal gebeutelt. Oft werden sie nicht für voll genommen, bekommen gar ein „Stell dich nicht so an!" zu hören und Friedhofsstimmung macht sich darob breit. Wenn sich dann zu den psychischen Problemen auch noch die Arbeitslosigkeit gesellt, ist alle Tage Regenwetter und was vorher vielleicht noch eine fröhliche Friedhofsstimmung war, verkommt zum moribunden Mausoleumsmissmut.

An wen soll man sich da wenden? Depressive Menschen sind antriebslos und fühlen sich vom unüberschaubaren Beratungsangebot oft überfordert, ist man doch viel zu schwach, bei allen Institutionen anzurufen und seine Geschichte zu erzählen.

Glücklicherweise gibt es das ibi. Zuerst nämlich wird man dort einmal ernst genommen. Psychische Probleme werden erörtert, die notwendigen weiterführenden Schritte (z.B. Therapieformen, aber auch soziale Tagesgestaltung bei Gefahr der Vereinsamung) besprochen und freudig Kontakte hergestellt. (Das alles freilich passiert nicht in großen Gruppen, sondern in gemütlichen Vier-Augen-Gesprächen.) Dann jedoch wird die Jobsuche angegangen, wobei natürlich auch der jeweiligen Situation der KlientInnen besonderes Augenmerk entgegengebracht wird. Hier ist besonders hervorzuheben, dass das ibi einerseits auf die Wünsche der KlientInnen eingeht, was so z.B. beim AMS nicht unbedingt geschieht. Andererseits bringt das ibi selbst viele Ideen ein, sodass den KlientInnen auch neue Perspektiven eröffnet werden.Und so hilft das ibi Menschen mit psychischen Problemen, ihr Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen, anstatt von anderen herumgeschubst zu werden oder sich gar der Krankheit zu ergeben. Deshalb gratuliere ich zum Geburtstag und wünsche dem ibi noch viele erfolgreiche Jahre!

ARBEIT – EINE BRÜCKE ZURÜCK IN DIE GESELLSCHAFT

„Was ist Ihr Beitrag für die Gesellschaft?", das fragte mich eines Tages mein Psychotherapeut. Ich war baff. Hatte ich doch jahrelang versucht, mit meiner psychischen Krankheit, ich leide an einer schizoaffektiven Störung, zurechtzukommen. Das sei doch sehr viel Arbeit an mir selbst, meinte ich. In der Rehabilitation spricht man von „innerer" Arbeit. Doch der Therapeut hatte einen wunden Punkt getroffen. Ich hatte mich in den Jahren meiner Erkrankung immer mehr zurückgezogen und wollte selbstgenügsam mein Leben fristen. Dabei schnitt ich mich von allen anderen Menschen ab. Ich wollte nichts mehr wissen davon, was an mitmenschlicher Beziehung lebenswert ist. Liebe zu geben und Mitgefühl zu empfinden wurde mir fremd in dieser Zeit.

Aber was könnte mein Tun für andere sein? Ich bin „arbeitsunfähig". Meine frühere Tätigkeit als Wirtschaftspädagogin kann ich nicht mehr ausüben. Meine kognitiven Fähigkeiten haben sich seit den letzten Psychosen nicht mehr regeneriert. Was kann ich also tun, was ein Beitrag für die Gesellschaft sein könnte? Ich ging daran, meine tiefen Lebensträume zu erforschen. Was macht mir im Leben wirklich Freude? Arbeit mit Menschen, das war sicher.

Langsam begann ich, die Fixierung auf die Krankheit aufzulösen, indem ich versuchte, für andere da zu sein. Ich machte freiwilligen Besuchsdienst für alte Menschen im Pensionistenheim. Das ist nur eine kleine Sache, doch irgendwo muss man beginnen. Es sollte jedoch nicht die große Herausforderung sein. Keine Trips! Etwas versuchen, von dem man weiß, dass man es kann. Ein guter Ansatzpunkt ist, sich auf Aufgaben zu konzentrieren, welche die eigenen Interessen, Fähigkeiten und Potenziale treffen. Ich war schon immer gerne mit alten Menschen zusammen. Ich schätze ihre Lebenserfahrung und die Ruhe, die sie oft ausstrahlen. Dadurch fiel es mir leichter, mich auf die Arbeit mit alten Menschen einzulassen. Ich finde auch den Vergleich von Demenz mit Psychose spannend. ▶

Irgendwie lebt jeder in seiner Welt. Doch in der Kommunikation mit anderen können wir immer wieder zusammenfinden und ein Stück Realität teilen. Im Laufe meiner Tätigkeit mit Senioren habe ich eine Ausbildung für spezielle Kommunikation mit Demenzkranken (Validation) absolviert. Diese Aufgabe kann ich dank der Unterstützung der ibi-Arbeitsassistenz heute beruflich umsetzen.

Letztendlich geht es im psychosozialen Bereich nicht um Erfolgsstories, sondern darum, das Leben für Betroffene wieder lebenswert zu gestalten.

„Das ibi war mir eine große Stütze. Die Betreuung hat mich angeregt, über die richtigen Dinge nachzudenken, um so wieder eine stabile Berufssituation erreichen zu können, danke.

Ich bin 52 Jahre alt und habe fast vier Jahre als Pflegehelferin in einem Pflegeheim gearbeitet. Leider musste ich aufgrund eines Arbeitsunfalles meinen Job, in dem ich sehr gerne tätig war, aufgeben. Da ich mich zu der Zeit niemandem anvertrauen konnte, suchte ich das ibi in Stockerau auf. Dort konnte ich frei über meine Sorgen und Ängste sprechen. Diese betrafen meinen Wunsch, wieder einen Job zu finden bzw. gesundheitlich wieder auf die Beine zu kommen.

Mein besonderer Dank gilt Frau Mag. Elisabeth Haberl, die sich für mich mit Rat und Tat sehr einsetzte. Ihre freundliche Art sowie ihr Einfühlungsvermögen schätze ich sehr und das ist für mich eine wichtige Basis für ein Gespräch.

Ich bin froh, dass es solche Einrichtungen gibt, an die sich Menschen in schwierigen Zeiten wenden können. Herzlichen Dank für Alles!

Hallo, mein Name ist Frau K., 41 Jahre, und ich war ein langer Gast bei der ibi-Arbeitsassistenz in Gänserndorf. Ganz am Anfang bin ich noch nach Wolkersdorf gefahren! Und dieser Weg war für mich nicht leicht!

Ich hatte ein komplettes Burnout und konnte mein Haus nicht verlassen. Jeder Schritt vor die Türe war eine unheimliche Belastung und jeder Termin eine „Wochenaufgabe"! Ja, das klingt zwar irrsinnig, und heute kann ich es auch kaum noch nachvollziehen, aber ein Termin in der Woche, ob bei einem Arzt oder beim AMS oder sonst wo, war eine Stresssituation, mit der ich nicht umgehen konnte.

Nachdem mich meine Firma aufgrund meines Zusammenbruchs gekündigt hatte, war mein Selbstvertrauen dahin. Der Psychosoziale Dienst, zu dem mich mein Praktischer Arzt geschickt hatte, gab mir die Kontaktdaten von ibi, um mich für die Arbeitswelt wieder vorzubereiten. ▶

Anfangs war es eine Belastung für mich, denn es war wieder ein Termin, den ich einhalten sollte! Meine Beraterin, Frau Trapichler, hat das, glaube ich, auch sofort gemerkt und sich unheimlich viel Zeit genommen, um mir zu vermitteln, dass sie mich versteht und ich nicht schuld an meiner Situation bin! Langsam konnte ich akzeptieren, was mit mir passiert war und dass es nicht „zu Ende" war mit meiner beruflichen Karriere. Ich habe sogar eine Ausbildung angefangen und nach über einem Jahr die Diplomprüfung mit sehr gutem Erfolg abgelegt! Ich arbeite jetzt seit einem Jahr als selbstständige Aromatherapeutin und bin glücklich!

Das Leben ist auch jetzt kein Kabarett und besteht nur aus Lachen und Lieben. Und Geldverdienen muss ich natürlich auch, um leben zu können. ABER es macht jetzt wieder Spaß und ich stehe jeden Tag mit Vorfreude über das Bevorstehende auf! Schwierigkeiten sind keine unlösbaren Probleme mehr, sondern Aufgaben, deren Lösung ich eben noch suchen muss!

Mein Dank gilt meiner lieben Beraterin Frau Sonja Trapichler!

„All die Inserate mit den perfektionistischen Ansprüchen wie jung, dynamisch, flexibel, mobil, belastbar sein zu müssen machen mich aggressiv."

„dabei" Fachtage – 20 Jahre Arbeitsassistenz Feier Linz 2012

ibi Wolkersdorf

Personal Austria 2008

ibi social event

ibi international und GF Martin Kaukal

Sekretariat

Unsere Kids bei der PSZ Betriebsfeier

Job-Jet-Fair-Messe Schwechat

HR Dr.in Schmon und GF Mag. Kaukal

Ich kämpfe mit der Diskrepanz, meinen vollen Einsatz im Berufs- und Privatleben erbringen zu wollen und zugleich die Realität akzeptieren zu müssen, dass meine Leistungsfähigkeit krankheitsbedingt großen Schwankungen unterliegt. Diese machen es mir nahezu unmöglich, mich auf mich selbst zu verlassen. Das Gefühl, nicht mehr zuverlässig zu sein, erschwert die Rückkehr in den „normalen" Arbeitsalltag enorm. Ich bin dankbar für die moralische und arbeitsmarkt-politische Unterstützung, die mit großer Empathie und ohne Druck erfolgt.

IBI, MEINE RETTUNGSINSEL

Bedingt durch ein Burn-out bin ich über das AMS zum ibi gelangt. Ich wusste vorher nicht, dass es diese Institution überhaupt gibt.

Nachdem ich wieder einmal total orientierungslos, depressiv und hoffnungslos zu meiner AMS-Betreuerin kam, gab sie mir die Adresse des ibi. Das war ein kleiner Lichtschimmer für mich, obwohl ich damals dachte, dass ich mein Leben nie mehr in den Griff bekommen würde und dass es wohl das Beste wäre, nicht mehr weiterleben zu müssen.

Ich griff nach diesem Strohhalm und vereinbarte einen Termin mit Frau Mag. Peer. Schon beim ersten Termin hatte ich das Gefühl „gut aufgehoben und verstanden" zu sein. Fr. Mag. Peer war quasi wie eine Therapeutin für mich und ich konnte mich mit all meinen Problemen an sie wenden und ich konnte ihr blind vertrauen – ein absolut wichtiger Zustand in meiner Situation, da ich von meinem Umfeld oft nicht wahrgenommen oder gar verstanden wurde.

Nie hatte ich das Gefühl, dass ich „nicht normal" wäre – sondern ich wurde jedesmal aufgefangen. Das hat irrsinnig gut getan und nach mehreren Terminen kam schön langsam eine neue Lebensperspektive. Die Hoffnung kam zurück und auch Lebensfreude war nach einiger Zeit wieder zu spüren – ja, sogar ein Tatendrang.

Das machte mich total glücklich – wie lange hatte ich das alles vermisst.

Frau Mag. Peer war immer und jederzeit für mich da und hat mir immer sofort Hilfestellung gegeben, dies hat sehr sehr viel zu meinem Erfolg beigetragen. Ich wusste: Selbst wenn ich total am Ende bin – es gibt jemanden, an den ich mich wenden kann und der mir wertvolle Ratschläge gibt, sodass ich aus dieser beängstigenden Situation wieder heraustreten kann.

Ich brauchte zwar mehrere Anläufe, bis ich beruflich das gefunden hatte, was ich mir vorgestellt hatte und wo ich das Pensum auch gut bewältigen konnte, aber es hat geklappt. Dafür bin ich dem ibi und vor allem Frau Mag. Peer sehr sehr dankbar, denn alleine hätte ich das bestimmt nicht mehr geschafft.

Gut, dass es das ibi und seine BetreuerInnen gibt – vor allem für Menschen, die eine psychische Krise im Leben bewältigen müssen.

„DEN VERLUST-SCHMERZ AN DER WURZEL FASSEN UND NEUES IN SEIN LEBEN LASSEN"

Ich sitze heute Freitag, 1. Juni 2012, an meinem Schreibtisch in der Firma, in der ich seit nun genau einem Jahr arbeite und in der ich mich bei allen Höhen und Tiefen, die es immer wieder im Berufsalltag zu meistern gibt, momentan sehr wohl und aufgehoben fühle. Ich arbeite 38,5 Stunden pro Woche und vor drei Jahren hatte ich gedacht, dass ich kaum mehr als eine Halbtagsbeschäftigung schaffen könnte.

