

## Achtsamkeit erhöht die Resilienz

---



Markus Hunziker

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser

Nahezu jede dritte Person ist einmal in ihrem Leben von einer psychischen Erkrankung betroffen. Dies bestätigen auch die neusten Zahlen der IV. Jede zweite Person mit einer IV-Rente leidet an einer psychischen Erkrankung. Was können Menschen, welche von einer psychischen Krankheit betroffen sind, machen? Gibt es Massnahmen, die uns helfen, psychisch gesund zu bleiben oder zu werden?

Entsteht durch eine psychische Belastungssituation in unserem Leben ein dauerhaftes Ungleichgewicht, erhöht sich das Risiko einer psychischen Belastungsstörung massiv. Das psychische Immunsystem ist überfordert. Dies kann zu psychischen Störungen führen. Wir haben die Möglichkeit, unsere innere Widerstandskraft zu stärken, in dem wir Resilienz trainieren. Es handelt sich um die Fähigkeit, in psychisch belastenden Situationen gesund zu bleiben. Achtsamkeit ist eine der Massnahmen, die unser Immunsystem belebt und somit die Resilienz potenziert.

Ich freue mich, Ihnen unsere erste Ausgabe im Jubiläumsjahr 2017 präsentieren zu dürfen. Wir haben keine pfannenfertigen Rezepte, aber wir alle haben Erfahrungen mit diesem Thema. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und den Mut bei der Umsetzung der Massnahmen ihrer persönlichen Resilienz.

*Markus Hunziker, Leiter JCP*

## Resilienz fördern – Die alles sauber ag! macht es vor

---

Personal, das unter Druck arbeiten kann, wünscht sich jeder Arbeitgeber. Hat ein Mitarbeiter auch in herausfordernden Situationen Nerven wie Drahtseile, gelingt ihm dies unter anderem dank seiner inneren Widerstandskraft - auch Resilienz genannt. Wer seelisch und psychisch stark ist, lässt sich von Rückschlägen nicht so schnell entmutigen, passt sich Veränderungen besser an, handelt flexibler, lässt Frust nicht so nah an sich heran und sieht potenzielle Stressauslöser als Herausforderung.



Was kann ein Arbeitgeber tun und was tut die Preisträgerin des Berner Sozialstern 2016, die [alles sauber ag!](#) in Jegenstorf, damit ihre Mitarbeitenden gesund bleiben? Und wie unterstützen sie jene, die psychisch belastet sind in diesem Punkt?

Im Umgang mit Frust versuchen die Geschäftsführer, Michael Hein und Joel Hirschi, ihre Mitarbeitenden zu Eigenständigkeit zu trainieren. "Spüren wir eine Opferhaltung, zeigen wir ihnen Wege auf", so Hein. Idealerweise geschieht dies unmittelbar, also beispielsweise an einem Einsatzort, oder aber in einer Teamsitzung. Diese finden regelmässig statt und ermöglichen der Belegschaft,

zu partizipieren. Fairness, Gradlinigkeit, Offenheit - Ganzheitlichkeit üben und leben, sind Werte, die in der alles sauber ag! zur Betriebskultur gehören. "Das fängt beim morgendlichen Grüssen oder dem ordentlichen Verabschieden an", erklärt Hirschi.

## Resilienz lässt sich trainieren

Zu wissen, dass Resilienz trainiert werden kann, ist tröstlich. Eine der Voraussetzungen ist der Faktor Zeit. Es dauert, verfestigte Denk- und Handlungsmuster zu verändern. Psychisch belasteten Menschen gelingt dies gewöhnlich nicht automatisch. Veränderungen zu akzeptieren, statt dagegen anzukämpfen, bedeutet, sein Gedankengut anzupassen und sich in einen inneren Prozess zu begeben. Mut und Optimismus von Seiten eines Vorgesetzten wirken dabei unterstützend. Optimistische Menschen halten länger durch, suchen nach Lösungen. Es eröffnen sich ihnen Handlungsspielräume. Fördernd für die Gesundheit und Arbeitszufriedenheit wirken zudem Lob, Anerkennung und Wertschätzung sowie Entwicklungschancen.



Die Firmenleitung der alles sauber ag! pflegt eine offene, transparente Kommunikation, hat klare Strukturen und Rollenverteilungen. Teams werden gezielt zusammengesetzt. Der Mix von stärkeren und schwächeren Mitarbeitenden müsse stimmen, betont Hein. Wichtig sei zudem, dass bei jedem Einzelnen die Anforderungen mit den Fachkompetenzen übereinstimmen. Hier sieht sich die Geschäftsführung in einem permanenten, flexiblen Prozess.

