

Fälle aus der Praxis Niederösterreich

Unterstützung zur Erreichung neuer Ziele.....	2
Aufstieg - ungebremst!	2
Der Weg aus der Erschöpfungsdepression.....	2
Psychische Stabilisierung	2
Begleiteter Wiedereinstieg nach Operation.....	3
Nach Krankenstand - Rückkehr an den Arbeitsplatz.....	3
Psychische Stabilisierung durch berufliche Neuorientierung.....	4
Neue berufliche Herausforderung ohne körperliche Einschränkungen.....	5
Der erfolgreiche Weg aus dem Burnout.....	5
Körperliche und psychische Regeneration	5
Der Weg aus den Schmerzen	6
Weg aus dem Burnout	6
Herausforderung beruflich und privat.....	7
Wieder da für die Babys.....	7
Angst vor Arbeitsverlust.....	7
Arbeitsplatzerhaltung durch interne Versetzung	8
Anfang 40 ? – jetzt erst recht!	9
Neustart mit 45.....	9
Fit für Beruf und Privatleben bleiben	10
Gute Lösung gefunden!	11
Pflegehelferin findet neuen Aufgabenbereich.....	11
Rasche Reintegration in den Arbeitsmarkt.....	11
Wiedereinstieg in den erlernten Beruf mit f2w geschafft.....	12
Den Job wieder gut machen können und Freude an der Arbeit wieder finden	13
Neue berufliche Perspektiven durch fit2work Niederösterreich	13
Gesundheitliche Stabilisierung und Ausbildung	14
Umschulung und Aussicht auf neuen Arbeitsplatz	14
Veränderungen aktiv in Angriff genommen mit f2w Niederösterreich	14
Neustart mit fit2work gelungen.....	15

Unterstützung zur Erreichung neuer Ziele

Frau D. (35 Jahre) arbeitete über 15 Jahre in der Gastronomie als Kellnerin und wendete sich an fit2work, da Sie diese Form der Tätigkeit aufgrund körperlicher Symptome nicht mehr bewältigen konnte. Frau D. beschreibt bereits seit Jugendjahren eine Wirbelsäulenproblematik, die sich über die Jahre immer verschlechtert habe, sie habe viele fachärztliche Behandlungen und Therapien ausprobiert, es sei aber zu keiner dauerhaften Verbesserung gekommen. Durch die jahrelange Tätigkeit in der Gastronomie, die sie vorrangig als Kellnerin und Küchenhilfe absolvierte, hätten sich die Probleme immer weiter verschlechtert.

Im Erstkontakt wollte sich die Kundin über Möglichkeiten der beruflichen Veränderung informieren, da Sie entschieden hatte, nicht mehr in der Gastronomie arbeiten zu wollen. Es wurde daher in weiterer Folge eine arbeitsmedizinische Abklärung eingeleitet, um die tatsächliche körperliche Belastbarkeit abzuklären.

Die Ergebnisse zeigten, dass die Kundin starken Optimierungsbedarf in ihrer medizinischen Betreuung hatte. Frau D. leitete unverzüglich die von der Arbeitsmedizin empfohlenen Maßnahmen, im stationären und ambulanten Setting zur weiteren Diagnostik und Therapie, ein. In beruflicher Hinsicht wurde ebenfalls eine Veränderung empfohlen. Nach einer ca. 3-monatigen Behandlungszeit, beschrieb sich die Kundin als weitgehend schmerzfrei.

In der Zeit der medizinischen Rehabilitation, fanden auch Überlegungen bzgl. der beruflichen Perspektiven statt. Mit Hilfe der ÖZIV Arbeitsassistentin (Fr. D. hat einen Feststellungsbescheid mit Grad der Behinderung von 50%) wurde bei der PVA ein Antrag auf Berufliche Reha gestellt. Nach einem positiven Bescheid konnte die Kundin mit Hilfe der PVA eine Umschulung zur Bürokauffrau beginnen.

Aufstieg - ungebremst!

Frau K. ist Ende 30, stammt aus einem französisch sprechenden afrikanischen Land und lebt seit ihrem 21. Lebensjahr in Österreich. Da sie früh geheiratet hat und ihre Mutter unterstützen musste, hatte sie das begonnene Jus-Studium in Wien wieder aufgegeben und 10 Jahre bei einer Sicherheitsfirma gearbeitet. Viele private Probleme und die geänderten Arbeitsbedingungen haben letztlich zum Verlust des Arbeitsplatzes geführt. Seitdem ist Frau K. beim AMS gemeldet. In den Beratungsgesprächen bei fit2work stellt sich heraus, dass sie mehrere Sprachen fließend spricht. Sie würde gerne Sprachunterricht geben oder eine Ausbildung für eine Tätigkeit in einem Reisebüro machen.

Frau K. ist psychisch aufgrund ihrer familiären Situation belastet und wegen Erschöpfungsdepression immer wieder im Krankenstand.

Frau K. wurde über Vermittlung von fit2work in das Programm Aufstieg III beim AMS übernommen, wo sie nach einer Evaluierungsphase eine Zusatzausbildung absolvieren wird. Weiters konnte im Rahmen von fit2work zur psychischen Entlastung eine Psychotherapie in die Wege geleitet werden. Nach Abschluss der Ausbildung wird Frau K. bei der Arbeitsassistentin eine langfristige Begleitung bei der Rückkehr in die Arbeitswelt in Form von Coaching erhalten.

Der Weg aus der Erschöpfungsdepression

Die K. arbeitet seit 27 Jahren bei einer Bank im Bereich Buchhaltung und Bilanzierung. Die K. hat zwei Kinder im Alter von 17 und 19 Jahren. Seit 2010 war die K. in Projektarbeiten eingebunden, welche für Sie zu viel Arbeitsdruck bedeuteten. Sie fühlte sich seit Jahren zu hohem Arbeitsdruck ausgesetzt. Im September 2016 kam es zu einem Zusammenbruch. Die K. ging in den Krankenstand. Der Hausarzt diagnostizierte eine Erschöpfungsdepression und verwies die K. an fit2work.