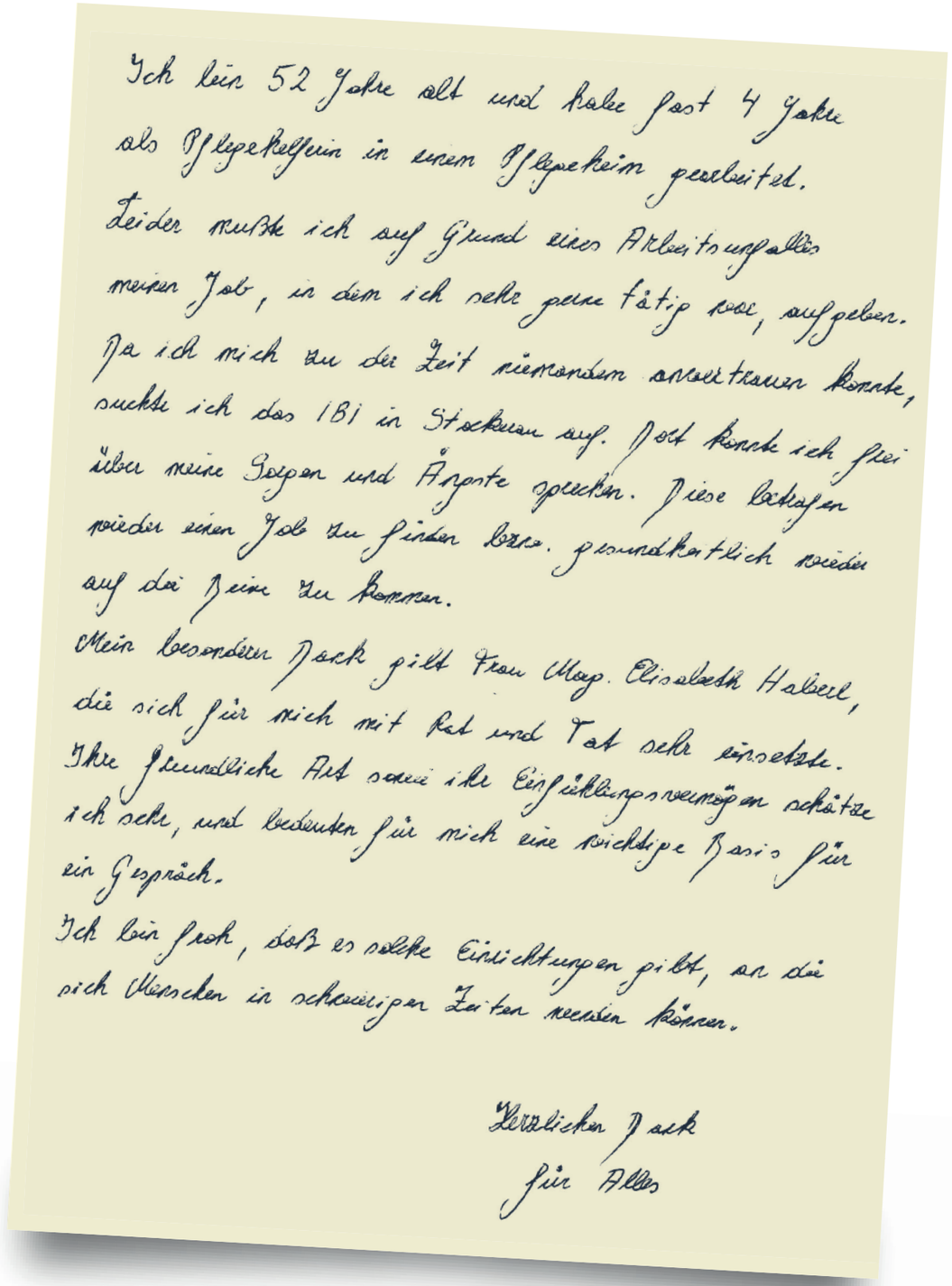
Vor ziemlich genau drei Jahren (im April 2009) stand ich tief verzweifelt und weinend an einem Mittwoch vor der Tür von Interwork in Baden. Eine Freundin hatte mir einmal von dieser Einrichtung erzählt und ich hatte dies nur beiläufig in meinem Kopf irgendwo abgespeichert. Ich war zu dieser Zeit noch in einer Firma im Personalbüro beschäftigt und war mit schlimmen Mobbingsituationen konfrontiert, die sowohl meine Kolleginnen als auch dann mich selbst betrafen.

Als ich an diesem besagten Mittwoch von einem Herrn (Dr. Wimmer) von Interwork in ein Besprechungszimmer geleitet wurde, war es mir egal, dass ich mein Gegenüber überhaupt nicht kannte, es war nur gut für mich, dass da jemand war, der sich für mich Zeit nahm, der mir zuhörte, der mich ernst nahm, der mich weinen ließ, solange ich eben brauchte. Ich hatte das Gefühl, endlich mit meinem Schmerz, der sich in meiner Arbeit schon über Monate aufgestaut hatte, anzukommen. Ich wurde nicht alleine gelassen. In den kommenden drei Jahren durfte ich bei Bedarf jede Woche einmal einen Termin bei Interwork wahrnehmen und es wurde mir auch ermöglicht, falls ich während der übrigen Zeit Hilfe brauchte, es telefonisch Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Neben der für mich so wichtigen psychischen Unterstützung durch Herrn Dr. Wimmer und Frau Maga. Schöne erhielt ich auch viele Anregungen für zielführendes Verhalten bei Bewerbungsgesprächen und beim Erstellen von Bewerbungsunterlagen. Als ich nach zwei Jahren wieder zu arbeiten begann, wurde ich auch da noch großartig von Interwork begleitet. Gerade zu Beginn meiner neuen Tätigkeit war ich mit massiven Schwierigkeiten durch eine Arbeitskollegin konfrontiert und meine fast wöchentlichen Termine bei Herrn Dr. Wimmer halfen mir, dass ich immer wieder Rückenstärkung erhielt und ich wusste, dass ich nicht alleine gelassen werde.

Dass ich heute wieder arbeiten kann, verdanke ich sehr vielen Menschen. Durch die Anregung von Interwork fand ich auch den Weg zu einem Psychiater (Dr. Radl in Baden), der mich in der Zeit meines längeren Krankenstandes unterstützte. Auch fand ich sehr großes Verständnis bei den Kontrollärzten der NÖ Gebietskrankenkasse, durch die ich über den Case-Manager der Gebietskrankenkasse angeregt wurde, einen Kuraufenthalt im Sonnenhof Rust (6 Wochen lang) zu beantragen. Ich habe in diesen drei Jahren auch wieder gelernt, mich selbst wichtig zu nehmen, mir viel Gutes zu tun, ich habe wieder vermehrt darauf geachtet, meinen Freundeskreis zu pflegen und meine Hobbys auszuüben. Die fast täglichen Wanderungen in den Wäldern rund um Baden, das Tanzen, das Radfahren, das Treffen mit Freundinnen und das Pflegen und Genießen meines Gartens haben mir zusätzlich Kraft gegeben. Auch meine stabile Partnerschaft und das Verständnis meines Mannes in dieser schwierigen Zeit haben sehr viel zu meiner wiedererlangten Stabilität beigetragen.

Zusammenfassend aus heutiger Sicht weiß ich, dass es wahrscheinlich immer wieder kleinere oder größere Krisen im Leben geben wird, aber ich bin nicht alleine und kann jederzeit um Hilfe und Unterstützung bitten und es tun sich sehr, sehr viele Türen auf ...

„Es geht mir heute wesentlich besser als zu Jahresbeginn. Meine existenziellen Sorgen sind weg und ich bin viel selbstbewusster – das hat ganz wesentlich (trotz aller meiner Aufregungen) mit der neu begonnenen geringfügigen Beschäftigung zu tun.



Ich bin 52 Jahre alt und habe fast 4 Jahre als Pflegehelferin in einem Pflegeheim gearbeitet. Leider musste ich auf Grund eines Arbeitsunfalles meinen Job, in dem ich sehr gerne tätig war, aufgeben. Da ich mich zu der Zeit niemandem anvertrauen konnte, suchte ich das IBI in Stockerau auf. Dort konnte ich frei über meine Sorgen und Ängste sprechen. Diese halfen wieder einen Job zu finden bzw. gesundheitlich wieder auf die Beine zu kommen.

Mein besonderer Dank gilt Frau Mag. Elisabeth Haberl, die sich für mich mit Rat und Tat sehr einsetzte. Ihre freundliche Art sowie ihr Einfühlungsvermögen schätze ich sehr, und bedeuten für mich eine wichtige Basis für ein Gespräch.

Ich bin froh, dass es solche Einrichtungen gibt, an die sich Menschen in schwierigen Zeiten wenden können.

Herzlichen Dank
für Alles

Ich bin gelernter Tischler mit Meisterprüfung, verheiratet, habe einen Sohn, 18 Jahre, (welcher Autist ist) und war in den letzten 25 Jahren in Führungspositionen (wie Betriebsleiter) in Tischlereien tätig. Zu meiner Haupttätigkeit gehörte eben das Führen von Mitarbeitern, welches ich sehr gerne machte und im Rahmen dieser Tätigkeit hörte ich mir auch die Probleme bzw. Anliegen der Menschen an und redete mit ihnen darüber. Bis Juni 2010 ging es mir eigentlich ganz gut, aber ich verspürte schon in den letzten Jahren einen gewissen Leis-tungsabfall – Müdigkeit, Gereiztheit und vor allem Rückenschmerzen. Nach einigen Turbulenzen in der Firma ging ich im August 2010 zwei Wochen in den Urlaub, den ich mit meiner Familie in Rügen (Ostsee) verbrachte. Aber es war kein richtiger Urlaub. Ich war unruhig, nervös, hatte Rückenschmerzen und war MÜDE – MÜDE! In der letzten Urlaubswoche sagte ich noch zu meiner Frau: „Du, Franziska, ich glaub, ich mach den Job nicht mehr weiter, ich kann nicht mehr."

Und so war's. Ich kam am Montag in der Früh nach meinen Urlaub in die Firma, setzte mich wie ferngesteuert zum Computer und schrieb meine Kündigung. Man stellte mich natürlich gleich bis Ende September frei. Für mich war das ein Gefühl, als würde ich von einen schweren Stein (Last) befreit. So nun gut, dachte ich mir, und reichte eben wegen meiner Rückenschmerzen eine Kur ein – die ich auch gleich bekam. Ich war von Mitte November bis Dezember in Harbach auf Kur – war echt gut und toll, aber wirklich erholt habe ich mich nicht – es ging immer in meinen Kopf umher – Ich mag das alles nicht mehr.

Nun wieder zu Hause angekommen, suchte ich mir natürlich gleich einen neuen Job, welchen ich Anfang Jänner 2011 begann – genau acht Tage und dasselbe Spiel war wieder da – Rückenschmerzen usw., bis ich wieder alles hinschmiss. Ende Februar 2011 begann ich wieder bei meiner alten Firma, welche mich zurückgeholt hatte, aber das ging genau fünf Tage – Rückenschmerzen, Gereiztheit, Müdigkeit, mein Leistungsabfall war aber diesmal ganz extrem. Gut, am Weg nach Hause hatte ich schon die wildesten Gedanken und als ich dann zu Hause ankam, brach ich bei meiner Frau echt komplett zusammen. Meine Frau brachte mich dann gleich am darauffolgenden Montag ▶ zu unserer Hausärztin, die natürlich gleich die Situation erkannte und mich zu einer Psychologin schickte.

In dieser Zeit wurde mir eigentlich bewusst, was ich die letzten 25 Jahre gemacht hatte: Arbeiten, 60-80 Stunden in der Woche, dann zu Hause natürlich weiterarbeiten (es musste alles extrem perfekt sein) bzw. mich um meinen Sohn kümmern. Dann kam ich freiwillig zur Arbeitsassistenz nach Baden zu Frau Mag. Kadlez, wo ich mich eigentlich sehr wohl fühlte und mit der ich sehr gut reden konnte. Mir ist in dieser Zeit der Gedanke gekommen, dass ich mich ab Jänner 2013 selbstständig mache – TISCHLERSERVICE / Planung, Herstellung, Montagen, Reparaturen, Übersiedlungen, Mobiler Tischlerdienst innerhalb 24 Stunden ganz ohne großen Aufwand. Firmenfahrzeug, Handwerkzeug – größere Sachen mache ich per Zukauf über andere Firmen. Ich will in Zukunft meine Arbeit einfach selber gestalten bzw. die Ideen für mich selber einbringen und nicht mehr für andere.

„Liebe Frau H., ich möchte mich noch einmal recht herzlich für Ihre Hilfe bedanken. Durch Sie habe ich wieder ins Leben zurückgefunden.

Im Sommer 2004 war ich zur stationären Behandlung einer Krankheitsphase im Rahmen einer bipolaren Störung in der sozialpsychiatrischen Abteilung des Krankenhauses Neunkirchen. An der dortigen Tagesklinik und später beim Arbeitsmarktservice erfuhr ich von der Einrichtung inter.work.