Damit auch schwächere Mitarbeitende im Glauben an die eigenen Fähigkeiten bestärkt werden können, braucht es einen Führungsstil, der heisst: motivieren und überzeugen, statt befehlen. "Wir versuchen, den Menschen als Ganzes wahrzunehmen", so Hein. Empathie ist für die Führungscrew mehr als ein Schlagwort. Sich um die Angestellten bemühen - und wenn angezeigt, sich auch einmischen, wird aktiv gelebt. "Wo die Beziehung stimmt, geht das", ist Hirschi überzeugt.

Die Arbeit im Reinigungsunternehmen ist streng. Enge Terminpläne, hohe Qualitätsstandards - der Druck auf das Personal ist hoch, Leistung wird erwartet. Doch auch die Ruhezeiten haben ihren festen Platz. In der beruflichen Integration, wird dies wenn nötig mit dem Job Coach abgesprochen und festgelegt.



Und, wie haben die Firmeninhaber es mit ihrer eigenen Resilienz? Auf die Frage folgt ein Schmunzeln: Mit dem Begriff Work-Life-Balance hätten sie es beide nicht so, meinen sie übereinstimmend. "Es suggeriert unter Umständen ein falsches Bild", so Hein. "Man kann auch in einer anspruchsvollen Tätigkeit Freude empfinden." Eine Arbeit, die Freude mache, könne Energie spenden und Kraft geben, doppelt Hirschi nach. Wichtig sei ihnen der Gesamtblick und die Gleichbehandlung: "Wie können wir die Aufgaben auf die Mitarbeitenden zuschneiden, welche Ressourcen stehen zur Verfügung? Wo können sie im Rahmen ihrer Möglichkeiten gefördert werden?" Dabei gäbe es keinen Unterschied zwischen krank und gesund. Und sie selber würden sich da nicht herausnehmen. "Die Grundfragen sind für alle dieselben: Wie gestalte ich mein Leben, meine Gesundheit, meine Beziehungen, die Finanzen, etc.?" So sind die Sozialstern-Preisträger überzeugt, dass sie als Arbeitgeber auf die Zufriedenheit ihrer Mitarbeitenden nur bedingt Einfluss nehmen. Vielleicht tun sie es doch etwas mehr: Die Berufswelt bewegt sich immer schneller, die Anforderungen an die Mitarbeitenden werden immer strenger - Resilienz ist damit zu einem zentralen Berufsthema erwachsen. Und die alles sauber ag! lebt die fördernden und stärkenden Werte vorbildlich.

*Interview und Bericht: Sandra von Allmen, Job Coach*

Die alles sauber ag! in Jegenstorf bietet die gesamte Palette von Reinigungsdienstleistungen. Das Unternehmen wurde 2002 gegründet, Inhaber und Geschäftsführer sind Joel Hirschi und Michael Hein. alles sauber ag! beschäftigt 40 Mitarbeitende, davon momentan 4 mit psychischen Leistungseinschränkungen, plus individuelle Lehrstellenangebote. 2016 erhielt das Unternehmen den [Berner Sozialstern](#).



## „In einem guten Zustand nicht zu überborden, ist schwer für mich“

Seit 1981 leide ich unter Schizophrenie und jetzt, in den späteren Jahren, wohl eher an einer bipolaren Störung. Meine Krankheit hat mich in grosse Tiefen geführt und oft war ich starken Eruptionen ausgesetzt.

Heute, nach 36 Jahren, kann ich sagen, ich hätte Psychosen bewältigt. Wenn ich mich nach meinen früheren Schüben immer gefragt habe: „Was hast du falsch gemacht, dass es so weit gekommen ist?“, und ich dann in diesem jeweiligen Segment aufpasste, dann kam die Krankheit von einer ganz anderen Seite her und suchte mich erneut heim.

Mittlerweile warte ich nicht mehr, bis sich die Psychose anbahnt, sondern beim ersten Schlafentzug greife ich zu Gegenmassnahmen. Ich nehme im ersten Schritt eine Schlaftablette; wenn der Druck sich beruhigt hat, höre ich damit wieder auf. Falls er nicht aufhört, erhöhe ich meine Neuroleptikum-Dosis. Wenn auch das nicht genügt, gehe ich zum Arzt und dann in die Klinik. So kommt es nicht mehr zu einer ausgewachsenen Psychose mit paranoiden Zuständen.