Bei der Erstberatung erklärte die K., dass sie in einer Woche wieder arbeiten gehen wolle. Bei fit2work wurde eine Arbeitspsychologische Abklärung geplant und der K. geraten, vorerst den Kst. aufrechtzuerhalten. Der Arbeitspsychologe erkannte, dass die K. sehr tief in einer Erschöpfungsdepression war und empfahl eine psychiatrische und eine psychotherapeutische Betreuung. Auch ein berufsbegleitendes Coaching zur Unterstützung am Arbeitsplatz wurde empfohlen. Die Case Managerin gab der K. alle Informationen, wie sie zu einer psychiatrischen und psychotherapeutischen Betreuung kommen konnte. Weiters wurde ein Kontakt zu Ibi Arbeitsassistentin hergestellt. Der K. geht es am Ende der Beratung sehr gut. Sie war bis Jänner 2017 im Krankenstand. Die K. begann eine Psychotherapie und begab sich in psychiatrischer Betreuung. Auch begann sie ein Coaching bei IBI ARBASS in Stockerau. Die K. macht nun regelmäßig Entspannungstechniken wie autogenes Training und progressive Muskelentspannung. Anfang Jänner 2017 hatte die K. ein Gespräch mit ihrem Vorgesetzten zwecks langsamen Wiedereinstiegs und permanenter Stundenreduktion. Dies wurde vom Vorgesetzten sehr positiv aufgenommen. Die K. arbeitet seit Mitte Jänner 2017 vorerst drei Tage je 6 Stunden und baute ihre vielen Urlaubstage parallel ab. Nach drei Monaten arbeitete sie 30 Stunden – aufgeteilt auf 4 Tag. Der eine freie Tag in der Woche tut der K. sehr gut. Die K. hat auch mit dem Vorgesetzten besprochen, dass sie keine Überstunden mehr machen möchte und nicht mehr so viel Verantwortung wie bisher tragen möchte. Dies wurde ebenfalls positiv aufgenommen. Die K. arbeitet nun bereits sieben Monate wieder und es geht ihr gut. Sie ist weiterhin bei IBI Arbeitsassistentin in Betreuung. Auch ist sie noch einmal im Monat in Psychotherapie und in psychiatrischer Betreuung, was sie noch einige Monate zur Stabilisierung aufrechterhalten möchte.

Psychische Stabilisierung

Herr I. gibt während der Erstberatung an, sich in einem aufrechten Dienstverhältnis als Sozialpädagoge zum Land Nö zu befinden und seit einigen Monaten im Krankenstand zu sein. Er berichtet von enormem Arbeitsdruck, der seit vielen Jahren spürbar sei. Er habe regelmäßige Erschöpfungszustände, die mit Ein- und Durchschlafstörungen einhergingen. Eine Begleiterscheinung der Erschöpfung seien Depressionen. Der Kunde ist bereits seit 25 Jahren beim Land Nö beschäftigt und habe immer viel für seine KlientInnen geleistet. Er möchte seine Arbeitsfähigkeit und das Dienstverhältnis bis zum Antritt der regulären Alterspension in fünf Jahren erhalten. Als Ergebnis der arbeitspsychologischen Untersuchung zeigt sich, dass Herr I. mehrere gesundheitsbezogene Maßnahmen benötigt, um sein Ziel, die Erhaltung des Arbeitsplatzes, zu erreichen: laufende Überprüfung der medikamentösen fachärztlichen Behandlung bei einem Facharzt für Psychiatrie, intensive Psychotherapie (insbesondere Behandlung der Abgrenzungsthematik) und Begleitung im Sinne von Empowerment durch die Arbeitsassistentin. Herr G. beantragt über den Facharzt für Psychiatrie eine Psychosoziale Reha bei der PVA. Über den BÖP wird rasch ein Psychotherapeut gefunden und der Kunde verfolgt die Absolvierung aller vereinbarten gesundheitsbezogenen Maßnahmen mit großem Elan. Der fit2work Case Manager und Herr I. können am Ende ihrer Zusammenarbeit feststellen, dass alle absolvierten Maßnahmen geeignet waren, die psychische Stabilität des Kunden zu verbessern. Zudem hat Herr I. die Anfechtung einer dienstgeberseitigen Kündigung mit Hilfe der Arbeiterkammer für sich entschieden. Er fühlt sich nach der Beratung nunmehr in der Lage, neue und klare Entscheidungen zu treffen. Er will, nachdem er seine Arbeitsfähigkeit wieder erlangt hat, wieder an seinen Arbeitsplatz zurückzukehren.

Begleiteter Wiedereinstieg nach Operation

Fr S, 48 Jahre – lebensfroh, gesund, selbständig, sehr aktiv und immer gewohnt 120 % zu geben... Diagnose Hirntumor reißt Fr S aus ihrem Leben – beruflich, privat, gesundheitlich. Ärzte raten zu einer OP – wenig Risiko, gute Heilungschancen, einzige Thematik ist der Verlust des Geruchsinns, weil der Nerv in der betroffenen Gehirnregion verläuft. K hat schwere Kopf-OP und anschließende Rehab – wenig Besserung – laufend Schwindel, keinen Geschmacksinn oder Fehlinformationen hinsichtlich Geruchs vom Gehirn, Spannungsgefühl und Wetterfühlbarkeit belasten Fr S. An einen Arbeitsbeginn ist nicht zu denken und auf Anraten Kontrollarzt GKK stellt Fr S einen Antrag auf Rehab-Geld. Fr S nimmt in der Zeit bereits physikalische Therapie und psychologische Beratung in Anspruch und hat dennoch das Gefühl nicht voranzukommen. Als Fr S einen negativen Bescheid von PVA bekommt und die Aussteuerung seitens GKK droht, ist sie mit der Gesamtsituation überfordert und wird bei F2W vorstellig. Beim ersten Gespräch wird die enorme Überforderung und Belastung bereits sichtbar und es werden Termine für arbeitsmedizinische und arbeitspsychologische Testungen vereinbart und anschließend ein CM begonnen mit dem Ziel gesundheitlicher Stabilisierung – sowohl körperlich als auch psychisch, berufliche Orientierung und Unterstützung bei der belastenden finanziellen Situation. Zu Beginn wurde ein Antrag auf Einstufung GdB beim SMS gestellt und nach der Zuerkennung von 50% GdB wird Fr S von ÖZIV Support unterstützt – Einzelcoaching - um mit der veränderten Lebenssituation besser klar zu kommen und um berufliche Perspektiven zu erarbeiten. Fr S bekommt wichtige Informationen – Systemwissen - hinsichtlich Aussteuerung, Klage PVA, Meldung beim AMS, Möglichkeiten der Selbstversicherung und bedarfsorientierte Mindessicherung. Gemeinsam mit Case Managerin trifft Fr S für sich wichtige Entscheidungen und findet einen machbaren Weg. Nach der Meldung beim AMS wird gemeinsam mit dem Berater eine Möglichkeit des langsamen Wiedereinstiegs besprochen. Fr S bewerkstelligt in der Zwischenzeit viele Therapien selbständig und erlangt wieder eine gute körperliche Kondition. Nachdem Fr S klar war, dass sie wieder in ihren Beruf arbeiten möchte und keine Umschulung, beginnt ein begleiteter Wiedereinstieg. Fr S beginnt mit sehr wenig Stunden und laufender Abklärung der Befindlichkeit und nach geraumer Zeit ist eine Teilzeitbeschäftigung möglich. Für die gesundheitliche Stabilisierung und Sicherung der Nachhaltigkeit wird im Laufe der Beratung ein Rehab- Antrag gestellt – dem nach erstmaliger Ablehnung zugestimmt wurde. Fr S ist am Ende der Beratung sehr glücklich und dankbar, eine Unterstützung bei diesem langen, schwierigen Weg gehabt zu haben. Fr S ist vor allem psychisch gestärkter aus der Situation hervorgegangen und fühlt sich körperlich wieder sehr gut und die berufliche Situation ist nun besser als vorher, weil Fr S gelernt hat gut auf ihre Bedürfnisse zu achten und sich die gelernten Coping Strategien im wahrsten Sinne des Wortes bezahlt machen.

