

Editorial

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser



Mario Baumann

Wie umfassend betrifft uns psychische Gesundheit? Die Antwort hängt davon ab, inwiefern wir selber mit diesem Thema konfrontiert sind oder Menschen in unserem Umfeld kennen, welche mit psychisch belastenden Situationen zu kämpfen haben.

Aus meinen persönlichen Erfahrungen sind es verschiedene Aspekte und Stützen, welche dazu beitragen, psychisch gesund zu bleiben. Eine dieser Stützen, welche mir äusserst gut hilft gesund zu bleiben, ist der «Ausgleich». Dabei kann «Ausgleich» unterschiedlichste Formen haben: Sport, Bewegung, Kultur, Musik, Schreiben, Lesen, Malen, Handwerk, um nur einige zu

nennen. Selbst in der herausfordernden Zeit von Covid-19, haben wir viele Möglichkeiten für unseren passenden und individuellen «Ausgleich». Die Frage drängt sich auf: Schaffen und gönnen wir uns diese Balance zum Alltag oder benötigen wir Unterstützung, damit wir es schaffen?

Diese Ausgabe beschäftigt sich rund um das Thema «psychische Gesundheit». Viel Spass beim Lesen.

Mario Baumann, Job Coach

Psychische Gesundheit



Christian Lehmann

Vor einem Jahr habe ich meine Stelle als Peer-Mitarbeiter bei den UPD angetreten und seit dem Sommer 2020 bin ich stolzes Mitglied des Organisationskomitees des Berner Sozialsterns. Als Peer-Mitarbeiter habe ich persönliche Erfahrungen mit psychischen Krisen. Wie schwierig es sein kann, eine passende Chance für eine sinnvolle Tagesstruktur und für die berufliche Wiedereingliederung zu erhalten, weiss ich gut. Deshalb finde ich das Engagement des Berner Sozialsterns so wertvoll und freue mich, hier mitwirken zu dürfen. Psychische Gesundheit ist für mich und die Leute, welche ich während meiner Arbeit bei den UPD begleite, keine Selbstverständlichkeit. In den Recovery-Gruppen, welche bei uns auf der Station zum Therapieprogramm gehören, und welche ich jeweils moderiere, rede ich mit den Patienten immer wieder darüber, welche Dinge unsere

psychische Gesundheit unterstützen. Als Fitness Instruktor habe ich mich früher vor allem auf Dinge konzentriert die unser physisches Wohl fördern. Nun fällt mir immer wieder auf, wie zentral die soziale Interaktion für die Gesundheit unserer Psyche zu sein scheint. Vor allem in welcher Qualität diese Interaktion stattfindet und wie sie interpretiert wird, scheinen entscheidend zu sein, wie gut oder nicht gut uns dieses Zwischenmenschliche agieren tut. Dies gibt mir immer wieder viel Motivation, im Umgang mit meinen Mitmenschen mein Bestes zu geben. Für mich ist es ein Privileg mich bei der Arbeit mit so spannenden Themen auseinandersetzen zu dürfen.

Christian Lehmann, Peer-Mitarbeiter UPD Bern AG

Was macht ein Peer?

Peers - oder auch Genesungsbegleiter*innen - sind Menschen, die eigene Gesundheitswege gegangen sind und ihr Erfahrungswissen nutzen, um anderen von psychischer Krankheit Betroffenen hilfreich zur Seite zu stehen, diese unterstützen und begleiten. Die Peer-Arbeit wird in der Schweiz schrittweise in die Behandlung einbezogen und zunehmend anerkannt. Die Aufgaben und Rollen der qualifizierten Peers sind vielfältig: Mitarbeit in psychosozialen und psychiatrischen Diensten, in der Peer-Beratung, als Dozent*innen, in der Antistigmaarbeit oder als Betroffenenvertreter*innen in der Forschung, in Arbeitsgruppen oder in Gremien.

Quellen: www.psych.ch / www.peerplus.ch

Recovery – Was bedeutet das?

«Recovery» könnte mit Gesundung übersetzt werden. Der Begriff umfasst einen Subjekt- oder Personen-orientierten, ganzheitlichen Ansatz im Umgang mit Erkrankungen und Lebenskrisen. Wichtige Helfer im Recovery-Ansatz sind Peers, die selbst von einer psychischen Krankheit betroffen sind und eine spezifische Ausbildung abgeschlossen haben.