Als ich 2005 zu meinem ersten Beratungstermin fuhr, hatte ich schon resigniert, jemals eine meiner Ausbildung entsprechende Tätigkeit zu finden. Zu gerne wollte ich eine Aufgabe haben. Obwohl ich sogar unter den Top 5 % der AbsolventInnen meines Jahrganges mein Rechtsstudium abgeschlossen hatte, war es durch Krankheitsrückfälle schwierig, in diesem Berufsfeld Fuß zu fassen. Keine Kanzlei oder Rechtsabteilung eines privaten Unternehmens möchte riskieren, eine junge begabte Juristin einzustellen, wenn die Wahrscheinlichkeit besteht, dass diese bei einem erneuten Rückfall arbeitsmäßig bis zu Monaten ausfällt.

Mit Unterstützung von inter.work bewarb ich mich 2005 für ein Praktikum bei der Kinder- und Jugendanwaltschaft NÖ. Beim Bundessozialamt beantragte ich einen Behindertenpass. Bereits im Frühjahr 2006 bewarb ich mich um eine Stelle in der Bundesverwaltung, die damals noch als Behindertenplanstelle ausgeschrieben war. Diese konnte ich schon im Sommer 2006 antreten. Nach wenigen Monaten wurde mir ein Wechsel innerhalb der Behörde nahegelegt. Telefonisch konnte ich mit meiner Betreuerin von inter.work rasch Rücksprache halten. Als im Herbst 2008 Konflikte mit Kolleginnen bekannt wurden und ich eine Eskalation vermeiden wollte, wandte ich mich erneut an die Arbeitsassistenz, um den Arbeitsplatz zu erhalten. Zu Beginn waren die Beratungstermine häufig und nach der Begleitung zu meinem Mitarbeitergespräch im Frühjahr 2009 wurden die Abstände größer. ▶

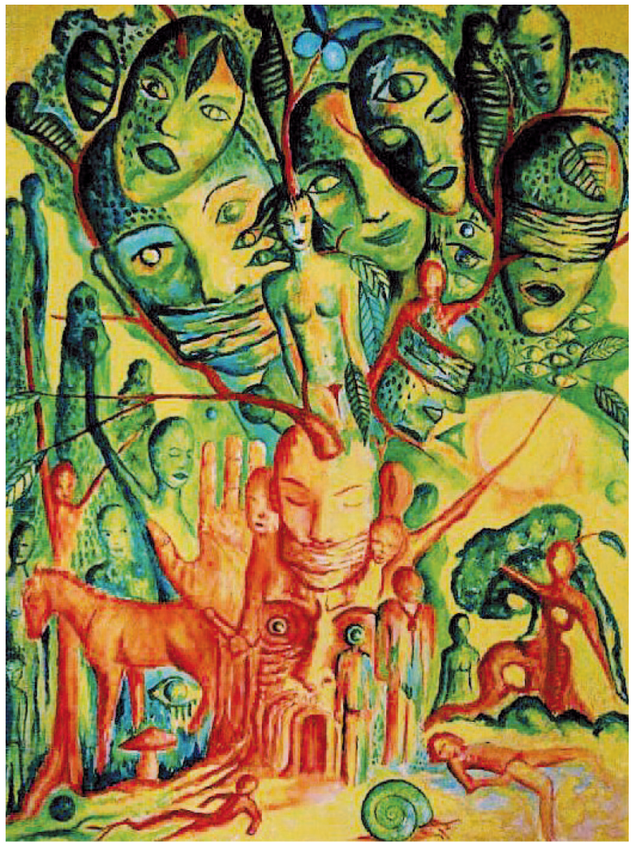
Statt einer weiteren nicht mehr so intensiv erforderlichen Verlängerung der Betreuung gab es die Möglichkeit von Einzelsitzungen. Der letzte Beratungstermin fand im April 2011 vor über einem Jahr als eine solche statt. Zum Jahresende 2011 bekam ich sogar eine Leistungsprämie von meinem Arbeitgeber zuerkannt. Zum Glück weiß ich, dass – sollten doch wieder Konflikte am Arbeitsplatz auftauchen, die ich nicht selbst zu meistern vermag – ich mich wieder an inter.work wenden kann.

Ich wurde durch Zufall auf INTERWORK aufmerksam, als ich im Zuge einer Kontrolluntersuchung beim Arzt der GKK Mödling vorgeladen war und dort im Keller ein Plakat hängen sah. Nachdem ich in Folge eines Burnout meinen Außendienstjob aufgegeben hatte und mich zu der Zeit im Krankenstand befand, wollte ich jede erdenkliche Hilfe annehmen, um einen baldigen Wiedereinstieg ins Berufsleben zu bewerkstelligen und ein weiteres Burnout zu verhindern. Nach einem informativen Erstgespräch startete ich kurz darauf mit der mir zugewiesenen Betreuerin.

Ich habe im Zuge meiner 12-monatigen Betreuung durch INTERWORK sehr viel Kompetenz, Einfühlungsvermögen und umsetzbare Hilfe erfahren, die mir letztendlich dazu verhalf, bereits nach drei Monaten aktiv mit der Jobsuche zu beginnen und nach weiteren zwei Monaten einen fixen Job zu haben, in dem ich seit mehr als einem Jahr noch immer tätig bin.

Auch nach Ende meiner 12-monatigen Betreuung durch INTERWORK durfte ich mich mit allfälligen Fragen an meine Betreuerin, Frau Mag. Schöne, wenden.

Ich möchte mich auf diesem Wege bei Frau Schöne noch einmal herzlich bedanken und hoffe, dass diese Institution weiterhin bestehen bleibt und so noch vielen Leuten, die zumeist gerade schwierige Zeiten durchleben, hilfreich zur Seite stehen kann!!



KARMA STIGMATA

Spirituelles Trauma – Psychische Odyssee – Geistige Irrwege, Ohnmacht, Bewusstlosigkeit – Psycho-Pharmakologisch – Zentrierter Lügenwahn – Philosophisches Desaster Debakel – Auserwählte Opferrolle – Täter Besetzer – Geistiger Widerstand – Finanziell abhängige ⟶ Beziehungskistln – LÜGEN – Arztgeheimnis ⟶ Helfersyndrom

Doktorspielchen ⟶ Hypnosystemische Sex Seance – Therapeutische Gemeinschaft – Imagination – Religionspolitische Heilungschance – Patient … ⟶ Der!!! Isolierte Integration – Freiwilliger Zwang – Chemisches Überwachungsszenario – Kontrollierter Technischer Medienkonsum ⟶ Wahn. Körperliche Selbstzerstörung – Tabletten statt Natur – Übernatürliche Zerstörung des Natürlichen – Gewalt ▶

Macht sucht Macht

Paranoide Polizei Schar (Polizei Schwarm) – Autoaggressive vernetzte Realschuld – Schuldgefühle – Wissenschaftlich ausgeforscht und abgestempelt. Krimi + Nell begehen Selbstmord – Das Monster Ego ICH. In mir? – Aussortierte Verstandeswahrheit – Begrenzte Ressourcen ⟶ (Hirn) – Umweltzerstörungswahn – Medizinische Gerichtliche Ich Abspaltungsaktion (Disziplin)

Niederspritzen. Ziellos – Stress gesteuerter Symptomatik-Patient – Gesteuerte Entwicklungshemmung – Weinen und Schreien ⟶ Nehmen Drogen und Alkohol … Kein Mitleid Tour … Schmerzmuster Transparent – Kinderspiele – Killerspiele – Vergessene Vaterschaft – Frauenproblematik – Nicht vergessen ⟶ Jetzt Vergangenheitsbewältigung

Endzeit

Schöne Grüße

„Vor einem halben Jahr war es mir nicht möglich, mich mit dem Thema „Arbeit“ auseinanderzusetzen. Mein Wunsch wäre eine Begleitung bei der weiteren gedanklichen Annäherung und dann Unterstützung bei der Umsetzung.

Trophäe

Plakat

Video Preview mit
Sylvia Eckermann

EUSE Kopenhagen, 2011

Männergesundheitstag, 2011

10 Jahresfeier inter.work,
Podiumsdiskussion

Veranstaltung Arbeit Psyche
Stigma, 2012

Personal Austria 2004

Teambuilding

Personal Austria 2014

1. Beratungsstelle, das
„Schinkelehaus“ in Wolkersdorf

SEHR GEEHRTE: AN ALLE VON INTER.WORK

Ich bin sehr zufrieden mit Ihrem Service und meiner Meinung nach sind alle MitarbeiterInnen sehr freundlich und helfen, wo es nur geht.

Bei der Suche nach Hilfe für die Arbeit und auch bei anderen Sachen, die wichtig sind, ist inter. work sehr bemüht und ich wünsche allen, die diese Betreuung auch brauchen, dass sie ebenso Unterstützung bekommen.

Super super ist die Unterstützung!

Ich bin von der Führungsebene in einen normalen Dienst zurückgegangen. Das war nicht immer leicht. Dennoch bin ich in meiner jetzigen Position erleichtert. Ich arbeite nicht mehr 200%, habe gelernt, besser mit Druck umzugehen. Danke für die Hilfe und Unterstützung in einer sehr schweren Phase meines Lebens!

Ich habe da ein ganz schönes Zitat von Nestroy:

„Man kann keinem Menschen ins Herz schau’n; viel weniger in die Seel’, denn die steckt noch hinter dem Herzen.“

(Aus „Die Verhängnisvolle Faschingsnacht“, 1. Akt, 2. Szene)

Als selbst Betroffener einer psychischen bipolaren Erkrankung habe ich im Laufe meiner Gesundung durch die Tätigkeit in der Selbsthilfe (Gruppenleiter und HSSG) Kontakt zu Interwork bekommen.

Durch das NÖ Bündnis gegen Depression fanden gemeinsame Vorträge von Profis und Betroffenen zu diesem Thema statt.

Ich habe durch diese Zusammenarbeit einige MitarbeiterInnen von Interwork kennen und schätzen gelernt und finde ihren kompetenten, engagierten Einsatz für die Betroffenen vortrefflich.

Von den KlientInnen, die bei Interwork in Betreuung sind, habe ich nur positive Rückmeldungen über diese Einrichtung bekommen.

Für die Tätigkeit der PSZ-Arbeitsassistenz bedanke ich mich auf diesem Weg im Namen der Betroffenen von ganzem Herzen bei allen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen, die sich über viele Jahre an den verschiedenen Stellen mit großem Engagement einsetzen.

Mit besten Wünschen für eine weitere erfolgreiche Zukunft!

Herbert Heintz

Obmann, Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit (HSSG) Landesverband NÖ

PRAKTIKUMSSUCHE

Als ich 2009, auf Empfehlung des AMS, mit dem ibi in Kontakt trat, wollte ich nur das Eine: Arbeit. Ich stellte mir vor, dass das ibi einen netten Arbeitsplatz für mich aus dem Hut zaubern würde – ohne etwas von mir zu verlangen. Meine Beraterin merkte schon bei der ersten Aufgabenstellung, dass es mir zu schlecht ging, um mich zu bewerben, geschweige denn zu arbeiten. Ich wollte diesen Umstand nicht wahrhaben und war dementsprechend frustriert. In der Zwischenzeit war ich zwei Jahre in vorübergehender Berufsunfähigkeitspension und konnte mich erholen.

Als mir mein AMS-Reha-Berater anbot, meine Betreuung teilweise ins ibi auszulagern, war ich sofort einverstanden. Er meinte, das Angebot wäre niederschwelliger als beispielsweise im BBRZ. Diese Aussage hat nicht nur mich, sondern auch meine Beraterin vom ibi-Gänserndorf verwundert. Tatsächlich habe ich mich keine einzige Minute im ibi gelangweilt, allein gelassen gefühlt, war weder unter- noch überfordert. Ich habe nicht den Eindruck, zum ibi fahren zu müssen, sondern freue mich, ins ibi fahren zu können!

Selbst als sich Frau Trapichler letzte Woche telefonisch bei einem Unternehmen erkundigte, und ich wieder einmal (mit-)hören durfte, dass derzeit kein Arbeitstraining möglich ist, und ich zusammenfasste: „Keiner will mich, obwohl ich nichts koste.“, fand sie die richtigen Worte, um mich wieder zu motivieren.

Andererseits nimmt es meine Betreuerin ernst, wenn ich darüber spreche, dass es ein Vielfaches an Arbeitsuchenden gibt, im Vergleich zu den ausgeschriebenen Stellen im Büro. Sie hat auch Verständnis dafür, dass mein Lebenslauf bei Personalverantwortlichen nicht gut ankommt, egal wie toll die äußere Form ist. Kurz gesagt: Ich fühle mich respektiert und unterstützt.

Danke Frau DSA Sonja Trapichler, danke ibi!

Klientinnenbild „Alleine”

IST DAS ANONYM?