Nach Krankenstand - Rückkehr an den Arbeitsplatz

Die 45-jährige K. sei mit ihrer Familie vor 3 Jahren aus Deutschland nach Österreich umgezogen. In Deutschland habe sie die Lehre zur Bürokauffrau gemacht und 4 Jahre in diesem Bereich gearbeitet. Da sie gerne Kontakt zu KundInnen habe, habe sie beschlossen in den Bereich des Verkaufs zu wechseln. Nach ihrem Umzug nach Österreich habe sie eine Stelle als Verkaufsmitarbeiterin gefunden und 2 Jahren in diesem Bereich gearbeitet, was ihr auch sehr gut gefallen habe. Da es im Zuge ihrer Berufsausübung immer wieder zu Tätigkeiten im Lager gekommen sei, die eine Überkopfarbeit nötig gemacht hätten, habe sie jedoch bemerkt, dass sie zunehmend Rücken- und Knieschmerzen bemerkt habe und ihr langes Stehen zusätzlich Schmerzen bereite habe.

Da sie vermehrt im Krankenstand gewesen sei deswegen, habe sie von der GKK ein Schreiben erhalten, in welchem ihr eine Kontaktaufnahme mit **fit2work** empfohlen worden sei. Anfänglich sei sie sehr skeptisch gewesen, da sie die Notwendigkeit einer Kontaktaufnahme nicht gesehen hätte, habe sich jedoch dann doch dazu entschlossen, bei **fit2work** vorstellig zu werden.

Bei der Erstberatung zeigte sich, dass eine arbeitsmedizinische Abklärung der beruflichen Einsetzbarkeit zielführend sein würde, um den Erhalt der Arbeitsfähigkeit zu gewährleisten. Da sie schon beim Hausarzt und beim Orthopäden in Behandlung war, konnten diese Befunde bereits für die Untersuchung herangezogen werden. Die arbeitsmedizinische Untersuchung ergab, dass die K. aufgrund eines Bandscheibenvorfalles und einer Knieerkrankung, Physiotherapie in Anspruch nehmen sollte und ein Kuraufenthalt dringend zu empfehlen wäre. Heben und Tragen von Lasten über 5kg, Zwangshaltungen der Wirbelsäule, Überkopfarbeiten, ständiges Sitzen oder Stehen, wurden aus medizinischer Sicht für ihre weitere berufliche Tätigkeit ausgenommen. Aus arbeitsmedizinischer Sicht konnte der K. empfohlen werden, dass eine Tätigkeit als Kassiererin, mit der Möglichkeit zum Lagewechsel, für sie durchaus möglich wäre.

Eine beratende Tätigkeit im Verkauf komme aus medizinischer Sicht auch in Betracht und wurde von der K. ohnedies schon selbst als mögliche Option gesehen.

Sie habe auf Anraten des Arbeitsmediziners Physiotherapie und einen Kuraufenthalt in Anspruch genommen. Sie mache auch laufend heilgymnastische Übungen zu Hause, was ihre Befindlichkeit auch deutlich steigern würde und die Schmerzen lindere. Es gehe ihr jetzt schon deutlich besser und auch ihre berufliche Situation habe sich geändert, da sie nach dem Krankenstand in ihren bisherigen Arbeitsplatz habe zurückkehren können und jetzt, nach Rücksprache mit ihrer Vorgesetzten, vermehrt beratende Tätigkeit ausüben würde, was ihrer Gesundheit auch sehr einträglich sei. Ihren Arbeitsplatz habe sie Dank der gesetzten Interventionen erhalten und ihren Gesundheitszustand verbessern können.

Psychische Stabilisierung durch berufliche Neuorientierung

Ausgangslage bei der Erstberatung:

Der Kunde wird eigeninitiativ bei **fit2work** vorstellig. Seit 27 Jahren sei er bei einem Dienstgeber im öffentlichen Verwaltungsbereich beschäftigt. Aufgrund seiner Gesundheitsprobleme gelänge es ihm jedoch nicht, seinen Dienst wieder aufzunehmen. Seit mehr als einem Jahr habe er unter Konsumieren von Urlaubsansprüchen, Zeitausgleich und neuerlichen Krankenständen seine berufliche Tätigkeit nicht mehr ausgeübt. Im Zuge eines Herzinfarktes (dreifacher Bypass) sei eine dadurch ausgelöste Angsterkrankung mehr und mehr vordergründig geworden. Die Herzleistung läge laut letzter Kontrolle beim Kardiologen wieder bei mehr als 70%. Der Kunde erlebe jetzt vor allem die mit der Angsterkrankung („gemischte Angststörung mit phobischen Phänomenen, chronifiziert“) als starke Einschränkung seiner Lebens- und Arbeitsqualität. Er könne kein Einkaufszentrum besuchen, könne nicht Fliegen oder weitere Wegstrecken mit dem Auto zurücklegen. Er erlebe sich unfähig, sein Dienststelle in Wien anzufahren. Bei aufkommenden Ängsten reagiere er mit Herzrasen, Schüttelfrost, Magenschmerzen mit Sodbrennen und ganz unmittelbar mit Durchfall. Er sei fachärztlich-psychiatrisch sowie psychotherapeutisch versorgt und habe sowohl seine ÄrztInnen wie PsychotherapeutInnen in der Hoffnung auf Besserung mehrfach gewechselt. Die Ängste lägen jedoch nach wie vor in stark einschränkender Form vor.

Im Jahre 2016 habe er aufgrund der Einschränkung ein Ansuchen um Berufsunfähigkeits- bzw. Invaliditätspension (BUP/IP) bei der PVA eingebracht. Dieses Ansuchen sei jedoch negativ beschieden worden. Im Kompetenzzentrum der PVA wurde dem Kunden über Sachverständige eine 50 % Einschränkung seiner derzeitigen Arbeitsfähigkeit bescheinigt. Beim Sozialministeriumsservice habe er weiter ein Ansuchen um Feststellung auf Zugehörigkeit zum Personenkreis begünstigter Behinderten (ab einem Grad der Behinderung (GdB) von 50%) eingebracht. Hier sei ihn ein GdB von 30 % zuerkannt worden.

In seiner Gemeinde bzw. Region sei er aufgrund seiner dortigen ehrenamtlichen wie sozialen Aktivitäten gut vernetzt. Er betreibe weiter ein Hobby, zu dem er auch eine Weiterbildung anbiete.

Auf dem Hintergrund des Drucks seinen Dienst vor Auslaufen des Dienstvertrages Ende Jänner 2017 wieder aufzunehmen, wende sich der K. Mitte November 2016 an fit2work und erhofft sich hier Hilfestellungen in Bezug auf gesundheitliche wie berufliche Belange.