Quelle: www.spitalfmi.ch/Artikel_Recovery_SAEZ_2013.pdf

Psychische Gesundheit ist Gold wert



Florian Schneider, OL-Läufer und Ex-Eishockey-Nati Spieler Kevin Lötscher



Mario Baumann, Lea Paoletta, Claudia Bolli und Markus Hunziker vom Job Coach Placement-Team

Anlässlich des internationalen Tages der «Psychische Gesundheit» führte das Job Coach Placement am 14. November 2020 eine Awareness- und Verteilaktion am Bahnhof Bern durch. «Psychische Gesundheit ist Gold wert» stand auf der Postkarte mit aufgeklebten, goldenen Schoggitaler. Das engagierte Team vom Job Coach Placement verteilte rund 1000 Karten an interessierte Passanten. Unterstützung erhielten sie dabei von zwei prominenten Persönlichkeiten, die für den Event gewonnen werden konnten: Ex-Eishockey-Nati Spieler Kevin Lötscher und OL-Läufer Florian Schneider, der in seinem soeben erschienen Buch «[Matt trotz Glanz](#)» das Thema Depressionen im Spitzensport thematisiert. Viele schöne und auch lustige Begegnungen kamen an diesem Nachmittag zustande und am Ende waren sich alle einig: Die Botschaft, auf sich und seine psychische Gesundheit zu achten, kam bei den Bernerinnen und Bernern an.

Lisa Gyger, [zucker GmbH](#)

Verleihung Berner Sozialstern 2020 an BestLight AG



Susanne Trüssel & Andreas Bieri, Bestlight AG

Wie so viele andere Anlässe, konnte auch die diesjährige Preisverleihung des Berner Sozialsterns Covid-19 bedingt nicht im üblichen feierlichen Rahmen stattfinden. Dennoch gab es einen würdigen und verdienten Sieger. Der Firma [BestLight AG](#) aus Herzogenbuchsee setzte sich gegen 14 andere Mitbewerber erfolgreich durch, und durfte den vielbegehrten Preis von Fr.10'000.- von einer kleinen Jury- und OK Delegation direkt vor dem Rathaus entgegennehmen. Das dynamische Unternehmen, welches LED-Leuchten herstellt, behauptet sich seit Jahren auf einem ausländisch dominierten Markt. Durch das hohe Engagement im Bereich der beruflichen Integration für Menschen mit einer psychischen Einschränkung ist es möglich, dass an drei Arbeitsplätzen die Spezialleuchten in verschiedenen konstruktiv angepassten Produktionsschritten von Mitarbeitern mit einer Beeinträchtigung zusammengebaut werden. BestLight wird von Andreas Bieri geführt und beschäftigt 12 Mitarbeitende. Je nach Arbeitslage gibt es auch immer wieder Möglichkeiten von Integrationspraktikas von 3 - 6 Monaten. Mit der festen Überzeugung, dass die 13. Verleihung nächstes Jahr wieder in einem würdigen Rahmen stattfinden kann, wünschen wir allen Firmen die sich auch in diesen Zeiten für das Integrationsanliegen einsetzen viel Power.



Best Practice Preis-Träger Vetsuisse, Christine Theilkäs mit Mitarbeiterin



Markus Hunziker, Leiter JCP überreicht den «Best Practice Preis» für Biohof Hohburg

Matthias Tschanz, Job Coach, OK-Mitglied Berner Sozialstern

Gesucht und gefunden



Doris Aeschlimann

Nach langjähriger Tätigkeit im Sozialversicherungsbereich habe ich eine neue berufliche Herausforderung **gesucht**.

Das umfangreiche Arbeitsgebiet der Stelle Administration/Sachbearbeitung unter der Leitung von Thomas Brandt ist interessant und abwechslungsreich. Besonders spannend ist für mich die Lohnverarbeitng mit den dazugehörigen Versicherungen. Laufend optimieren wir Prozesse, um unsere Leistungen stetig zu verbessern. Während meiner Einarbeitungszeit habe ich mich gut eingelebt und eine neue Herausforderung **gefunden**.

Ich bin motiviert, meinen Teil zur nachhaltigen Integration in den 1. Arbeitsmarkt beizutragen.

Doris Aeschlimann, Sachbearbeiterin JCP & firststep



Das Job Coach Placement-Team

wünsche Ihnen frohe Festtage,

einen krönenden Abschluss 2020

und einen guten Start ins 2021

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 2000 Adressen

Bestellungen / Abmeldungen

jobcoach@upd.ch

Herausgeber:
Job Coach Placement JCP
Waldeggstrasse 37
3097 Liebefeld

www.jobcoachplacement.ch