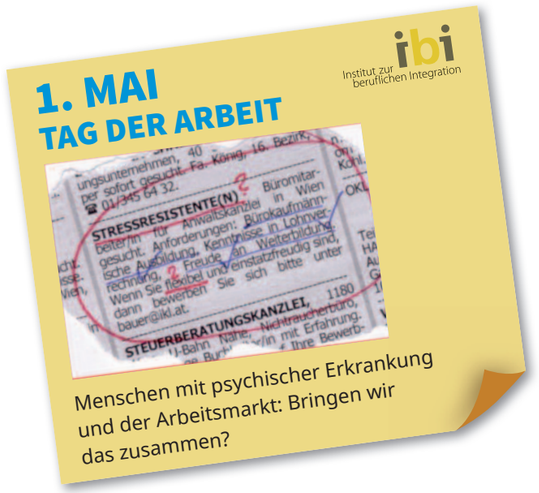
Das war die Frage, die in meinem Hirn wie eine billige Leuchtreklame blinkte. Auslöser war, dass Herr Grasser – mein Coach beim ibi – mich höflich einlud, einen Artikel in einer Festschrift zu meinen Erfahrungen mit dem ibi zu verfassen. Der erste Gedanke, fast wie ein Reflex, war „Klar, das mache ich …“, und dann sofort die blinkend-hämmernde Leuchtreklame „Ist das Anonym ?!?“. Die leuchtenden Buchstaben blinkten unbarmherzig über Wellen aus Scham.

Von einer psychischen Erkankung betroffen zu sein, dies auch offen im Arbeitsumfeld kommunizieren zu können UND trotzdem eine gleichberechtigte Stellung in einem Unternehmen – auch in Bezug auf zukünftige Entwicklungen – zu haben, schien mir in meiner Arbeitsrealität kaum möglich. In meiner Vorstellung wäre mein „Coming Out“ im Arbeitsumfeld (in meinem Fall sind eine Posttraumatische Belastungsstörung und eine generalisierte Angststörung diagnostiziert) auch das Ende meiner Position im Unternehmen. LEIDER … Nach meiner Einschätzung würde nur mehr meine Erkrankung im Fokus stehen und viele meiner Aktivitäten ausschließlich im Zusammenhang mit dem erkrankten Teil meines Selbst gesehen werden! Das war im Wesentlichen der Grund für die eingangs beschriebenen blinkenden Buchstaben. Und wie kam ich zum ibi? Nach einer wahrlich krisenreichen Zeit, in der ich meinen Job aufgeben musste und ich Zeit brauchte, um zu gesunden, bekam ich einen Tipp von einer Sozialarbeiterin: „Wenn es Ihnen besser geht, und Sie wieder einen Job suchen, nehmen ▶

Sie Kontakt mit dem ibi auf”. Zu dieser Zeit hätte mir die Sozialarbeiterin auch sagen können: „Wenn Sie sich dann auf den Flug zum Mond vorbereiten” – für genauso wahrscheinlich hielt ich es damals, der Jobsuche, den Auswahlgesprächen, aber auch der regelmäßigen Arbeit selbst gewachsen zu sein.

Nun, ich erholte mich und gleich beim ersten telefonischen Kontakt mit dem ibi hatte ich ein gutes Gefühl – warum: die Klarheit meines Gesprächspartners und die Vermittlung des Gefühls, dass es für mich als MENSCH tatsächlich verschiedene Möglichkeiten im Hinblick auf meine zukünftigen Tätigkeitsbereiche gibt. Dank der darauffolgenden Gespräche und vor allem wegen des respektvollen Umgangs mit mir und meiner Erkrankung setzte ich einen Schritt nach dem anderen – meinem ganz persönlichen „Flug zum Mond“. Dass das Angebot des ibi für mich unentgeltlich war, half mir, dass ich mir wegen des Finanziellen keine weiteren Sorgen machen musste.

Mittlerweile stehe ich wieder im Berufsleben – mein Coming Out kann ich mir nicht vorstellen. Das ganz persönliche TROTZDEM lasse ich mir allerdings auch nicht nehmen! VIELEN DANK, dass es die Einrichtung ibi gibt! Danke, dass sich das ibi mit seinem professionellen Team dem Tabuthema der psychischen Erkrankung im Zusammenhang mit Arbeitssuche und dem Integrieren in den Arbeitsprozess annimmt. Im Besonderen gilt mein Dank allerdings Herrn Grasser, der mir genau mit jenem, bereits erwähnten Respekt von Anfang an begegnet ist und mir noch immer begegnet!



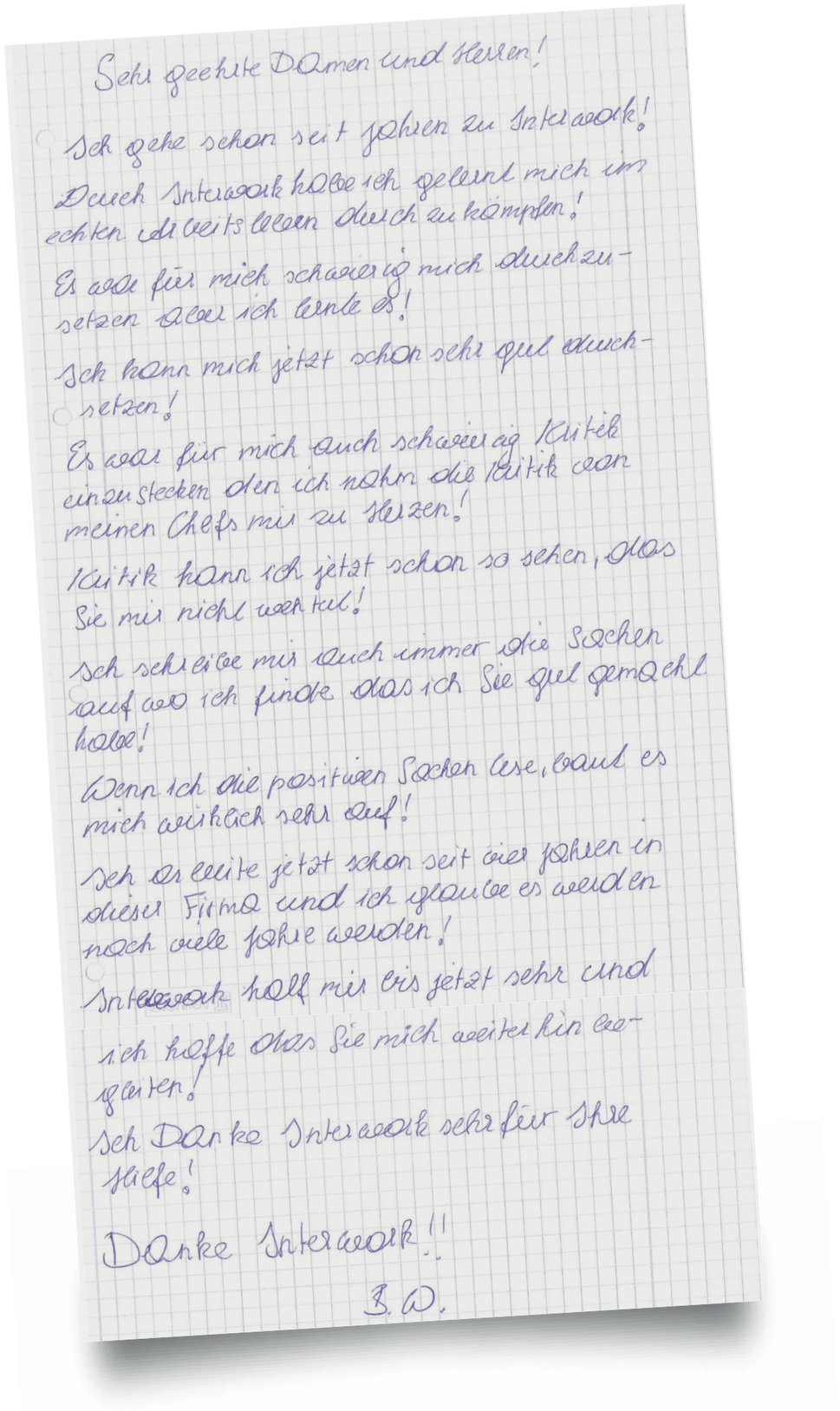
Menschen mit psychischer Erkrankung und der Arbeitsmarkt: Bringen wir das zusammen?

● Vor etwa drei Jahren wandte ich mich an das Institut zur beruflichen Integration (ibi) in Stockerau, da ich aufgrund eines Arbeitsunfalles und der daraus resultierenden körperlichen Einschränkungen meinen Job nicht mehr ausüben konnte. Dank der stets freundlichen Beratung und Unterstützung durch das Personal schöpfte ich wieder Kraft und Hoffnung für den mir bevorstehenden Weg in eine neue berufliche Tätigkeit.

Durch die gesundheitliche Beeinträchtigung war es notwendig, eine Alternative zu meinem bisherigen Beruf zu finden. Nach einigen Beratungsgesprächen entschloss ich mich für eine einjährige Weiterbildung, die beruflich eine geringere körperliche Belastung abverlangt. Für die Ermöglichung meiner angestrebten Weiterbildung, die mit etlichem Schriftverkehr mit Ämtern und Schulen verbunden war, setzte sich meine Beraterin sehr stark ein. Nach absolvierter Ausbildung wurde ich auch bei der Stellensuche mit wertvollen Tipps und Anregungen unterstützt, die mir zu einem adäquaten und Freude bereitenden Job verhalfen.

Ein Glück, dass es eine solche Einrichtung gibt, an die sich Menschen in einer beruflich prekären Lage wenden können. Herzlichen Dank an das gesamte Personal des ibi in Stockerau. Besonders bedanke ich mich mit nachstehendem Spruch bei Frau Mag. Elisabeth Haberl, die mich die ganze Zeit über begleitete und immer für mich da war.

**„Es war wirklich Not am Mann, Vieles haben Sie getan.
Um zu helfen schnell und gut,
wie es nicht ein jeder tut.
Dieser Spruch sei alle Zeit
Ausdruck meiner Dankbarkeit.**



Sehr geehrte Damen und Herren!

Ich gehe schon seit Jahren zu Interwork!
Durch Interwork habe ich gelernt mich im echten Arbeitsleben durch zu kämpfen!
Es war für mich schwierig mich durch zu setzen aber ich lernte es!
Ich kann mich jetzt schon sehr gut durch setzen!
Es war für mich auch schwierig Kritik einzustecken aber ich nahm die Kritik von meinen Chefs mir zu Herzen!
Kritik kann ich jetzt schon so sehen, dass sie mir nicht weh tut!
Ich schreibe mir auch immer die Sachen auf wo ich finde das ich Sie gut gemacht habe!
Wenn ich die positiven Sachen lese, baut es mich wirklich sehr auf!
Ich arbeite jetzt schon seit vier Jahren in dieser Firma und ich glaube es werden noch viele Jahre werden!
Interwork hilft mir bis jetzt sehr und ich hoffe dass Sie mich weiter hin begleiten!
Ich Danke Interwork sehr für Ihre Hilfe!

Danke Interwork!!

I. O.

Seit über 30 Jahren stehe ich im Berufsleben. Ich hatte immer interessante und anspruchsvolle berufliche Aufgaben und generell habe ich meine Aufgaben immer sehr gerne gemacht. Privat bin ich glücklich verheiratet, wir haben einen Sohn, einen Hund und ein gemütliches Häuschen.

Laufender Mitarbeiterabbau, ständige Umstrukturierungen, immer mehr Arbeit und viele Konflikte waren speziell in den letzten Jahren ständige und unangenehme Begleiter. Unter dem Motto „Schneller, höher und weiter" versuchen die Unternehmen Kosten zu senken, ohne Rücksicht ob diese Anforderungen überhaupt noch möglich sind.

Vor ca. 1,5 Jahren haben meine gesundheitlichen Probleme begonnen. Ich musste mich immer wieder krank melden, bis ich eines Tages überhaupt nicht mehr aus dem Bett kam. Ich hatte viele unterschiedliche Symptome und meine Ärztin hat sehr schnell eine Überlastung diagnostiziert.

Nach ca. drei Wochen im Krankenstand hatten sich meine Symptome noch immer nicht verbessert. Aus medizinischer Sicht war alles in Ordnung, aber ich habe gespürt, dass da Einiges nicht stimmte.

In unterschiedlichen Medien sind mir immer wieder die Werbeschaltungen von fit2work aufgefallen und ich habe mir gedacht, da ruf ich mal an. Die sehr hilfsbereiten MitarbeiterInnen von fit2work haben mir die Empfehlung gegeben, bei Interwork in Baden anzurufen und einen Termin zu vereinbaren.

Ehrlich gesagt hatte ich beim ersten Termin keine Ahnung, was mich erwarten würde. Ich durfte meine gesundheitliche Situation und wie es dazu gekommen war, erzählen und von meiner Betreuerin wurde ebenfalls meine Krankheit bestätigt. Für mich war es sehr wichtig zu wissen, was ich hatte, da ich zu diesem Zeitpunkt schon sehr viele Selbstzweifel hatte. Zusätzlich hatte ich das Gefühl, als ob alles, wofür ich die letzten Jahre gearbeitet hatte, zusammenbrechen würde.