Beratungsablauf:

Die fit2work Case Managerin vereinbart mit dem Kunden Gesundheitsmaßnahmen zur Wiedererlangung der psychischen Stabilität und Arbeitsfähigkeit. Unter anderem wird der Kunde zum neuerlichen Wechsel seiner/s PsychotherapeutIn angeregt. Es wird ein Psychotherapeut mit verhaltenstherapeutischem Hintergrund gesucht. Die kontinuierliche psychiatrische Versorgung, medikamentöse Behandlung mit Psychopharmaka, wird vom Kunden sichergestellt. Mit dem Kunden werden durch die fit2work Case Managerin klärende Gespräche zu seiner beruflichen Zukunft geführt. So wird für den Kunden auch mehr und mehr greifbar, dass er seinen Dienst augenscheinlich gar nicht mehr antreten will, was er sich jedoch bisher in dieser Radikalität nicht eingesehen konnte. Es wird ihm bewusst, dass er nur mehr aus Sicherheitsdenken sowie aufgrund des sozialen Drucks aus seiner Familie und seinem Freundeskreis an diesem Beschäftigungsverhältnis festhält. Mit der bisherigen beruflichen Tätigkeit verbinde er aber keine Freude, eher im Gegenteil. Der Kunde beginnt nun aktiv nach alternativen Beschäftigungsmöglichkeiten in räumlicher Nähe Ausschau zu halten. Weiter kann er sich vorstellen, den Gang in die Selbständigkeit zu wagen. Hier wolle er an seinem Hobby und seinen Interessen anknüpfen. Er trifft die Entscheidung, sein Dienstverhältnis bei seinem bisherigen Dienstgeber einvernehmlich aufzulösen. Vom Dienstgeber wird dem Kunden das Auszahlen erworbener

Abfertigungsansprüche zugesagt. Der Kunde nimmt auf Empfehlung der CMin Kontakt mit der RIZ Gründeragentur NÖ Kontakt auf und holt sich dort für seine schon bestens ausgearbeitete Geschäftsidee, weitere Beratung zwecks Verschriftlichen eines Businessplanes. Auch meldet er sich dort für die Seminarangebote an.

Beim Sozialministeriumsservice (SMS) hat der Kunde in Laufe der Beratung einen Antrag auf Neufestlegung eingebracht. Hier werden ihm nun 50 % GdB zugesprochen, womit er nun zum Personenkreis begünstigter Behinderten zu zählen ist.

Situation am Ende der Beratung:

<p<>

Im Zuge der einvernehmlichen Auflösung des Dienstverhältnisses, sind dem Kunden seiner Rede nach „Steine vom Herzen“ gefallen. Seine Angstsymptomatik habe sich seither nicht mehr eingestellt. Er habe eigenständig schon eine längere Autofahrt nach Linz unternommen, was vormals undenkbar gewesen wäre. Die Psychotherapie sei in Übereinkunft mit dem behandelnden Psychotherapeuten mit einem abschließenden Gespräch beendet worden. Die medikamentöse Versorgung wolle er jetzt in Absprache mit der Fachärztin gleichfalls ausschleichen lassen.

Der Kunde bedankt sich bei begleitenden fit2work Case Managerin:
„...ohne Ihr Zutun wäre mein Erfolg nicht möglich gewesen!!!!!! Herzlichen Dank für Ihren Einsatz und fröhliches Gemüt, ich fühlte mich immer verstanden und sehr sehr sehr gut betreut!!“

Neue berufliche Herausforderung ohne körperliche Einschränkungen

Herr D, 23 Jahre, hat nach der Schule Mechaniker gelernt, die Lehrabschlussprüfung erfolgreich abgeschlossen und arbeitet seither als Mechaniker in einer Werkstatt. Seit seiner Geburt leidet er an Neurodermitis und muss deshalb bei der Hautpflege sehr umsichtig sein. Seit einiger Zeit leidet er aber an Ausschlägen an den Händen, die zu vermehrten Krankenständen führen. Der Hautarzt hat daraufhin eine Duftstoffallergie festgestellt. Der Arbeitsmediziner von fit2work hat eine Berufserkrankung vermutet. Diese wurde nach entsprechender Antragstellung durch den Hautarzt von der AUVA bestätigt und eine berufliche Umschulung wurde genehmigt und eingeleitet. Zusätzlich hat Herr D gelernt mit seiner Allergie besser umzugehen und Duftstoffe im Alltag zu vermeiden. Vor allem bei Körperpflegeprodukten war dies eine Herausforderung. Herr D macht nun eine Ausbildung im EDV-Bereich und freut sich auf neue berufliche Herausforderungen ohne körperliche Einschränkungen.

Der erfolgreiche Weg aus dem Burnout

Die Kundin K. (geb. 1973) meldet sich telefonisch bei fit2work und gibt an, sie sei seit Oktober 2015 arbeitslos gemeldet und die letzte Arbeitsstelle wegen Burnout aufgeben musste. Frau K. verließ ihre Heimat Bosnien nach Ende ihres Studiums und ließ sich in Österreich nieder. In zwei aufeinanderfolgenden Dienstverhältnissen als Lohnverrechnerin musste sie immer wieder viele Überstunden machen und auch am Wochenende arbeiten. Der Ausgleich dafür in Geld und Zeit war nicht angemessen. Die K. war sehr rasch der Erschöpfung nahe und war daher oft in Krankenstand. Dies führte jeweils zur Kündigung. Danach litt die Kundin unter Depressionen und Panikattacken. Sie hatte zu diesem Zeitpunkt keine Vorstellung, wie sie einen beruflichen Wiedereinstieg schaffen könnte, da sie sich sehr viel an Selbstvertrauen eingebüßt hatte. Der fit2work Berater und die Kundin vereinbarten die Durchführung von Maßnahmen zur Wiedererlangung der psychischen Stabilität und Maßnahmen zum Wiedererlangen der Arbeitsfähigkeit. Frau K. absolvierte in den folgenden Monaten eine umfangreiche klinisch-psychologische Behandlung und lernte Übungen zur Entspannung von Körper und Seele. Sie erhielt hierbei von einem Facharzt für Psychiatrie Unterstützung. Darüber hinaus kontaktiert der Case Manager das AMS, um die Möglichkeiten einer Fortbildung auszuloten. Schon nach kurzer Zeit erhält Frau K. die Nachricht, dass die Finanzierung eines Fortbildungskurses möglich war. Somit war das gemeinsam formulierte Ziel einer Fortbildung zu einem relativ frühen Zeitpunkt erreicht. Dies bewirkte, dass sich die Kundin rascher als ursprünglich angenommen erholte. Beim Abschlussgespräch drückte Frau K. ihre Freude darüber aus, dass sie nun eine neue berufliche Perspektive entwickeln kann und sagte zu, die begonnenen Therapien weiterführen zu wollen.

