

ERFAHRUNGSBERICHT DATENERFASSUNG

Frau S. berichtet über ihre Erfahrungen während ihres Arbeitseinsatzes in der Datenerfassung in einem Spital.

Was ist Ihr beruflicher Hintergrund?

Ursprünglich habe ich als Pflegefachfrau gearbeitet. Aus gesundheitlichen Gründen absolvierte ich nach einigen Jahren ein Handelsdiplom (unterstützt durch die IV-Stelle) und war darauf im medizinischen Bereich in der Sachbearbeitung tätig.

Welche Trainingsmassnahmen haben Sie in der Minira vor dem Arbeitseinsatz absolviert?

Ich habe ein 3-monatiges Belastbarkeitstraining und ein 6-monatiges Aufbautraining absolviert. Zu Beginn war ich während 2 Stunden pro Tag anwesend und habe mein Pensum im Verlauf weiter ausgebaut. In der 3-monatigen Verlängerung des Aufbautrainings konnte ich mit ersten Einsatztagen schrittweise in den ersten Arbeitsmarkt einsteigen.

Wie haben Sie sich auf den Wiedereinstieg in den ersten Arbeitsmarkt vorbereitet?

Ich habe mich mit Unterstützung meiner Psychologin auf den Wiedereinstieg vorbereitet. Ich erlebte jedoch auch sonst von überall her Unterstützung und merkte, dass ich nicht alleine war. Einerseits war ich sehr nervös, andererseits hatte ich mich auch sehr darauf gefreut, wieder an Eigenständigkeit zu gewinnen. Schliesslich entscheid ich mich dann, es einfach zu wagen, mich darauf einzulassen und Hilfe anzunehmen. Ich sagte mir, es kann etwas Schönes daraus entstehen und wenn es nicht klappt, passiert nichts Schlimmes.

Wie kamen Sie zu Ihrem Einsatzplatz? Was hat Ihnen bei der Suche geholfen?

Aufgrund meines beruflichen Hintergrundes habe ich einen Einsatzplatz in einem Spital gesucht. Ich habe immer wieder im Internet geschaut, was passen könnte. Die Minira hat mich dabei unterstützt. Wir führten ein Gespräch mit der Berufsberaterin und haben besprochen, welche Tätigkeiten aus fachlicher und gesundheitlicher Sicht geeignet wären. Bei der Suche habe ich dann darauf geachtet, was für mich wichtig ist und wo ich hin will. Der interne Arbeitsvermittler hat diese Orte darauf kontaktiert, so dass ich mich bewerben konnte.

Was umfasste Ihr Stellenprofil im Arbeitseinsatz?

Ich war für die Datenerfassung im Rahmen der Infektionsprävention tätig. Dies beinhaltete die Eingabe von Informationen zu medizinischen Eingriffen in eine Datenbank und das telefonische Nachfragen bei Patient:innen. Dies war spannend, da ich somit die Büroarbeit mit dem Kontakt zu Menschen verbinden konnte.

Was waren positive Erfahrungen im Arbeitseinsatz?

Ich hatte eine sehr verständnisvolle Vorgesetzte, welcher ich mein Befinden offen kommunizieren konnte. Sie ist mir stets ohne Vorurteile begegnet und hat mich motiviert. Zudem war das Arbeitsumfeld familiär, man grüsste sich und war per Du. Wenn man ein Problem hatte, konnte man darüber sprechen. Bei Fragen gab es immer eine Ansprechperson und man wurde nicht alleine gelassen. Gleichzeitig hat man mich jedoch machen lassen und mir Vertrauen entgegengebracht. Das hat mir Mut gemacht und durch diese Erfahrung konnte ich meine Selbstsicherheit Stück für Stück wieder aufbauen.

Was waren Ihre grössten Erfolgserlebnisse oder Entwicklungsschritte?

Mein Ziel war, eine Arbeitsfähigkeit von 50% zu erreichen. Da ich aktuell bei einem Pensum von 30% bin, habe ich dies leider noch nicht erreicht. Ich denke jedoch, mein grösstes Erfolgserlebnis ist der wiedererlangte Lebenssinn und dass ich es trotz allem geschafft habe, in den ersten Arbeitsmarkt einzusteigen. Denn zu Beginn dachte ich, ich schaffe gar nichts mehr und bin für die Gesellschaft nicht mehr nützlich. Dank der Therapie und der Unterstützung im Aufbautraining gelang es mir, meine Emotionen besser zu regulieren und ich gewann an Selbstvertrauen. Es gelang mir, mich zu öffnen und es trotz noch vorhandener Unsicherheiten und Selbstzweifeln einfach zu versuchen. So konnte ich herausfinden, was möglich ist und mich über die Erfolgserlebnisse freuen. Dies gelingt mir nicht jeden Tag gleich gut. Ich versuche jedoch, auch an schlechten Tagen zur Arbeit zu gehen und mein Bestes zu geben. Es kann ja sein, dass es trotzdem gut gelingt.

Was waren die grössten Herausforderungen und wie gingen Sie damit um?