Meiner Tendenz zu Kräfte-Ansammlungen und Erschöpfungs-Zuständen versuche ich beizukommen, indem ich eine möglichst entspannte Agenda führe und mich nicht dazu hinreissen lasse, mir zu viel aufzuladen. Dies ist mein ständiger Kampf. In einem guten Zustand nicht zu überborden, wenn mich vieles gelüftet und ich Kraft in mir spüre, das ist schwer für mich. Gebe ich dem aber nach, folgt unweigerlich ein Erschöpfungs-zustand, welcher mich aus dem Arbeitsleben herausnimmt. Ich hoffe auch da, durch ein gutes Coaching meiner psychiatrischen Spitex, mich in eine entspanntere Lebensführung hinein entwickeln zu können.

Je älter ich werde, desto mehr achte ich auf Entschleunigung, Verlangsamung, versuche, alle Anzeichen eines Unruhig-Werdens wahrzunehmen und zu entkräften. Eine ausgeglichene Stimmung ist das Ziel meiner Bemühungen. Ich denke, das Alter hilft viel dazu beizutragen, dass mehr Achtsamkeit möglich ist. Man ist weniger schnell Feuer und Flamme für etwas und nimmt sich bei neuen Dingen eher eine längere Bedenkzeit. Wenn mein Leben auch ganz bestimmt war durch die Krankheit, so kann ich jetzt doch sagen: „Es geht mir gut!“



Katharina Abplanalp war in ihrem ersten Beruf Primarlehrerin, dann kaufmännische Angestellte und seit 2012 ist sie Peer-Mitarbeiterin in der Privatklinik Meiringen. Dort arbeitet sie als Genesungsbegleiterin bei den Patienten, als Co-Dozentin bei den Lernenden und in der Weiterbildung der Assistenzärzte zu Themen wie Krankheitserfahrung, Peerarbeit und Recovery.

## „Resilienz trainieren?!“



Jan-Marc Steiner

Resilienz ist, gemäss M.A. Brüstle (2015), ursprünglich ein Begriff aus der Physik, welcher die Fähigkeit eines Werkstoffes beschreibt, sich verformen zu lassen, und dennoch wieder in seine ursprüngliche Form zurückzufinden. Psychische Widerstandsfähigkeit trotz Risikobelastungen aufzubauen und zu fördern ist eine unserer wichtigsten Aufgaben, als Job Coaches von Menschen in psychisch belastenden Situationen. Wie aber trainiert ein Mensch seine Psyche, damit sich diese erneut in einen ausreichend stabilen Zustand entwickeln kann?

Einer von drei zentralen Faktoren um Resilienz zu stärken, ist die Interaktion mit anderen Menschen. Oft darf ich erfahren, wie Teilnehmende, wenn sie sich in ein neues Arbeitsteam integrieren, wertvolle soziale Kontakte knüpfen. Trotz grosser Herausforderung, die sie durch die neue Arbeitssituation erleben, beobachte ich regelmässig, wie sich das Auseinandersetzen mit Kolleginnen/Kollegen und Vorgesetzten positiv auf den Selbstwert der Coachees auswirkt. Sich selbst wieder als hilfreiche Person zu fühlen, Akzeptanz und Wertschätzung zu erhalten, öffnet die Türe zu einem positiveren Selbstbild.



Resilienz lässt sich aufbauen und entwickeln, wozu klar formulierte und erreichbare Ziele nötig sind. Dabei ist es entscheidend, Ziele zu definieren, die mit kleinen Schritten erreichbar sind, denn mit jedem erreichten Ziel kann ein Erfolg gefeiert werden. Durch wiederholte Erfolgserlebnisse wird die Selbstsicherheit gestärkt, welche wiederum die Resilienz unterstützt.



Als letzten Punkt erwähne ich die Macht der Gedanken: Auch sie kann ein entscheidender Beitrag zu gefestigter Resilienz leisten. Drehen sich die Gedanken eines Teilnehmers / einer Teilnehmerin um die Unmöglichkeiten, oder gelingt es dem Job Coach durch gezielte Fragen, die Person zur Bildung neuer Gedanken anzustiften, welche die Chancen der Krise in den Fokus rücken? Ich betrachte es als Privileg, den Menschen in psychisch belastenden Situationen zu ermöglichen, ihre eigenen Ressourcen und Stärken zu entdecken und diese auch benennen zu lernen. Diese Umwandlung der Gedanken hat zur Folge, dass sich die Betroffenen besser wahrnehmen und nicht selten auch Teammitglieder an ihren Erfahrungen teilhaben lassen.