Körperliche und psychische Regeneration

Ausgangslage bei der Erstberatung:

Der Kunde ist seit ca. 15 Jahren bei seinem Arbeitgeber, einem großen Industriebetrieb als Techniker beschäftigt. Er beschreibt seinen Arbeitsbereich als interessant, aber auch belastend, in körperlicher und zunehmend auch in zeitlicher Hinsicht, da seit einigen Monaten sehr viele Überstunden angefallen. Da der Kunde einen relativ langen Anfahrtsweg von seinem Wohnort hat, bleibt ihm seit einiger Zeit sehr wenig Freizeit. Er fühlt sich erschöpft und beschreibt

Burnout-Symptome. Dazu kommt, dass er unter massiven Beschwerden am Bewegungsapparat (Bandscheiben, Knie) leidet und seine Arbeit nur mehr unter Schmerzen ausüben kann. Der Kunde wünscht sich Beratung, um eine Besserung seines psychischen und körperlichen Status zu erlangen.

Beratungsablauf:

Mit dem Kunden wurde zuerst besprochen, bei seinem Arbeitgeber die Möglichkeit einer internen Versetzung zu überprüfen. Der K. initiierte entsprechende Gespräche mit den firmeninternen Zuständigen (Vorgesetzte/r, Personalabteilung) und organisierte Unterstützung durch den Betriebsrat. Man signalisierte dem Kunden zwar Verständnis für sein Anliegen, ein anderer Arbeitsplatz wurde ihm aber nicht angeboten. Der Kunde entschied sich daher dafür, dem Arbeitgeber eine einvernehmliche Kündigung an zu bieten und wurde in den fit2work-Beratungsgesprächen und seitens der Arbeiterkammer hinsichtlich der Ausverhandlung der Kündigungsbedingungen unterstützt, so dass er schließlich eine für ihn sehr günstige Lösung erzielen konnte. In Bezug auf die körperlichen und psychischen Beschwerden wurden mit dem Kunden mögliche unterstützende Maßnahmen besprochen. Der Kunde entschied sich für eine Psychotherapie, die über fit2work in die Wege geleitet wurde, eine 6-wöchige stationäre psychosoziale Rehabilitation und für das Erlernen von Entspannungsübungen, die er danach zuhause regelmäßig durchführte. Auch machte der Kunde regelmäßig Bewegung an der frischen Luft. Es ging dem Kunden sowohl körperlich als auch psychisch nach und nach besser. Da der Kunde alle Voraussetzungen für eine berufliche Rehabilitation erfüllte und an einer Umschulung großes Interesse hatte, stellte er einen entsprechenden Antrag, welcher jedoch von der PVA leider abgelehnt wurde.

Situation am Ende der Beratung:

Der Kunde hat die psychosoziale Rehabilitation hinter sich und gibt an, von dieser sehr profitiert zu haben. Er fühlt sich gestärkt und sieht sich gut in der Lage, sich der Suche nach einem neuen Job zu widmen.

Situation 3 Monate nach der Beratung:

Dem Kunden geht es körperlich und psychisch weiterhin gut. Seine Bewerbungsaktivitäten verlaufen vielversprechend und er ist zuversichtlich, bald ein neues Dienstverhältnis an zu treten.

Der Weg aus den Schmerzen

Ausgangslage bei der Erstberatung:

Der K. leidet seit seinem 10. Lebensjahr unter Knieproblemen, wobei sich die Schmerzen und Beeinträchtigungen in den letzten 3 Jahren massiv verschlechtert haben. Er wurde bereits an beiden Knien operiert, da eine angeborene Fehlstellung der Knie diagnostiziert wurde. Dadurch einhergehend kam es zu einem vorzeitigen Knorpelschaden (3+4. gradig) und einer massiven Instabilität (Patellaluxation). Der K. arbeitet seit 11 Jahren als Betriebselektriker in der gleichen Firma und kann nun aufgrund seiner körperlichen Einschränkungen diesen Beruf nur unter großen Schmerzen ausüben. Er möchte sich beruflich umorientieren und hat im Sept. 15 die Abend HTL in Linz begonnen (Dauer 4 Jahre). Der K. hat große Bedenken beides zu schaffen und weiß derzeit nicht wie er diese Doppelbelastung auch verbunden mit den ständigen Schmerzen bewältigen soll. Er sucht nun nach Möglichkeiten sich beruflich neu zu orientieren. Der K. hat auch im August den Antrag auf Behindertenpass gestellt und am 12.11.15 einen Untersuchungstermin.

Situation am Ende der Beratung:

K. bekam einen Grad der Minderung der Erwerbsfähigkeit von 30 % zuerkannt. Er hat das 2. Semester der Abend HTL trotz Vollzeitbeschäftigung in Linz positiv mit sehr gutem Erfolg abgeschlossen. Der Antrag auf berufliche Rehabilitation bei der PVA wurde bewilligt und der K. kann ab September 16 die Abend HTL weiter besuchen. Das Dienstverhältnis wurde einvernehmlich gelöst und der K. hat nach Beendigung der HTL seitens der Firma die Option wieder in den Betrieb unter körperlich besseren Rahmenbedingungen und einem anderen beruflichen Kontext einsteigen zu können. Der K. ist nun sehr froh, diese Doppelbelastung nicht mehr zu haben.

Situation 3 Monate nach der Beratung:

Dem K. geht es sehr gut mit der Situation, dass er neben der Schule nicht mehr arbeiten muss. Dadurch sind die Schmerzen in den Knien wesentlich besser und er kann sich ganz auf das Lernen konzentrieren. Daneben hat er nun auch mehr Zeit für seine Familie (2 kleine Kinder).

Weg aus dem Burnout

Der Kunde N. ist gelernter Pflegehelfer und zurzeit arbeitslos gemeldet. In den letzten 14 Jahren war er als solcher in seinem erlernten Beruf tätig und hat sich dabei völlig verausgabt. Er schlitterte in ein massives Burnout und befand

sich lange in Krankenstand. Da der Kunde dem Druck und den ungünstigen Arbeitsbedingungen im Pflegebereich nicht mehr gewachsen ist, möchte er sich beruflich neu orientieren. Davor benötigt er allerdings umfangreiche psychologische Behandlungen, da er sehr belastet wirkt. Die Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit wird nach Eigeneinschätzung des Kunden länger dauern. Erst nach etwa 3 Monaten umfangreicher Behandlungen beim Facharzt für Psychiatrie und zusätzlicher psychotherapeutischer Behandlung fühlt sich der Kunde in der Lage, bei der PVA einen Antrag auf Berufliche Reha zu stellen. Dieser wird genehmigt (und vom Arbeitsmarktservice mitfinanziert); in der Folge beginnt Herr N. seine Umschulung, indem er an der Clearingphase Reha Planung 1 des BBRZ teilnimmt. Nach Überprüfung, ob alles im Sinne der Kundenzufriedenheit läuft, kann die **fit2work** Beratung beendet werden.