Die grösste Herausforderung war, das Berufliche mit Gesundheit und Familie zu vereinbaren und eine Tätigkeit zu finden, die in Bezug auf meine gesundheitliche Situation passt. Geholfen hat, dass ich ausprobieren durfte, was möglich ist. Früher habe ich in allen Bereichen immer 100% gegeben und wollte es allen recht machen. Jetzt habe ich eingesehen, dass dies nicht mehr geht. Ich habe gelernt, zuerst auf mich zu schauen und auf meine Grenzen zu hören. Ich musste mich damit auseinandersetzen und kommunizieren, was geht und was nicht, um nicht wieder in diese Überforderung hinein zu geraten. Und seit ich dies mache, geht es mir gut. Unterstützt dabei haben mich meine Familie und die verschiedenen involvierten Stellen (RAV, Sozialamt, IIZ, IV, Minira). Unterstützend war auch die Erfahrung im Aufbautraining, dass es nicht schlimm ist, wenn man einmal nicht die Leistung erbringt, die man von sich gewohnt ist. Auch die Arbeitgeberin des Einsatzplatzes und der regelmässige Austausch im Job Coaching, wie auch die zusätzlichen Therapien waren hilfreich, obwohl die Termine zeitlich und auch inhaltlich teilweise eine Herausforderung sein konnten. Denn es brauchte eine Auseinandersetzung mit den eigenen Themen.

Wie haben Sie die Zusammenarbeit mit Ihrer Arbeitgeberin und weiteren Stellen erlebt?

Die Zusammenarbeit habe ich immer als positiv erlebt. Ich wurde nie abgelehnt oder alleine gelassen. Man hat mir immer Raum gegeben, um zu kommunizieren und man fragte nach. Ich wurde ernst genommen und meine Situation wurde nicht verharmlost. Das schätzte ich sehr und dies hat mir wieder etwas an Selbstvertrauen zurückgegeben. Wenn man jedoch gewohnt ist, alles

selber zu machen, kann diese ganze Unterstützung zu Beginn auch eine Überforderung sein. Es war für mich nicht immer einfach, Hilfe zuzulassen und anzunehmen.

Was war wichtig für ein erfolgreiches Gelingen des Arbeitseinsatzes?

Es war wichtig, dass ich Zeit hatte, um mich mit diesen Dingen auseinanderzusetzen und dass ich den Mut aufbrachte, etwas Neues auszuprobieren. Wichtig war auch, dass ich meine Grenzen akzeptieren konnte und mich trotzdem nicht entmutigen liess. Ich habe zwar mein Endziel noch nicht erreicht, aber es geht in kleinen Schritten vorwärts und ich mache weiter. Wichtig waren zudem auch die Unterstützung und das Verständnis der verschiedenen Stellen, denn alleine hätte ich es nicht geschafft.

Was möchten Sie anderen Personen in der gleichen Situation mitgeben?

Ich weiss, wie schwierig es sein kann und ich weiss, man kommt schnell in einen Strudel von Gefühlen. Man hat das Gefühl, nicht mehr geliebt und akzeptiert zu werden, nicht mehr wertvoll zu sein. Dies weil man das Gefühl hat, man kann nichts mehr erreichen. Aber das stimmt nicht. Ich habe erkannt, dass nur ich alleine es schaffe, aus diesem Strudel herauszukommen. Dazu ist es aber nötig, Hilfe und Unterstützung anzunehmen. Jetzt empfinde ich mein Leben wieder lebenswert. Es gibt jeden Tag etwas, worüber man sich freuen kann. Und wenn es einmal nicht gut geht, ist es wichtig, es trotzdem zu versuchen, sich zu trauen und sich zu vertrauen. Ich möchte jeden ermutigen, diesen Schritt zu gehen und sich darauf einzulassen, offen zu sein für neue Wege und Dinge auszuprobieren. Und wenn man überfordert ist, dies zu kommunizieren. Denn niemand kann wissen, wie es einem geht.

Wie ging es für Sie weiter?

Nach dem Arbeitseinsatz erhielt ich eine Festanstellung zu 30%, was sehr schön ist und für mich im Moment so stimmt. So bleibt noch genügend Zeit für Erholung, Familie und Termine. Ich freue mich darüber, meine Zeit am Arbeitsplatz zu verbringen, auch an Tagen, an welchen es mir nicht gut geht und mein Arbeitstempo vielleicht etwas langsamer ist. Es ist schön, den Alltag zu spüren und wieder Teil des ersten Arbeitsmarkts zu sein, auch wenn ich weiterhin auf gewisse Unterstützung angewiesen bin. Ich freue mich über das Erreichte, ich bin zufrieden und dankbar. Dank diesem Schritt habe ich wieder an Lebensmut gewonnen und kann mein Leben wieder geniessen. Ich habe auch wieder etwas Raum für soziale Kontakte. Auch sie haben Verständnis dafür, wenn ich mich mal nicht melde und verurteilen mich nicht.

Welche Ziele und Wünsche haben Sie für Ihre Zukunft?

Mein Wunsch ist, dass sich meine gesundheitliche Situation verbessert und ich noch lange für meine Familie da sein kann. Mein Ziel ist auch, die 50% Arbeitsfähigkeit noch zu erreichen.