Eben mit der Gewissheit meiner Erkrankung konnten wir eine Strategie entwickeln, wie ich da wieder raus kommen könnte. Aus meiner Sicht war dieser Punkt besonders wichtig, da ich jetzt etwas hatte, worauf ich mich stützen konnte. Ich wusste jetzt, dass ich in einen Strudel gekommen war und ich sehr viel Zeit brauchen würde, bis mich dieser Strudel wieder frei geben würde. Zur Unterstützung auf dieser Reise hat mich Fr. Mag. Meixner begleitet und bei unseren Gesprächen hat ▶

Fr. Mag. Meixner immer kontrolliert, dass ich am richtigen Weg bleibe bzw. versuchte, mich am Weg in die richtige Richtung zu schicken. Ohne Reisebegleitung hätte ich mich sehr oft verlaufen und ich hätte viele unnötige Kilometer zurücklegen müssen.

Rückwirkend gesehen war diese Zeit keine verlorene Zeit. Zum ersten Mal im Leben musste ich mich mit mir selbst auseinandersetzen und viele Dinge erkennen und auch ändern. Heute versuche ich, in der Gegenwart zu leben und die Vergangenheit zu akzeptieren bzw. versuche ich, nicht nachzudenken, was möglicherweise in der Zukunft passieren könnte. Im Hier und Jetzt zu sein ist aus meiner Sicht der Schlüssel, um glücklich zu sein und gesund zu bleiben.

Die Vergangenheit kann man nicht ändern und was in der Zukunft passieren wird, werden wir sehen und viele Ereignisse können wir sowieso nicht beeinflussen bzw. passieren zufällig.

Nach meinem Krankstand konnte ich wieder zurück an meinen Arbeitsplatz und zurück am Arbeitsplatz wurde mir erzählt, dass einige Kollegen zurzeit ebenfalls ähnliche gesundheitliche Probleme hatten und schon viele Kollegen diese Probleme hatten. Besonders interessant waren für mich jene Kollegen, die sich bei mir Ratschläge holten, wie sie diese Krankheit vermeiden könnten. Nach meiner persönlichen Einschätzung wird der Bedarf für psychische Begleitung immer mehr bzw. bin ich davon überzeugt, dass viele Menschen in Zukunft die Unterstützung von interwork benötigen werden.

Für die professionelle Unterstützung bin ich sehr dankbar und ich möchte mich hiermit herzlich bedanken. Ich bin immer sehr gerne zu den Gesprächen mit Fr. Mag. Meixner gegangen, da ich immer das Gefühl hatte, dass Fr. Mag. Meixner die Einzige ist, die mich zurzeit versteht. Dabei waren es immer wieder nur einzelne Worte, die mich zum Nachdenken gebracht haben und keine Vorschriften oder Regeln. Nochmals vielen Dank für die Unterstützung und alles Gute für die Zukunft.

ERFAHRUNGEN ALS ASPERGER-AUTIST IM BERUFSLEBEN

Ich wandte mich im Sommer 2015 an das ibi, nachdem ich nach knapp fünf Jahren Vollzeit Schichtdienst in meiner Firma sowohl ernsthafte soziale Schwierigkeiten, als auch das Gefühl, kontinuierlich nach unten gereicht zu werden (keinerlei Beförderungen über Jahre hinweg), hatte. Daraus folgte der Verlust an Interesse für meinen Beruf (zugleich mein Spezialinteresse), was Voraussetzung ist, diesen engagiert ausüben zu können. Ich hatte zwar versucht, mich zu outen, aber nachfolgend wurde mir nachdrücklich nahelegt, „mit niemandem darüber zu sprechen" und das Thema wurde nicht mehr angesprochen. Der Abstieg ging weiter bis zu Depressionen und bis der Leidensdruck so groß war, dass ich professionelle Hilfe suchte. Nach meiner Asperger-Diagnose erst im 32. Lebensjahr wurde mir Vieles klar: weshalb es so oft zu Missverständnissen kam, weshalb meine ständige inhaltliche Kritik als „meckern" und „nie zufriedenzustellen" aufgefasst wurde. Dabei half mir das englischsprachige Buch „Asperger's on the Job" von Rudy Simone, worin ich mich in sehr vielen Punkten wiedererkannte. Sie beschreibt dort detailliert die Warnzeichen, wann Asperger-Autisten im Beruf unglücklich werden und innerlich bereits gekündigt haben. Nichts ist für mich schwieriger als das direkte Gespräch eins-zu-eins, selbst wenn ich mich gründlich vorbereitet habe. Es können unerwartete Fragen oder Konfrontationen kommen. Ständige Unterbrechungen (etwa Lärmquellen, Telefonate oder hereinplatzende Mitarbeiter) reißen mich dann aus dem Konzept und im schlimmsten Fall sage ich das Gegenteil von dem, was ich beabsichtigt hatte. In der Vergangenheit führten Gespräche mit Vorgesetzten daher regelmäßig zum Desaster. Zudem muss ich mich dazu zwingen, schriftliche Notizen zu machen, da ich mich oft an den Inhalt der Gespräche nicht mehr erinnern kann. ▶

Inmitten der Vorbereitung eines klärenden Gesprächs mit meinen Vorgesetzten fiel die unerwartete Kündigung durch den Arbeitgeber, die aber in eine einvernehmliche Lösung umgewandelt wurde, nachdem wir Diskriminierung geltend machen konnten. Ich hatte meine Diagnose bekannt gegeben und sie hatten nicht darauf reagiert. Durch glückliche Zufälle in Gestalt von Vitamin B fand ich rasch einen neuen Job, in dem ich derzeit noch zu 50 % angestellt bin. Zwar arbeitete ich erneut im Schichtdienst, aber mit humaneren Arbeitszeiten und ohne All-in-Vertrag. Ich denke, dass man als Asperger-Autist solide Arbeitsleistungen erbringen kann, wenn bestimmte Voraussetzungen gegeben sind: klare, unzweideutige Kommunikation, möglichst vollständige Arbeitsanweisungen, ohne zwischen den Zeilen lesen zu müssen, schriftliche Anweisungen, möglichst viel Information in Form von Listen, Tabellen (die systematische Merkfähigkeit scheint bei uns Autisten besonders ausgeprägt). Wichtig ist die Möglichkeit, sich Freiräume für den Rückzug nehmen zu können (z.B. alleine Mittagessen statt im Pausenraum oder in der Kantine), reizarme Arbeitsumgebung und Smalltalk nicht dann, wenn eine stressige Arbeitsphase bevorsteht. Wichtig ist außerdem der wohlwollende Umgang mit Kritik und Fehlern („Just Culture"), denn eine meiner Stärken ist der sehr akribische Blick für Details, etwa um Schwachstellen, Fehler und Möglichkeiten zur Effizienzsteigerung zu entdecken („autistischer Perfektionismus"). Das wird leider allzu gern als Kritik an der Person oder am System aufgefasst und Autisten (mich eingeschlossen) neigen leider nicht dazu, sich unbedingt sehr diplomatisch auszudrücken. Fördern sollte man außerdem die Möglichkeiten der schriftlichen Kommunikation, was den beiderseitigen Vorteil hat, den Inhalt der Gespräche dauerhaft parat zu haben.

Zum „Coming Out": In meiner neuen Firma wurde ich für meinen offenen Umgang gelobt und darin bekräftigt. Leider haben viele Arbeitgeber nur das Bild des schwer beeinträchtigten Autisten im Kopf, der gar nichts kann (paradox, weil der österreichische Kinderarzt Hans Asperger bereits vor den beiden Weltkriegen ein viel ausgewogeneres Bild von Autismus zeichnete). Ich habe ausdrücklich darum gebeten, mich einfach zu fragen, wenn KollegInnen etwas über (meinen) Autismus wissen wollen. Mit Autismus habe ich mich aus Interesse drei Jahre intensivst auseinandergesetzt und denke, dass ich über das Spektrum relativ gut Bescheid weiß. ▶

Unter

www.autistenbloggen.wordpress.com

schreibe ich auch regelmäßig (anonym) über meine Erfahrungen und die zahlreichen Rückmeldungen von Betroffenen und Angehörigen zeigen mir, dass meine Gedanken, Erfahrungen und Theorien von anderen geteilt werden. Schreiben ist für mich eine wichtige Entspannungsroutine, um quälende Gedanken einfach niederzuschreiben. Denn viele von uns Asperger-Autisten sind isoliert von Sozialkontakten bzw. haben Schwierigkeiten, unsere andere Wahrnehmung Nicht-Autisten begreiflich zu machen. Soziale Netzwerke und Blogs sind dafür manchmal die einzige Ausdrucksmöglichkeit.

LITERATURTIPPS

Gee Vero
Autismus – (m)eine andere Wahrnehmung, 2014

Magazin N#MMER von Denise Linke, Zielgruppe:
Autisten und ADHSler, Nr. 3 befasst sich mit dem Thema Schule und Beruf (auch erhältlich als e-magazine)

Rudy Simone
Asperger's on the Job, Must-have advice for people with Asperger's or High-Functioning-Autism and their Employers, Educators and Advocates, Foreword by Dr. Temple Grandin, 2010

Ina Blodig
Hochfunktionale Autisten im Beruf. Navigationshilfen durch die Arbeitswelt, Jungfermann-Verlag, 2016

Steve Silberman
Neurotribes. The Legacy of Autism and the Future of Neurodiversity. Foreword by Oliver Sacks, 2015

Stärkenorientierte Aufklärung von Autismus gibt es auch auf

http://autismus-kultur.de/
http://forwardmotion.info/

Letztes Team im Wolkersdorf

Fachtagung PSZ ibi NÖ

Ursula Holzer, Nimm dir Zeit

Eröffnung Schwechat

Waage, Stress-Ressourcen-Balance

Waage, Stress-Ressourcen-Detailfoto

Das wird schon!

AUVA Messestand

Diensthund Mara

Ich bin voller Dankbarkeit, dass Herr Mag. Fiala mir zur Seite steht.

Er gibt mir Hoffnung, hilft mir dabei, mein Selbstvertrauen wiederzuerlangen, um mit 52 Jahren noch einmal neu zu beginnen. Ich profitiere sehr davon, dass Herr Mag. Fiala unglaublich engagiert ist, und ein abwechslungsreiches Angebot präsentiert, dass mich wieder bestärkt, weiter zu tun.

In einer für mich traurigen und hoffnungslosen Zeit, in der ich keinen Ausweg mehr sah, und aus gesundheitlichen Gründen, nach 22 Jahren einen wunderbaren und interessanten Job, der mir sehr viel bedeutet hat, aufgegeben habe, kam ich zum ibi.

Herr Mag. Fiala hat mich zu den Gesprächen mit meinen Vorgesetzten und der Personalleitung begleitet. Ohne ihn wäre ich den Machenschaften in diesem Unternehmen „alleine“ hilflos ausgeliefert gewesen. Die Angst vieler meiner Kollegen war leider oftmals viel zu groß, um sich zu äußern oder zu wehren. Viele haben leider aufgegeben, und sind einfach enttäuscht gegangen, ohne den Versuch, sich so wie ich Hilfe zu holen.

Das professionelle, wortgewandte und korrekte Auftreten von Herrn Mag. Fiala, hat im Unternehmen großes Aufsehen erregt. Der Betriebsrat war sehr angetan und begeistert von seiner Unterstützung und seinen erfolgreichen Verhandlungen. Ich wurde von einigen Kollegen diesbezüglich angesprochen. So etwas hatte es zuvor noch nicht gegeben.

Es hat mir viel bedeutet, vor meinem Ausscheiden aus diesem Unternehmen die Gelegenheit zu bekommen, die jahrelang erduldeten Missstände anzusprechen.

Ohne den Beistand von Herrn Mag. Fiala wäre ich als hysterisch und unglaubwürdig abgestempelt worden. Ich war so voller Wut und bereit, vor Gericht zu gehen. Gott sei Dank ist mir dieses nervenaufreibende Prozedere erspart geblieben.

Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass das ibi eine unglaublich wertvolle Institution ist.

Meine momentane Arbeitssituation ist gut. Man lässt mich in Ruhe und es ist mir möglich, meiner Arbeitstätigkeit wieder nachzugehen.

Dies habe ich der absolut unvoreingenommenen Arbeit von Ihnen, Herr Kohout, Ihrer fachlichen Kompetenz und Ihrer eingebrachten Menschlichkeit zu verdanken.

Es ist wahrlich ungewiss, wo bzw. was mit mir heute wäre, wenn ich nicht in meiner Verzweiflung Ihre Institution aufgesucht hätte.

Auf diesem Wege sage ich DANKE für all Ihre Mühe, die Sie in mich und mein Anliegen gelegt haben.

Alles Liebe und weiterhin viel Erfolg!

LANGZEITARBEITSLOS

Ich bin seit ca. 2,5 Jahren arbeitslos. In dieser Zeit habe ich ca. 200 Bewerbungen geschrieben und bin ca. 30 mal zu einem Bewerbungsgespräch eingeladen worden. Doch es hat einfach nie geklappt. Gerade die Absagen nach einem Bewerbungsgespräch sind für mich schwer zu verkraften. Frustrierend ist es auch, dass es bei den Unternehmen üblich ist, auf eine Bewerbung gar keine Antwort zu geben – nicht einmal eine Absage… Ein großer Halt in der Situation der Arbeitslosigkeit sind mir meine Mutter und zwei Freundinnen. Sie fiebern bei jeder Bewerbung mit mir mit, machen mir Mut, richten mich wieder auf… Ich wüsste nicht, was ich ohne sie täte.