Herausforderung beruflich und privat

Ausgangslage

Die Kundin arbeitete viele Jahre im Büro und hat viel Erfahrung. Ihre letzte Arbeitgeberin setzte sie stark unter Druck. Dazu kommt, dass ihre kleine Tochter krank ist und sie daher seit einigen Jahren unter einer Doppelbelastung leidet. Der Ehepartner war keine große Stütze für sie. Vor einigen Monaten erfolgte die Scheidung. Derzeit ist die Kundin in einer AMS Maßnahme "new skills", was der Klientin sehr gut tut. Sie möchte von fit2work Unterstützung beim Genesungsprozess und Hilfestellungen, wieder beruflich einzusteigen. Die Kundin wurde auf Wunsch im März 2016 arbeitspsychologisch abgeklärt und anschließend in die Intensivberatung übernommen.

Ende der Beratung:

Die Kundin bekommt einen Psychotherapieplatz über den BÖP. Sie fühlt sich gut aufgehoben bei der Psychotherapeutin. Auch begibt sie sich in psychiatrische Behandlung und wird medikamentös eingestellt. Am Ende der Beratung fühlt sich die Kundin viel stabiler und ausgeglichener. Die K. geht auch regelmäßig zur Erziehungsberatung zum Verein ANANAS, wodurch sich ihre Beziehung zur Tochter verbessert.

Beruflich absolviert die Kundin während der Beratungszeit einen AMS Kurs "new skills", von dem sie sehr begeistert ist. Die Kundin bewirbt sich laufend auf ausgeschriebene Stellen als Sekretärin. Als Unterstützung beim Bewerbungsprozess nimmt sie mit ibi Arbeitsassistenten Kontakt auf. Die Kundin fühlt sich derzeit psychisch stabil und beruflich wieder belastbar. Die Beratung bei **fit2work** konnte daher am 29.8.2016 beendet werden.

Mail an die Case Managerin vom September 2016:

Liebe Frau Kitschera-Angeler! Ab Ende September beginne ich beim Notar F.in W. für 24 Stunden 4 Tage die Woche. Ich freue mich. lg N.N.

Wieder da für die Babys

Frau K., 45 Jahre, ist Hebamme in einem Krankenhaus. Sie ist alleinerziehende Mutter, hat eine komplizierte Scheidung hinter sich und ist vor kurzem erst umgezogen.

Beim Erstgespräch berichtete die Kundin von einer beruflichen Überlastung. In Zusammenwirkung mit den privaten Problemen hat dies zu einer sehr starken psychischen Anspannung geführt, die die Arbeitsfähigkeit der Kundin in Frage stellen, weshalb ein Krankenstand vom Arzt verordnet wurde. Sie leidet unter Antriebslosigkeit, Konzentrationsproblemen, Schlafstörungen und sozialem Rückzug.

Mit Hilfe von **fit2work** konnte die Kundin davon überzeugt werden einen Facharzt zu besuchen und sowohl eine medikamentöse Therapie als auch eine Psychotherapie in Anspruch zu nehmen. Regelmäßige Gespräche, Therapie, aber auch das Finden neuer, sinnstiftender Aktivitäten waren Frau K ebenso eine Unterstützung bei der Genesung und der Rückkehr auf ihren Arbeitsplatz, wie eine Unterstützung durch die Arbeitsassistenten. Daneben sind aber auch die Kolleginnen von Frau K besonders zu erwähnen, die sie in der Anfangszeit nach dem Krankenstand sehr unterstützt haben.

Angst vor Arbeitsverlust

Frau M. (geb. 1959) sucht die Beratung von fit2work wegen beruflicher Überforderung und Überlastung und einem befürchteten drohenden Verlust des Arbeitsplatzes auf. Da sie sich seit 1.12.14 in geblockter Altersteilzeit befindet, kann sie mit 30.11.17 in den Ruhestand treten. Frau M. ist gelernte Einzelhandelskauffrau, hat außerdem eine Ausbildung zur Fachsozialbetreuerin im

Altenbereich absolviert und befindet sich seit 1995 in diesem Beruf in einem aufrechten Dienstverhältnis. Obwohl sie ihre Tätigkeit gerne ausübt, musste sie bereits 2014 eine psychosoziale Reha aufgrund der beruflichen massiven Belastung in Anspruch nehmen. Auch zum Zeitpunkt der Beratung bei fit2work klagte Frau H. über extremen Zeit und Arbeitsdruck, sie könne mittlerweile ohne Medikamente nicht mehr schlafen, hinzu komme ein schlechtes Betriebsklima.

Das arbeitspsychologische Gutachten von fit2work empfiehlt die Einleitung eines Krankenstandes, psychologische oder psychotherapeutische sowie eine pharmakologische Behandlung. Die CM erarbeitet mit der Kundin die entsprechenden Vorgehensweisen (Krankenstand zur psychischen Stabilisierung; Vereinbarung und Absolvierung von Terminen/FA für Neurologie und Psychiatrie; Psychotherapie/BÖP), welche eine Verbesserung der Situation herbeiführen. Eine psychosoziale Reha (Antrag bereits im Nov. 15; auf Anraten der CM befand sich Frau M. nun auf der Warteliste) wird am 15.6. für 31.8.16 bewilligt.

Für 7.6.16 wird Frau M. auf Ansuchen des Dienstgebers zu einer amtsärztlichen Untersuchung ihrer Arbeitsfähigkeit vorgeladen. Frau M. befürchtet den Verlust des Arbeitsplatzes und ist wegen dieses Termins äußerst beunruhigt. Die CM schaltet die Arbeitsassistentz/Caritas ein, welche Frau M. zu dem Termin begleitet und dort eine wichtige Unterstützung für die Kundin darstellt. Die Untersuchung ergibt zur großen Erleichterung von Frau M., dass sie arbeitsfähig ist und sich keine Sorgen um ihren Arbeitsplatz machen muss.

Das Ziel der Kundin, ihre Arbeitsfähigkeit bis zum Pensionsantritt zu erhalten, konnte somit durch die in der fit2work Beratung initiierten Interventionen erreicht werden. Es wurde mit der K. vereinbart, dass sie bei weiteren Problemen am Arbeitsplatz jederzeit die Unterstützung der Caritas AA in Anspruch nehmen kann.

Arbeitsplatzerhaltung durch interne Versetzung

Herr K., 39 Jahre alt und im Straßenbau beschäftigt, hatte sich an fit2work gewendet, da er an massiven Rückenbeschwerden aufgrund eines Bandscheibenvorfalles litt, die ihn schon zu mehreren längeren Krankenständen gezwungen hatten, so dass Herr K. um den langfristigen Erhalt seiner Arbeitsfähigkeit besorgt war.