In diesem Sinne führt ein Training der Resilienz zu eigenen Entscheidungen, die ein selbstbestimmtes und bereicherndes (Arbeits-)Leben wieder möglich machen.

Jan-Marc Steiner, Job Coach

## Job Coach Placement jetzt Online

The screenshot displays the Job Coach Placement website interface. At the top, there is a banner for the 15th anniversary with the logo 'jcp' and the text 'JOB COACH PLACEMENT DIE NACHHALTIGE INTEGRATION'. A quote reads: 'Wir wurden von einem JOB COACH bei der Stellensuche unterstützt.' Below the banner is a navigation menu with links: ÜBER UNS, ANGEBOT, KONTAKT, ZUSAMMENARBEIT, DOWNLOADS, JOBS, LINKS. The main content area is divided into sections. On the left, there is a search bar and a sidebar with the logo of 'UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN' and the text 'JOB COACH PLACEMENT ist ein Teil der UNIVERSITÄREN PSYCHIATRISCHEN DIENSTE BERN AG.'. The central 'Home' section features a group photo of people holding letters that spell '15 JCP JUBILÄUM'. To the right, a yellow sticky note says 'Herzlich Willkommen auf der neuen Internetseite von JOB COACH PLACEMENT Die nachhaltige Integration'. Below this, another banner features a quote: 'Als Arbeitgeber fühle ich mich professionell begleitet.' and a photo of a man in a blue jacket holding a wrench. The bottom section, 'Wird über uns gesagt', includes a photo of a woman and a quote: '«Die Zusammenarbeit mit dem JOB COACH PLACEMENT ist geprägt durch ein kreatives, beharrliches und individuelles Engagement zur beruflichen Eingliederung von Menschen mit einer gesundheitlichen Einschränkung.» Béatrice Zaugg, Eingliederungsfachfrau IV-Stelle Kanton Bern, Zweigstelle Thun'. A sidebar on the left lists navigation options: Über uns, Das Wichtigste in Kürze, Team, Wird über uns gesagt, Leitbild, Organisation, Geschichte, Supported Employment.

Unter [www.jobcoachplacement.ch](http://www.jobcoachplacement.ch) finden sie uns. Wir freuen uns auf Ihren virtuellen Besuch.

## Verselbstständigung der UPD

---

Am 8. Dezember 2016 hat der Regierungsrat die letzten Beschlüsse gefasst. Er hat die letzten drei Verwaltungsräte der neuen Trägerschaften personell besetzt. Damit konnte die ausserordentliche Generalversammlung der neu gegründeten Aktiengesellschaften am 19. Dezember 2016 durchgeführt und die geplante Verselbstständigung termingerecht per 1. Januar 2017 vollzogen werden. Die UPD wird von Dr. rer.pol. Heinz Hänni als Verwaltungsrats-Präsident zusammen mit dem [Verwaltungsrat](#) geleitet.

*Markus Hunziker, Leiter JCP*

## Abschied und Neuanfang

---



Caroline Wyss

Schon vier Jahre sind vergangen, seit ich meine Tätigkeit als Job Coach beim Job Coach Placement angefangen habe. Es war eine spannende und bereichernde Zeit, in der ich viel gelernt habe und mit vielen tollen Menschen zusammenarbeiten durfte. Nun habe ich mich entschieden, noch einmal einen Neustart zu wagen und mich als Job Coach selbständig zu machen. Ich habe die Firma Sonora-Coaching gegründet.



Eine indianische Weisheit, die mich bei meiner Arbeit immer geprägt hat, sagt: „Urteile nie über einen Menschen, bevor du nicht mindestens eine Meile in seinen Mokassins gelaufen bist“. Man kann also einen Menschen

nur dann richtig verstehen, wenn man einmal in seinen Schuhen gesteckt hat und darin gelaufen ist. An dieses Motto möchte ich mich auch bei meiner zukünftigen Tätigkeit als selbständiger Coach halten.

Ich bedanke mich an dieser Stelle ganz herzlich bei allen, mit denen ich die letzten vier Jahre im Job Coach Placement unterwegs war: beim gesamten Team für die schöne Zusammenarbeit und die warmherzige Atmosphäre; aber vor allem auch bei allen, die ich in dieser Zeit begleiten durfte und dabei viel lernen konnte. Dank ihnen habe ich erlebt, dass aus einem Beruf eine Berufung geworden ist.