Da ich psychisch krank bin, habe ich Anspruch auf eine kostenlose ArbeitsassistentIn, die mich professionell begleitet. Wir treffen uns so ca. alle zwei Wochen und besprechen meine Bewerbungen. Ohne meine Arbeitsassistentin wäre ich schon längst verzweifelt. Es sind auch andere Dinge, die mir zu schaffen machen – am meisten die fehlende Tagesstruktur. Hilfreich ist mir dabei ein Wochenkalender, den mir ein ▶

Freund empfohlen hat. Beim Planen versuche ich, auch soziale Kontakte und Erholsames einzuplanen und andere Dinge, die mir Freude machen. Ich habe dabei erfahren, dass es besser ist, einen Plan zu machen und diesen nicht immer einzuhalten, als gar keinen Plan zu machen.

Trotz all dieser Hilfestellungen reagiere ich immer wieder depressiv auf meine Situation der Arbeitslosigkeit. Einmal schien es, als ob ich aus diesem Zustand gar nicht mehr herauskommen könnte. Meine Psychiaterin meinte: „Das depressive System speist sich selbst." Doch auch hier kam Rettung. Ich konnte eine 6-wöchige psychiatrische Rehabilitation absolvieren, die mir sehr gut tat und mich aus der Depression herausriss.

Auf Anraten des ibi habe ich mir heuer einen Praktikumsplatz („AMS Arbeitstraining") gesucht. Da ich via AMS einen Controlling-Kurs absolviert hatte, suchte ich einen Platz im Controlling und fand einen bei einem ehemaligen Arbeitgeber von mir. Das Jonglieren mit den Zahlen macht mir Spaß, das ist eine wichtige Erkenntnis, da ich vorher nicht sicher war, ob das Controlling überhaupt etwas für mich ist. Mein Wohlbefinden hat sich durch das Praktikum schlagartig verbessert. Ich habe nun eine Tagesstruktur und immer wieder Aufgaben zu erledigen, bekomme Anerkennung für gut erledigte Projekte und habe ausgewogene soziale Kontakte. Mein Leben ist wieder im Lot. ... dann: das „Jobwunder"

Noch während des Praktikums habe ich ein Jobangebot erhalten. Durch mein nunmehr wiedergewonnenes Selbstvertrauen bin ich im Bewerbungsverfahren selbstsicherer aufgetreten als vorher und konnte nun auch fortgeschrittene Excel-Kenntnisse vorweisen, was sicherlich zur Erlangung der Stelle beigetragen hat. Dass ich gerade diese Stelle bekommen habe, kommt mir wie ein kleines Wunder vor – das Jobwunder. Die Stelle ist nämlich genau das, was ich mir vorgestellt habe. Wichtig ist für mich auch, dass es in der Arbeit einige „Sicherheitsnetze" gibt, also Kontrollen, bei denen es auffällt, wenn ich etwas falsch gemacht habe. ▶

Das ist für mich eine Beruhigung, wenn ich an Zeiten denke, in denen es mir vielleicht nicht so gut geht. Doch momentan genieße ich die Arbeit in vollen Zügen.

Vor einigen Tagen sagte die Kollegin, die mich einschult, zu mir:

„Es ist eine Freude, mit dir zu arbeiten, alles fällt auf fruchtbaren Boden."

TRAUMA? DEPRESSION? NA UND?

Ich konnte es kaum fassen, als die Diagnose „Depression" in meinem Alter von 30 Jahren und die Diagnose „Depression aufgrund posttraumatischer Belastungsstörung" in meinem Alter von 32 Jahren gestellt wurden. Ich, die im Gesundheitsbereich Arbeitende? Ich, die doch immer alles gemanagt hat und vor Lebensfreude sprühte und vielen Aktivitäten nachging. Ich, die zwar immer schon ein Ohr für andere hatte, aber glaubte, es sei alles stimmig und ich sei zufrieden.

Die Zeichen dafür kamen schon früher. Als Kind und Teenager war ich oft niedergeschlagen und hatte Angstzustände aufgrund der Eheprobleme meiner Eltern und dem Mobbing durch andere Kinder. Als junge Erwachsene kamen die Anzeichen subtil über psychosomatische Beschwerden wie Übelkeit, Blasenleiden, Rückenschmerzen, Nasennebenhöhlenentzündungen, die ▶

nacheinander und für lange Zeit anhielten und mir zumindest Aufmerksamkeit brachten. Schock kam auch ins Spiel, als ich unerwartet von meiner ersten großen Liebe verlassen wurde. Später dann, nach meinem Studium und einigen Jahren Arbeit, tauchten richtig fiese Angstattacken auf. Der Betrieb, in dem ich damals arbeitete, war unterbesetzt, die Führungsebene schwach und Ellbogentechnik stand an der Tagesordnung. Auch in meiner damaligen Beziehung lief es nicht ganz rund und ich war am Punkt angekommen, mit Psychotherapie und Medikamenteneinnahme zu beginnen.

Und so begann die Reise – eine sehr lange Reise, wie sich mittlerweile herausstellt. Fünf Jahre ein Kompott aus Kampf, Wut, Verzweiflung, Hoffnung, Niedergeschlagenheit, wieder aufstehen, Hilfe suchen, wieder Fallen, Psychotherapie, der Suche nach dem richtigen Medikament, stationären Krankenhausaufenthalten, Lebens- und Sozialberatern. Immer wieder Trost und Rat bei Freunden und in der Familie suchend, den Dreh irgendwie rausbekommen müssen, Frustration, Erfolge, Stabilität, finanzielle Crashes, jedes Jahr Wohnortwechsel, Arbeitsversuche, Reha- und Kuraufenthalte, familiäre Schwierigkeiten, schöne Beziehungen, frustrierende Beziehungen. Hunger, Zurückgezogenheit, Achtsamkeit, Schmerzen ohne Ende, Licht am Horizont, Musik, Kreativität, Stille, Meeresboden, ein Suizidversuch. Seelen kamen und gingen. Ich verlor leider auch ein Kind aufgrund einer Eileiterschwangerschaft. Und wieder Meditation, Änderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens, Eigenstudium von Fachliteratur, Ablenkung, Experimente zur Bewusstseinserweiterung und immer wieder der Punkt – aber jetzt habe ich es geschafft. Und dann doch nicht.

Mir ist jedoch bewusst geworden, was ich brauche, was ich nehmen und geben kann und welch immense Ressource und Wert dieser Weg hat:

- Mir ist die Ursache, ein Trauma, immer wieder bewusst geworden. Um irgendeine Art eine Traumatherapie werde ich wohl nicht herumkommen. SHIT.

- Ich habe selbst erkannt, wann mir Medikamente gut tun und wann nicht – jeder ist meiner Meinung nach Experte seiner Gesundheit. In einer schweren depressiven Phase würde ich schon wieder Medikamente nehmen, aber in leichteren unterstützen mich natürliche Mittel, gute ▶

Ernährung, körperliche und geistige Bewegung, Meditation und Spiritualität. Ein guter Geist wohnt gern in einem guten Körper. BACK TO NATURE.

- Arbeit ist wichtig, aber auch nicht alles für mich. Ich meine damit, nicht unbedingt 40 Stunden irgendwo angestellt sein zu „müssen", weil das ein schönes Bild macht. Arbeit heißt nicht unbedingt, einen Job zu haben, sondern einer sinnerfüllten Tätigkeit nachzugehen. Ich schreibe, male und koche gerne, mag die Natur, Musik und liebevolle Beziehungen zu Leuten. Aber ohne Moos eben nix los. Jedoch sind die Wirtschaft und unsere Gesellschaft meines Erachtens noch immer im Leistungsdenken verhaftet – das Grundeinkommen könnte zum Beispiel ein möglicher Ansatz für „gute" Arbeit sein. Es ist genug für alle da. Dienstgeber dürfen sich überlegen, wie sie Jobs humaner und gesundheitsförderlicher gestalten können. Gute Ansätze gibt es schon, wie ich in meinen Berufspraktika und im letzten Job erfahren durfte. Ich plädiere für mehr Zeit, um Arbeitsprozesse zu gestalten, humane Führung, Wohlfühlinseln zum Kreativ-Werden (Kinderspiele sind erstaunliche Methoden), bessere Luft und ehrliche Wertschätzung. Zum Glück wurde ich von der Familie und anderen Leuten wie auch vom Staat immer wieder finanziell unterstützt. Ich habe aber auch um Hilfe gebeten, als ich harte finanzielle Zeiten hatte. Dadurch lernte ich wiederum Bescheidenheit. HURZ!

- Es ist irrelevant für mich geworden, auf welcher „Seite" Personen stehen – ob als Dienstgeber oder -nehmer, als Arzt oder Patient, als erstes oder letztes Glied einer Kette usw. Bis auf die Positionsbezeichnung macht das für mich null Unterschied. Wir sind alle gleichwertig und zum Glück so unterschiedlich – YES!

- „Depression", oder wie auch immer wir es bezeichnen mögen, ist für mich ein Selbstregulierungsmechanismus. Sie sagt vor dem großen Knall ein GROSSES STOPP. Gleichzeitig ist sie für mich ein Zeichen, dass ich reflektieren kann und ein gefühlvoller Mensch bin. ▶

- Kriege gehören ins Museum. Vom großen bis zum kleinen und inneren Krieg. Mehr möchte ich dazu nicht schreiben an dieser Stelle.

- Aber das Beste an der Geschichte ist vermutlich der Selbsthumor! Ja, wir dürfen darüber lachen! Und die Lebensqualität und das Licht sind oft die Sieger! Eine Freundin von mir besuchte mich einmal in der psychiatrischen Klinik und nahm auf einem roten Couchsessel Platz. Eine Mitpatientin fragte sie, warum sie denn auf ihrem Stuhl Platz genommen hatte und meine Freundin fragte höflich, wieso das ihr Stuhl sei. Darauf die Patientin: „Na, den hab ich letzte Woche beim Kika gekauft!“ 😊

Jetzt bin ich fast 35 Jahre alt, zurzeit Single, ohne Kinder und wohne bei meiner Mutter. Und so geht meine Reise weiter und ich freue mich, wieder neue Erfahrungen machen zu dürfen. Mal geht’s bergauf und mal bergab. Und wie sagt der Kapellmeister meines Musikvereins, bei dem ich Klarinette spiele und Unterricht gebe – ÜBEN ÜBEN ÜBEN…

Happy Birthday zum 25er und danke liebes Team von der inter.work Arbeitsassistenz!

Meine Betreuerin vom ibi Gänserndorf, Frau Trapichler, fragte mich, ob ich einen Artikel über meine Erfahrungen mit dem ibi schreiben möchte.

Ich lernte diese Institution schon vor vielen Jahren kennen, damals wurde ich vom AMS zu jener geschickt. Bei diesem Anlauf gelang es mir nicht, wieder ins Berufsleben einzusteigen. Meine psychische Situation verschlechterte sich und ich begab mich in die Klinik. Zuerst hatte ich einen Aufenthalt an der Akutstation und gleich anschließend wurde es mir ermöglicht, an die Psychotherapiestation (Langzeittherapie) zu gehen. In der Zwischenzeit reichte ich die BU-Pension ein, die mir unbefristet bewilligt wurde.

Ich war noch zwei weitere Male an der Psychotherapiestation. Bei meinem letzten Klinikaufenthalt in Tulln wurde mir empfohlen, das ibi neuerlich zu kontaktieren. So kam ich zu Frau Trapichler. ▶

Während der Suche nach einer geringfügigen Beschäftigung wurde ich in das Projekt „Freibrief“ aufgenommen. Wieder gelang mir der Schritt ins Arbeitsleben nicht.

Anschließend hörte ich von meiner Therapeutin, dass es in Niederösterreich erstmalig eine Ausbildung zur Genesungsbegleiterin bzw. EX-IN (kommt vom englischen „Experienced-Involvement“ und bedeutet sinngemäß „Einbeziehung Psychiatrie-Erfahrener“) geben wird.

Voraussetzung dafür ist, dass man psychiatrieerfahren ist bzw. eine psychische Krise erlebt und bewältigt hat. EX-IN basiert auf der Überzeugung, dass Menschen, die psychische Krisen durchlebt haben, diese Erfahrung nutzen können, um andere in ähnlichen Situationen zu verstehen und zu unterstützen.

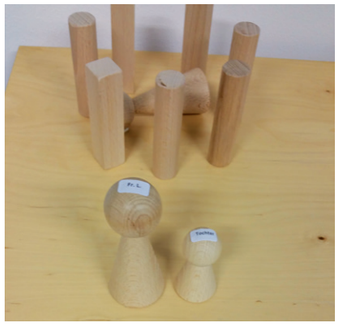
Meine Neugierde wurde geweckt, ich bewarb mich und wurde auch aufgenommen. In dieser sehr interessanten, spannenden, anstrengenden mitunter aber auch schwierigen Zeit betreute mich Frau Trapichler. Ich hatte einige Höhen und Tiefen, doch immer die Unterstützung von meiner ibi-Betreuerin.