Im Rahmen der Erstberatung gab Herr K. an, dass er für berufliche Veränderungen offen und auch zu Weiterbildungen bzw. Umschulungen bereit sei und dass er prinzipiell gerne bei seinem aktuellen Arbeitgeber weiter in Beschäftigung bleiben würde. Die im Rahmen von fit2work durchgeführte arbeitsmedizinische Untersuchung im Rahmen ergab, dass Herr K. aufgrund seiner Bandscheibenbeschwerden nur mehr körperlich nicht belastende, rückschonende Tätigkeiten ohne Zwangshaltungen auf Dauer ausüben sollte. Mit Herrn K. wurde in der Folge eine Kontaktaufnahme durch die fit2work-Case Managerin mit dem Arbeitgeber vereinbart, um Möglichkeiten einer internen Versetzung zu besprechen. Als nächstes erfolgte die telefonische Kontaktierung des Arbeitgebers, wobei der direkte Vorgesetzte und der Betriebsrat einbezogen wurden, welche zusagten, die Angelegenheit intern prüfen zu wollen. Bereits nach kurzer Zeit erhielt Herr K. die Rückmeldung, dass seine Versetzung durchgeführt werden könne, sobald eine passende freie Stelle verfügbar sei. Bis dahin würde Herr K. nur für körperlich leichte Arbeiten eingeteilt werden.

Leider erlitt Herr K. kurze Zeit darauf einen neuerlichen Bandscheibenvorfall, welcher mit einer Operation, einem Krankenhausaufenthalt, einem längeren Krankenstand und einer anschließenden medizinischen Rehabilitation verbunden war. Die interne Versetzung verzögerte sich aus diesem Grund um einige Monate.

Nach der Rückkehr von Herrn K. an seinen Arbeitsplatz wurde der interne Versetzungsantrag offiziell in die Wege geleitet und genehmigt und der Arbeitgeber hielt sich an die Zusage, ihm nur körperlich leichte Arbeiten zu zu teilen. Herr K. war nun zuversichtlich in Bezug auf seine berufliche Zukunft und hatte sich mit Hilfe verschiedener gesundheitsbezogener Maßnahmen, unter anderem mit täglich durchgeführten Heimübungen, auch körperlich stabilisiert, so dass das fit2work-Case Management erfolgreich beendet werden konnte.

Anfang 40 ? – jetzt erst recht!

Mitten im Berufsleben stehen und eine Krebsdiagnose erhalten – ein Schicksal, dass oft auch eine berufliche Veränderung mit sich bringt. Sei es durch Kündigung oder weil man selbst aus gesundheitlichen Gründen den Anforderungen nicht mehr gewachsen ist.

Frau R. ist Anfang 40, hat eine wirtschaftliche Ausbildung und arbeitet in einer Gesundheitseinrichtung im kaufmännischen Bereich. Nach einer Krebserkrankung erfolgt eine Rehabilitation, bald fühlt sich Frau K wieder gesund genug, um auf ihren Arbeitsplatz zurückzukehren. Aber der Wiedereinstieg klappt nicht, schon nach kurzer Zeit muss sie für einen längeren Krankenstand zu Hause bleiben. Der Krebs kam zwar nicht wieder, aber Frau R. ist trotzdem nicht gesund. Schließlich wird das Arbeitsverhältnis gelöst und Frau R. meldet sich zum ersten Mal in ihrem Leben beim Arbeitsamt.

In den Beratungsgesprächen bei **fit2work** stellt sich heraus, dass Frau R. ihre schwere Erkrankung psychisch noch immer belastet, eine psychologische Unterstützung hatte sie bis dahin nicht gehabt. Eine Rückkehr in den Gesundheitsbereich kann sie sich nicht mehr vorstellen, da sie das Umfeld als sehr belastend empfindet.

Für Frau R. kann im Rahmen von **fit2work** zur psychischen Entlastung eine Psychotherapie in die Wege geleitet werden. Bei der Krebshilfe erhält sie weitere Unterstützung, sie besucht einige Zeit auch eine Selbsthilfegruppe, wo sich Gleichbetroffene austauschen können. Ihre Familie gibt ihr zusätzlich Stabilität.

Um beruflich neue Ideen zu entwickeln lässt sich Frau R. bei der Bildungsberatung NÖ informieren. Bei der Arbeitsassistentin erhält sie eine langfristige Begleitung bei der Rückkehr in die Arbeitswelt in Form von Coaching und Bewerbungsunterstützung. Schließlich kann dort ein neues Berufsbild für Frau R. entwickelt werden: Sie möchte in Zukunft als Buchhalterin arbeiten. Nun wird das AMS aktiv in die Kooperation mit eingebunden. Mit dem Ergebnis, dass Frau R. eine komplette Ausbildung zur Buchhalterin und Lohnverrechnerin finanziert bekommt. Darüber ist sie sehr glücklich.

Inzwischen hat Frau R. den Kurs beinahe abgeschlossen. Es geht ihr physisch und psychisch sehr gut und sie blickt voller Zuversicht in die Zukunft. Ihre schwere Erkrankung vor einigen Jahren konnte sie gut verarbeiten. Sie hat einen neuen Beruf erlernt, der sie interessiert und ihr gute Chancen auf dem Arbeitsmarkt einräumt.

Neustart mit 45

Frau K kommt aus eigener Initiative zu **fit2work**, da sie bei einem Kontrollarztbesuch darauf hingewiesen wurde, Reha Geld zu beantragen um vorübergehend Pension zu beziehen. Frau K wollte sich nun näher diesbezüglich Informationen einzuholen, bevor sie diesen Schritt setzt.

Frau K hat immer im Gastgewerbe gearbeitet und kann ihren erlernten Beruf nicht mehr ausüben, weil sie starke Schmerzen in beiden Knien hat und Rückenbeschwerden. Eine Operation kommt aus Sicht der Ärzte noch nicht in Frage, weil Frau K zu jung sei. Frau K hat nie über eine alternative Arbeit nachgedacht, weil sie davon ausgegangen ist, diese Tätigkeit bis zu ihrer Pension auszuüben.

Frau K kommt mit der Bitte um Unterstützung und Koordinierung der notwendigen Schritte. Gemeinsam mit Frau K bespricht Case Managerin die physische Komponente und welche Untersuchungen bzw. Therapien notwendig sind. Frau K beginnt mit einer Gewichtsreduktion (Ernährungsumstellung und mehr Bewegung) und gezielter Physiotherapie. Zusätzlich bespricht Frau K mögliche Heilbehelfe für die Knie mit ihrem Orthopäden.

Zusätzlich dazu hat Frau K gemeinsam mit CM die berufliche Neuorientierung und Möglichkeiten am Arbeitsmarkt besprochen. Nachdem Frau K und CM die persönlichen Ressourcen ausgelotet haben, nimmt Frau K die Bildungsberatung in Anspruch um sich über die Ausbildungsmöglichkeiten zu informieren. Frau K entschließt sich eine Ausbildung zu beginnen und mit 45 Jahren noch einmal neu zu beginnen. Dieser mutige Schritt von Frau K führte dazu, dass Frau K den Antrag auf berufliche Reha stellte und mit der Reha Planung beginnt. Frau K hat schon im Vorhinein kaufmännische Berufe ins Auge gefasst und stellt sich nun der Herausforderung.

Beruflich ist Frau K sehr zuversichtlich, gesundheitlich ist Frau K fast schmerzfrei und wird weiter aktiv auf ihre Gesundheit und Ernährung achten.