Als Partnercoach werde ich mit dem Job Coach Placement beruflich verbunden bleiben und freue mich auf eine gute Zusammenarbeit.

*Caroline Wyss*

## Neue Gruppenleitung ab 1. März 2017

---



Jan-Marc Steiner

Ich freue mich, Sie informieren zu dürfen, dass Jan-Marc Steiner ab 1. März 2017 die Aufgabe des Gruppenleiters im Job Coach Placement übernehmen wird. Er übernimmt diese Aufgabe von Caroline Wyss. An dieser Stelle möchte ich mich herzlich für ihr Engagement bedanken. Jan-Marc Steiner wünsche ich in seiner Ausbildung als Coach EASC und Gruppenleiter alles Gute und viel Erfolg.

*Markus Hunziker, Leiter JCP*

## Wettbewerb

---

Im Jubiläumsjahr 2017 laden wir alle Leserinnen und Leser ein, an unserem Newsletter-Wettbewerb teilzunehmen. Finden Sie den einen Unterschied in den beiden Bildern. Vergleichen Sie - markieren Sie und senden Sie Ihre Lösung bis am 31. März 2017 per Mail an [thomas.brandt@gef.be.ch](mailto:thomas.brandt@gef.be.ch).

Der Gewinner/Die Gewinnerin wird unter allen eingegangenen korrekten Antworten ausgelost. Zu gewinnen ist ein Pferdegestütztes Coaching im Wert von Fr. 250.- bei Sonora Coaching GmbH, Murten (1.5 Std., Termin nach Vereinbarung).





Original

*Wo steckt der eine Unterschied?*

*Tipp: Caroline Wyss, ehemaliges Kadermitglied JCP wurde in der Fälschung versteckt.*



Fälschung

**Teilnahmebedingungen:**

Teilnahmeberechtigt sind alle Personen im erwerbsfähigen Alter. Mitarbeitende der UPD und deren direkten Angehörigen sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Der Gewinner/Die Gewinnerin wird schriftlich benachrichtigt und ist mit der Publikation des Namens in der nächsten Ausgabe des JCP-Newsletters einverstanden. Der Gewinn gilt auf den Namen der teilnehmenden Person und ist nicht auf Drittpersonen übertragbar. Barauszahlung ist ausgeschlossen. Es wird keine Korrespondenz über den Wettbewerb geführt.

## „Safe the date“ Jubiläums-Frühstück-Event

---

Wie alles begann....



„Historische Momente“ - wir blicken zurück auf 15 Jahre Job Coach Placement – ein Jahr zum Feiern!

Unser erster Jubiläums-Event wird am **11. Mai 2017 in den Räumlichkeiten der A. Boss + Co AG in Schönbühl** stattfinden. ABC gewann den ersten Berner Sozialstern im Jahr 2009. Freuen Sie sich auf ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und erfahren Sie, in welchen Kinderschuhen das JCP seine ersten Schritte tat.



Einblicke in das soziale Engagement und optional auf einen Betriebsrundgang im Kunst- und Geschenkkartenverlag runden diesen Anlass ab, bevor Sie sich wieder Ihrem Alltag widmen können.

Reservieren Sie sich bereits heute den Frühstücksevent: **Donnerstag, 11. Mai 2017, ab 07:15 Uhr – 10.00 Uhr**. Eine separate Einladung folgt per Email.  
Wir freuen uns auf Sie!

## Information für die IV-Stellen: „Alles aus einer Hand“

---



Ab März können Sie alle Aufträge von der Abklärung (firststep) über alle beruflichen Massnahmen direkt bei Thomas Brandt (Sachbearbeiter JCP) anmelden.

Sie erreichen uns auf der Hauptnummer **031 970 10 30**

### Impressum

#### Redaktion

T 031 970 10 30 / F 031 910 10 59  
Markus Hunziker, Leiter JCP  
Sandra von Allmen, Job Coach  
Thomas Brandt, Sachbearbeiter

#### Auflage

Erscheint 3 – 4 mal jährlich  
Versand an 1630 Adressen

#### Bestellungen / Abmeldungen

[jobcoach.upd@gef.be.ch](mailto:jobcoach.upd@gef.be.ch)

#### Herausgeber:

Job Coach Placement JCP  
Waldeggstrasse 37  
3097 Liebefeld

[www.jobcoachplacement.ch](http://www.jobcoachplacement.ch)