Inzwischen habe ich die Ausbildung abgeschlossen und arbeite seit Jänner 2015 ein mal pro Woche geringfügig in Tulln an der Psychiatrie.

Ende Februar wurde mir die BU-Pension unbefristet zuerkannt. Da ich aber im Projekt „Freibrief“ bin, könnte ich auch jederzeit mehr arbeiten. Im Moment ist das aber für mich nicht denk- bzw. machbar. Ich habe gelernt, besser auf mich zu schauen und rechtzeitig die „Handbremse“ zu ziehen. Meine Arbeit als Genesungsbegleiterin ist sehr zufriedenstellend und bereichernd. Ich gehe noch immer zum ibi und habe die Möglichkeit, mir Hilfestellung zu holen.

Auf diesem Wege vielen Dank, liebe Frau Trapichler!

„Der Weg war lang, aber ich habe es wieder ins Berufsleben geschafft.



Beratung

Business Brunch, Wien

Würmli für das ZRM Training

Glücksskala

Irene Wladar und Karin Rossi, 20 Jahre Jubiläum

Klausur 2015

Karin Rossi, Personal Austria

München

Klausur ibi NÖ Flackl 2015

PSZ GmbH MitarbeiterInnentag, 2016

Social Day, Schwungvoll

Teambuilding 2013

Business Brunch

Bildungsmesse Gänserndorf

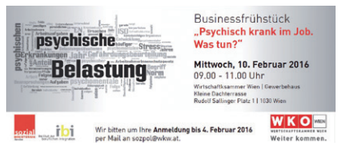
Flashmob 10.10., Tag der seelischen Gesundheit

Flashmob am Stephansplatz, 2010

Gesundheitstag, 2006

Klausur, 2006

Klausur, 2011



Businessbrunch WK

Bei mir wurde die Diagnose Depression festgestellt. Durch meinen Arzt bin ich zur Arbeitsassistenz gekommen. In der Arbeit war ich oft nicht belastbar, was von den Vorgesetzten nicht verstanden wurde. Die Unterstützung durch Interwork hat mir sehr geholfen: Es gab zahlreiche Ratschläge und Tipps und es wurde über alles gesprochen, was dazu führte, dass ich Einiges in einem anderen „Licht" sah.

Sommer 2016 – Mein interwork–Berater, Herr Mag. Stückler, hat mich gebeten, meine Begleitung bei der Jobsuche durch die Arbeitsassistenz zu beschreiben. Nun, das ist ein Prozess seit Februar 2014, mit Ups und Downs, Hins und Hers, Unterbrechungen, die das Leben notwendig machte, eine spannende Zeit.

Im Februar 2014 komme ich über Vermittlung von fit2work zur interwork Arbeitsassistenz in Baden. Ich habe eine psychiatrische Krankengeschichte im Gepäck: Diagnose rezidivierende Depression, mittelgradig bis schwer, je nach Episode. Die Letzte hat sich von November 2013 bis Jänner 2014 gezogen und ist durch handfeste Gründe ausgelöst worden: Depressionsbedingter Jobverlust, Trennung und Scheidung, Tod meines Vaters, Eingehen einer neuen Beziehung – dieser Partner leidet an einem rezidivierenden Gehirntumor.

Nach Abschluss seiner Chemotherapie und dem Auftauchen aus meinem Tief raffe ich mich auf und begebe mich im Frühjahr 2014 auf Arbeitssuche, bin ich es doch leid, von Notstandshilfe, Alimenten und Unterhalt zu leben. Schon über Jahre hege ich den Wunsch, aus meinem erlernten Beruf, der Juristerei, auszusteigen oder diesen durch eine – nicht näher definierte – „soziale Komponente" zu ergänzen. Lebenssachverhalte, Geschichten von Menschen auf die juristischen Aspekte beschränkt zu betrachten, „abzuhandeln", das entspricht mir nicht, da fehlt zu viel, das mich wirklich interessiert. Mein Herz ist zu wenig dabei, das, wofür ich brenne, glost nur so vor sich hin.

Ich identifiziere gemeinsam mit meinem Berater Organisationen im sozialen NGO–Bereich, die als Arbeitgeber in Frage kämen aufgrund dessen, wofür sie stehen, sich einsetzen. Schließlich ist es mir wichtig, dass dies mit meinen Werten übereinstimmt. Im Mai bewerbe ich mich bei „Licht für die Welt" im Bereich Erbschaftsfundraising. Mit einer leidenschaftlichen, sehr persönlichen Bewerbung komme ich bis in die Endrunde von drei Kandidatinnen – leider wird der Job an eine Mitbewerberin vergeben. Ich bin natürlich enttäuscht und hole mir aktiv ein Feedback des Personalchefs: Er bestärkt mich dabei, meinen Weg der Suche nach einer für mich „total passenden" Arbeit fortzusetzen, zu mir und meinen Werten zu stehen und weiterhin so authentisch zu bleiben.

Mein Berater erzählt mir schon im Frühjahr 2014 von einer Ausbildung, die die NÖ Landeskliniken-Holding seit Herbst 2013 anbietet: EX-IN Lehrgang heißt sie und läuft bis Herbst 2014. Dabei handelt es sich um eine Ausbildung für psychiatrieerfahrene Menschen, die aufbauend auf dieser ihrer speziellen Erfahrung zu Genesungsbegleitern für Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen ausgebildet werden. Es macht sofort „klick" bei mir und ab Winter 2014 schreibe ich in dreimonatlichen Abständen E-Mails an den Zuständigen, wann denn der nächste Lehrgang beginne. Ich übe mich in Geduld …

Seit Oktober 2014 betreibe ich meine Jobsuche wenig intensiv, da mein Lebenspartner erneut eine Krebsdiagnose bekommt und ich ihn begleite. Er stirbt im September 2015. Im August drückt mir beim vorläufigen Abschlussgespräch meiner Betreuung bei interwork mein Berater die Information in die Hand, wonach im März 2016 ein neuer EX-IN Lehrgang startet. Ich bewerbe mich und bekomme im November 2015 Bescheid, dass ich aufgenommen bin – eine völlig neue Perspektive genau zur rechten Zeit.

Nach intensiven Monaten der Trauer unterstützt mich mein interwork–Berater bei der Gründung meiner Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression, die ich seit März 2016 in den Räumlichkeiten der Arbeitsassistenz in Baden zweiwöchentlich anbiete.

Im Zuge der Bewerbung dieses Angebots knüpfe ich Kontakte zum PSD, Kolpinghaus, zur Psychiatrie und der Stadtgemeinde Baden, zum PSGZ Mödling und ich nehme die Unterstützung durch den HSSG sowie den Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen in Anspruch. Zeitgleich beginnt der EX-IN Lehrgang, und auch über diesen Weg komme ich in Kontakt mit vielen neuen Menschen aus dem psychosozialen Arbeitsumfeld. Dieser Bereich kristallisiert sich für mich als DIE Umgebung heraus, in der ich beruflich tätig sein möchte: Hier fühle ich mich lebendig, kompetent und: Mein Herz brennt dafür. Ich werde eine Tätigkeit finden, bei der ich meine juristische Kompetenz kombiniert mit meiner – im Sinn der EX-IN Ausbildung reflektierten – Erfahrung als Betroffene im Sinne von Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen einsetzen kann.

Einen ersten Schritt zurück ins Arbeitsleben mache ich im April 2016: Einmal pro Woche begleite ich eine taubblinde Dame als persönliche Assistentin auf selbstständiger Basis. Im Zuge meines Schnupperpraktikums für die EX-IN Ausbildung beim Verein LOK im Juni 2016 erfahre ich, wie schön und bereichernd es für mich ist, einer Arbeit nachzugehen, bei der mein Herz voll und ganz dabei ist. Weitere Schritte zurück in ein Leben, das ich mir aus eigener Arbeit finanzieren kann, werden folgen. Und interwork wird dabei weiter an meiner Seite sein. Ich möchte / werde mir selber treu bleiben und eine Möglichkeit finden, meine Kompetenzen und Erfahrungen gewinnbringend für andere Menschen einzusetzen und damit etwas zurückzugeben von dem, das mir im Leben geschenkt worden ist.

TERMIN MIT FRAU IBI

Immer wieder entkam ich der Dunkelheit, meist nur für eine kurze Periode von einigen Wochen. Eines Tages, als ich meinen zutiefst gehassten Job aufgrund meiner Krankheit verlor, wollte ich nicht mehr gesund werden. Wozu, um in ▶

wenigen Wochen erneut in die Depression zurückzukehren? Für einen erneuten Aufbruch in die Finsternis bedurfte es in der Vergangenheit manchmal nicht mehr als eines Telefonates mit meiner Arbeitskollegin und innerhalb von Stunden geriet ich von einem ausgeglichenen positiven Zustand wieder in die Tiefe. Die letzte Periode war die hoffnungsloseste innerhalb eines ganzen Jahres, in dem ich mehrere Tal- und Bergfahrten unternommen hatte, mich aber meistens im Tal befand. Und sie folgte der Kündigung durch meinen Arbeitgeber, weil mich die Firma nach meiner Krankheit nicht mehr brauchen konnte oder wollte.

Doch selbst in dieser Phase raffte ich mich auf aus meinen Bett, das seine Krallen fest um mich geschlungen hatte, um mich auf den Weg zu Frau ibi zu machen. Ich konnte nicht aufgeben, da gab es noch meine beiden Kinder, die es nicht verkraften würden, mich zu verlieren! Also nahm ich jeden meiner Therapietermine wahr, genauso wie ich meine Kinder stets zu ihren Freizeitaktivitäten fuhr. In dieser Zeit traute ich mich nicht mehr in die Apotheke zum Abholen meiner Medikamente, weil ich dachte, jeder würde blind erkennen, wie krank ich war.

Das Institut zur beruflichen Integration war meine Krücke, die mir helfen sollte, beruflich wieder Fuß zu fassen. Frau Ibi, so nannte ich meine Betreuerin dort, weil ich mir den richtigen Namen nicht merken konnte, war mir von Beginn an sympathisch und gab mir Hoffnung, dass ich wieder einen Weg finden würde, beruflich vor allem. Anfangs redeten wir eher über allgemeine Alltagsthemen und sehr viel über Vergangenes. Oft entlockte sie mir ein Lächeln oder sogar ein Lachen mit ihrem unbeschreiblichen Humor. Bei ihr musste ich mich nicht verstellen. Ich konnte heulen, wenn mir danach war und das war anfangs fast immer der Fall. Die Taschentücherbox war gut gefüllt.

Meinen zweiten Termin bei ihr hatte ich direkt nach einem Gespräch in meiner ehemaligen Firma, in dem mir mitgeteilt wurde, dass sie keinen Job mehr für mich hätten. Ich war vorbereitet auf das was kam, denn ich wusste, zwei Personalisten waren dabei und das deutete auf eine ▶

Beendigung des Dienstverhältnisses hin. Meine Vorgesetzten und die anwesenden Personalisten sahen mir wahrscheinlich nicht an, wie es mir ging. All meine Kraft hatte ich aufgewendet, mir nichts anmerken zu lassen. Es funktionierte. Kaum war ich aus dem Bürohochhaus draußen, fiel die Maske von mir ab. Anschließend fuhr mich mein Mann, der mich zu dem Termin begleitet hatte, um mir mentale Stärke zu geben, zu Frau Ibi. Trotz der Tatsache, dass wir uns erst sehr kurz kannten, musste ich bei ihr keine Fassade aufrechterhalten. Ich fühlte die Anstrengung noch in meinem Körper, als ich das Institut betrat. Jetzt brauchte ich sie notwendiger als vorher, hatte ich nun ja meine Arbeitsstelle verloren. Das war der Beginn einer langen, meist wöchentlichen Begleitung. Sie ließ mich normal sein in meiner Welt und sie machte den Eindruck, als freute sie sich auf mich. Ich vermute, dass das wirklich so war!

Manchmal dachte ich mir, sie wäre wie eine Freundin zu mir, so einen Plauderton hatte unser Gespräch bekommen. Es war im Gegensatz zur Psychotherapie lockerer im Ablauf und erinnerte mich an ein normales Kaffeetratscherl. Frau Ibi behielt natürlich das Anliegen im Auge und führte schon zurück zu einem konkreten Thema. Oft aber habe ich dennoch auch dieses normale Geplaudere gebraucht, um mich normal mit meiner Krankheit zu fühlen. Wir redeten viel über alte Träume und neue mögliche Ziele, ohne diese sogleich der Realität zu opfern und zu verwerfen. Es ging um Möglichkeiten, Chancen und auch darum, wie neue Wege gelingen könnten.

Meine berufliche Aussichtslosigkeit legte sich allmählich und ich konnte mir vorstellen, doch irgendwann wieder etwas zu tun, was ich für sinnvoll und befriedigend erachtete. Als es mir nach Monaten endlich wieder besser ging und ich daran schritt, mich um einen passenden Job zu bewerben, unterstützte sie mich dabei, ein gelungenes Schreiben zu formulieren. Die zweite Bewerbung war bereits erfolgreich. Ich kehrte in mein altes Berufsfeld zurück, das ich früher schon ausgeübt hatte und schaffte einen guten Einstieg. Sicherlich war der Anfang nicht einfach, doch hatte ich Frau Ibi wöchentlich an meiner Seite. Sie begleitete mich während der ersten eineinhalb (!) Jahre in meinem Job. ▶

Irgendwann, als unsere Termine fast ausschließlich Kaffeehauscharakter hatten und ich diese Gespräche ganz offensichtlich nicht mehr brauchte, erklärte sie mir, es wäre nun an der Zeit, unsere regelmäßigen Treffen zu beenden. Ich könnte mich aber jederzeit wieder bei ihr melden. Das tat ich seitdem schon öfters telefonisch, wenn mir irgendwelche Themen am Herzen lagen. Es ist ein gutes Gefühl zu wissen, dass sie da ist und mir immer mit Verständnis und guten Einsichten und Tipps zur Seite steht. Ich bin wirklich sehr dankbar, dass es das ibi gibt und auch, dass es vom Ministerium nach wie vor finanziert wird.

Heute nehme ich weder Medikamente, noch habe ich irgendeine Form der Therapie. Ich habe gelernt, auf mich zu schauen und spüre recht schnell, wenn etwas nicht passt. Das ist manchmal lästig, weil man denkt, nicht sehr belastbar zu sein, andererseits gibt es mir die Möglichkeit, zeitnah Dinge in Angriff zu nehmen, von denen ich weiß, dass sie mir gut tun. Ich bin froh über alles, was ich durch meine Krankheit gelernt habe und sehe es als Erweiterung meines Horizontes an. Ich kenne die mentale Kraft besser als zuvor und verstehe, wie wichtig es ist, mit sich und seiner Umwelt im Reinen zu sein.

An dieser Stelle möchte ich mich auch bei meinem Mann bedanken, der mir immer zur Seite gestanden ist und an mich geglaubt hat und unermüdlich unsere Familie umsorgt hat. Ein Danke auch an meine Mama, meine Schwester, meinen Schwager und andere Verwandte, an unsere Leihoma, Freunde und Bekannte, die mit viel Toleranz gezeigt haben, dass eine Depression bzw. ein Burnout heute schon etwas ist, womit man offen umgehen kann und sollte.

...DEN NÄCHSTEN GANZ KONKRETEN (HANDLUNGS-) SCHRITT GEMEINSAM FINDEN...

Wer Burnout als Mode-Krankheit bezeichnet, hat (zum Glück) nicht erlebt wie es ist ...

... wenn einem – scheinbar plötzlich – ALLES entgleitet,

... wenn Disziplin und Zwang einfach nicht mehr greifen,

... wenn der Alltag, wenn die Arbeit, wenn banalste Dinge und Kontakte beim besten Willen nicht mehr machbar sind.

Für mich war das ein Schock: Nicht mehr auf das alt vertraute Muster des Funktionierens und Durchhaltens zurückgreifen zu können.

Der unermüdliche Versuch, nur bitte nach außen hin unauffällig zu bleiben, scheiterte nun endgültig.

Innen hatte ich schon lange gespürt, dass da „etwas" nicht stimmt. Ich meinte immer „ich" stimme nicht. Einerseits hochsensibel, begabt, gescheit, sehr interessiert und mit viel Idealismus, Begeisterung und Einsatz, andererseits mit zahllosen Ängsten und Unsicherheiten, psychisch sehr belastet und traumatisiert, mit überhöhtem Leistungsdruck und der Tendenz, rasch psycho-somatisch zu reagieren, konfrontiert: viel zu viel Kräfteverzehr, um die Defizite zu überdecken.

So viele Jahre lang.

... und dann beginnt da erst mal ein Weg ...

... es dauert, bis der Acker Früchte trägt ...

... es dauert, bis Annehmen / Stabilisieren / Verändern real wird ...

... es dauert, bis Entscheidungen und Handlungen von innen entstehen und reifen ... ▶

Alleine hätte ich das nicht geschafft. Den Anspruch, es eigentlich alleine schaffen zu sollen, gibt es noch immer.

Ich schämte und schäme mich so, für viele ganz banale menschliche Dinge und Handlungsschritte Hilfe zu brauchen.

Alleine würde ich es auch jetzt nicht schaffen. Als ich vom ibi erfuhr, habe ich nicht geahnt, wie viel konkrete Hilfe ich dort bekommen würde.

Ich machte ja bereits eine Psychotherapie ...

Mittlerweile bin ich für Beides von Herzen dankbar, die Psychotherapie UND die Beratungstermine beim ibi: Da begleiten mich zwei Frauen, die mir zutiefst gut tun, jede auf ihre Art.

Erstmals in meinem Leben SPÜRE ich mich (rundum) gut begleitet. 😊

Ein ganz dickes und herzhaftes DANKE an meine Beraterin beim ibi!

- Sie schafft einen Raum, wo ich mich gesehen und angenommen fühle (so wie ich bin).
- Sie macht mich aufmerksam, wo ich besser auf mich acht geben und mich schützen kann.
- Sie spricht aus, was ich gut geschafft habe (was ich eventuell wieder als selbstverständlich ignoriert hätte).
- Sie fordert mich.

... in dieser Grundatmosphäre ist es möglich, mich allmählich dem bisher Unmöglichen zu stellen:

Gemeinsam (Termin für Termin) die ganz konkreten nächsten (Handlungs-)Schritte erarbeiten, diese dann sogar selber als machbar erleben (!) UND sie dann machen.

Yeah! Das stärkt.

Plakatserie zum Video

Das Video finden Sie unter:

www.youtube.com/watch?v=Xonr7JienLo

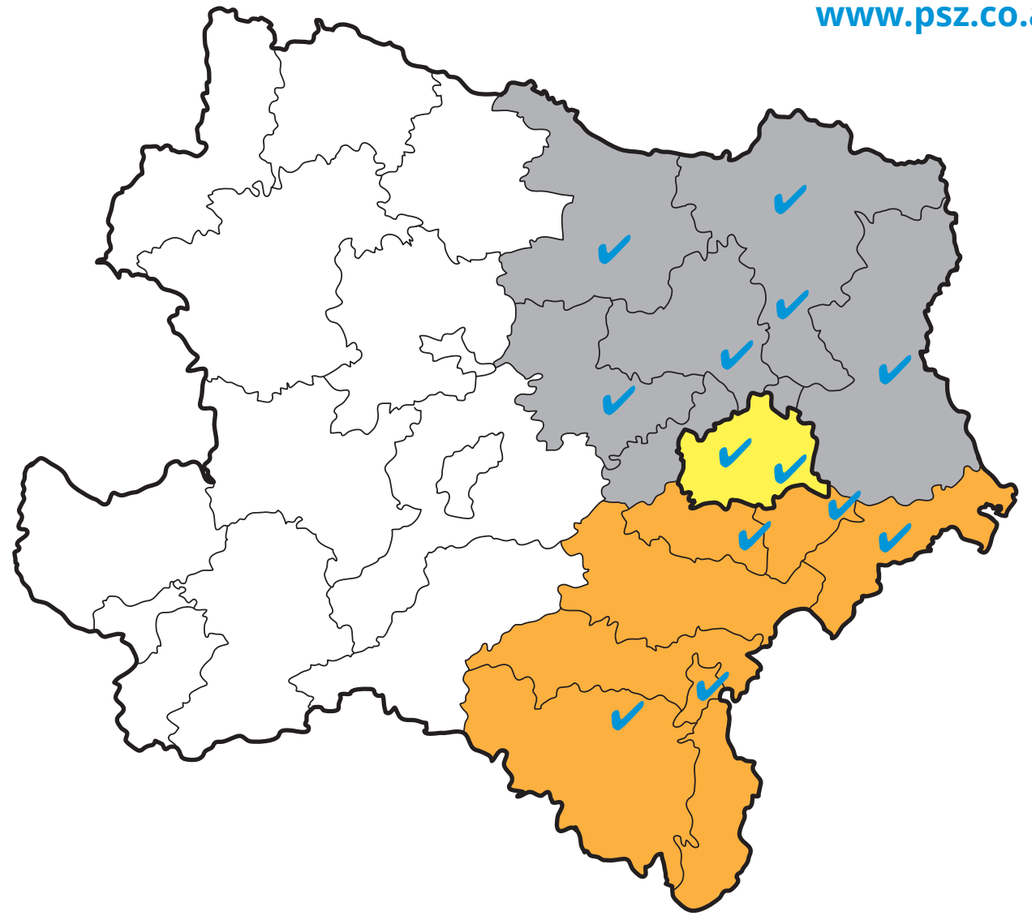
CD-Label

Unsere Roll Ups

www.facebook.com/arbeitsassistenz.ibi.interwork

UNSERE STANDORTE

www.psz.co.at



Institut zur beruflichen Integration
Eine Einrichtung der PSZ GmbH

WIEN

1110 Wien
1160 Wien

NIEDERÖSTERREICH

2230 Gänserndorf
2020 Hollabrunn
3400 Klosterneuburg
2130 Mistelbach
2000 Stockerau
3430 Tulln

interwork Arbeitsassistenz
Eine Einrichtung der PSZ GmbH

NIEDERÖSTERREICH

2460 Bruck/Leitha
2353 Guntramsdorf
2620 Neunkirchen
2320 Schwechat
2700 Wr. Neustadt

UNSERE ARBEITS-ASSISTENTINNEN 1992–2017

Monika Ahmadi-Wehrle
Susanne Aral
Sabine Bacher
Andrea Bauer
Brigitte Benczak
Linda Binder
Simon Brandstätter
Roland Fürst
Sandra Gaupmann
Jasmin Glatz
Kerstin Gmoser-Danzer
Stefan Grasser
Kristian Gröbl
Yesim Gruber
Susanne König
Sandra Kröll
Eva-Maria Lehr
Bettina Lentsch
Klaus Linde-Leimer
Cordula Liedermann
Karin Linke-Sentesch
Isabel Phillipp
Hildrun Platter
Michaela Pötz
Herbert Puhr
Christian Ramadori
Verena Rameis
Hans Rieger
Sandra Schwarzenberger
Vicky Stehrer
Claudia Stoifl
Roland Strobl
Dominikus Stückler
Gottfried Swoboda
Ekkehard Tenschert

Johanna Braun
Margit Burger
Sigrid Burgstaller
Anita Csukker
Sabine Deistler
Ines Dongowsky
Helga Ehrschwendtner
Rita Eichlehner
Dagmar Emperger
Monika Enzinger
Irene Ertl
Monika Ettinger
Anja Ezirim-Plazt
Karl Heinz Fiala
Peter Floquet
Cordelia Frank
Elisabeth Frießenbichler
Thomas Fröhlich
Lisa Fürnwein
Elisabeth Haberl
Harald Haidinger
Karin Hambros
Liane Hanifl
Marion Hann
Christine Hann-Gehrer
Stefan Haslinger
Heidi Hein
Eva Helczmanovski
Monika Hemmer
Monika Hobek
Eva Hopfgartner
Monika Jäger
Regina Janata
Anna-Maria Kadlez
Claudia Karner
Martin Kaukal
Heidi Maria Kiechl
Rainer Kohout
Renate Loydolt-Gerlini
Sandra Mahl
Josef Mair
Stefanie Mann-Kolber
Karin Mang
Birgit Mayerhuber
Sabine Mayr-Harting
Cornelia Meixner-Schoretits
Sabine Mellacher
Heide Menia
Gerald Mente
Andreas Mühlberger
Birgit Nagl
Lorenz Niedermayr
Alexander Österreicher
Sabine Pacher
Jana Panzenböck
Claudia Parrer
Nathalie Peer

Eva Rolnik
Karin Rossi
Judith Rupp
Bettina Russold
Sandra Scharf
Stefanie Schennach
Alexandra Schießbühl
Julia Schnepf
Alexandra Schön
Maria-Luise Schöne
Robert Schulz
Johannes Teubel
Sonja Trapichler
Monika Vogtenhuber
Sandra Waigmann-Pölzl
Rosemarie Wimmer
Wolfgang Wimmer
Irene Wladar
Stephanie Wolschek
Petra Zöchling

Wir bedanken uns für das außergewöhnliche Engagement!

Leiterinnen (v.l.n.r.:)
Irene Wladar, Karin Rossi, Margit Burger

NEBA

NETZWERK BERUFLICHE ASSISTENZ

ARBEITSASSISTENZ

neba.at/arbeitsassistenz

www.arbeitsassistenz-ibi.at
www.arbeitsassistenz-interwork.at
www.psz.co.at

Institut zur beruflichen Integration ibi
PSZ GmbH

interwork Arbeitsassistenz
PSZ GmbH

Gefördert von:

NIEDERÖSTERREICH

sozial MINISTERIUM Service