Fit für Beruf und Privatleben bleiben

Die 50-jährige Kundin ist gelernte Bürokauffrau und arbeitet seit 25 Jahren Vollzeit als Sekretärin in einem großen Unternehmen im nördlichen Niederösterreich.

Die Kundin wird auf Anraten einer Freundin bei **fit2work** vorgestellt, da sie nicht glaubt, dass sie den derzeit ausgeübten Job längerfristig behalten werde, da ihr die Arbeit zu viel wird und sie merkt, dass ihre Leistungsfähigkeit ständig abnimmt. Sie ist sehr schnell gereizt und macht immer mehr Fehler. Belastend empfindet sie es auch, dass sie im Zuge einer Umstrukturierung immer weniger Kontakt zu KundInnen hat. Auch im privaten Bereich haben sich die Beschwerden manifestiert. Sie ist immer nervöser geworden, da sie sich auch am Wochenende noch um die Erledigung der Arbeit kümmerte. Da sie in ihrer Arbeit auch nicht ausreichende Möglichkeiten hat, sich die Arbeit selbst zu gestalten, fühlt sie sich immer mehr eingeengt. Da noch private Probleme dazukommen sind, befindet sie sich schon seit längerem in psychotherapeutischer Behandlung, möchte diese jedoch abbrechen.

Frau B. auch schon psychosoziale Rehabilitation in Anspruch genommen. Besonders leidet sie aber an ihren Rückenbeschwerden, die sich seit Jahren nicht verbessern würden. Die arbeitspsychologische Abklärung bei **fit2work** hat unter anderem ergeben, dass die K. unter Symptomen eines Burnout leidet und bei sehr hohem Engagement, eine sehr geringe Distanzierungsfähigkeit gegenüber Problemen der Arbeit zeigt.

Im Rahmen der Intensivberatung hat Frau B. gemeinsam mit dem Case Manager daher zunächst den Eintritt in eine Selbsthilfegruppe für Burnout sowie die Fortführung der Psychotherapie als zentrale Maßnahmen geplant und durchgeführt, um ausreichend Stabilität zu erlangen. Die im Basischeck empfohlene Fortführung der Physiotherapie wurde ebenfalls in die Wege geleitet. Gemeinsam mit dem CM wurden auch Optionen für den Start eines passenden Ausdauer- und Krafttrainings für eine Besserung der Beschwerden ausgelotet und dieses als nächster Schritt in die Wege geleitet.

Frau B. besuchte eine Burnoutselbsthilfegruppe mit dem Erfolg, dass sie die Symptome deutlich reduzieren konnte und gelernt hat, Distanz zu arbeitsbezogenen Problemen zu erhalten. Auch fühlt sie sich nicht mehr wertlos. Es ist zu konstruktiven Gesprächen mit ihrem Arbeitgeber gekommen, was zur Folge hatte, dass ihre Arbeitstätigkeit adaptiert wurde, sie nunmehr erhöhten Kontakt zu KundInnen hat und der Arbeitsdruck durch Aufstockung des Personals reduziert wurde. Über den Facharzt für Neurologie ist eine für sie bessere medikamentöse Therapie gefunden worden. Die Kundin fühle sich durch die Wirkung der neuen Medikamente und der Psychotherapie schon

bedeutend besser. Sie betreibt jetzt auch regelmäßig Sport, um ihre körperliche Ausdauer zu verbessern. Mit Unterstützung von f2w ist es Frau B. gelungen, weiterhin fit für den Beruf zu bleiben und gleichzeitig beschwerdefrei auch das Privatleben und ihre Freizeit zu genießen.

Gute Lösung gefunden!

Die Kundin W. wendet sich auf Anraten ihrer AMS Beraterin an **fit2work** und berichtet über folgende gesundheitliche Probleme: sie leide unter Dauerschwindel, dessen Ursache sie nicht kennt. Auch Müdigkeit, Atemprobleme und Ohrensausen sind tägliche Begleiter. Weiters hat die Kundin Bandscheiben- und Meniskusprobleme. Sie klagt darüber hinaus über Schmerzen in den Hand- und Fußgelenken. Psychisch ist die Kundin völlig stabil.

Im arbeitsmedizinischen Check wird ein MRT empfohlen, um im Anschluss daran weitere Diagnostik- und Behandlungsnotwendigkeiten zu identifizieren. Die Kundin absolviert in den darauffolgenden Monaten weitere Untersuchungen und Behandlungen. Der **fit2work** Berater bespricht dann mit der Kundin, die starke Raucherin ist, den negativen Einfluss dieses Verhaltens auf die Problematik. Ebenso wird darauf hingewiesen, dass Bewegungsmangel einer Besserung der Leiden im Wege stehe.

Die Kundin zeigt eine hohe Bereitschaft, nötige physiotherapeutische Übungen zu absolvieren und ihren Lebensstil zu ändern. Nachdem die Kundin einen messbaren Fortschritt bei der Umsetzung der vereinbarten Maßnahmen erzielt hat, informiert der Berater das zuständige Arbeitsmarktservice über die Bereitschaft der Kundin, wieder in das Erwerbsleben zurückzukehren. Der zuständige AMS Beraterin wird über den Beratungsfortschritt informiert und stellt eine Eingliederungsbeihilfe in Aussicht, um die Kundin bei der selbstständigen Jobsuche zu unterstützen.

Pflegehelferin findet neuen Aufgabenbereich

Frau K. (38) ist Pflegehelferin in einem Pflegeheim im niederösterreichischen Zentralraum und leidet unter Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule als Folge einer Operation an den Bandscheiben. Sie ist seit einigen Monaten im Krankenstand und war bereits auf Kur. Sie macht regelmäßig physiotherapeutische Übungen und versucht, sich gesund zu ernähren. Trotz aller rehabilitativen Bemühungen klagt sie nach wie vor unter Schmerzen, die nur sehr langsam nachlassen. Sie fühlt sich den körperlichen Anstrengungen einer Tätigkeit in der allgemeinen Pflegeabteilung nicht mehr gewachsen zu sein und sucht nach einer neuen beruflichen Perspektive.

Die Gebietskrankenkasse empfiehlt die Beratung von **fit2work**. Eine medizinische Abklärung ergibt, dass der bisherige Job für die Klientin eine zu große körperliche Belastung wäre. Die **fit2work**-Beraterin analysiert gemeinsam mit der Kundin neue berufliche Möglichkeiten. Es wird gemeinsam entschieden, beim Arbeitgeber um Versetzung in die Palliative Care Abteilung anzusuchen. Dort müsste Frau K. keine großen Lasten heben und das Ausmaß an Nachtdiensten würde sich sehr verringern.

Der Arbeitgeber hat auf das Versetzungsansuchen positiv reagiert. Inzwischen arbeitet Frau K. auf besagter Abteilung im selben Pflegeheim und ist sehr zufrieden mit der Lösung. Sie wird nun darüber nachdenken, ob es möglich ist, in Zukunft Teilzeit zu arbeiten. Sie würde mehr Zeit für sportliche Freizeitaktivitäten haben und das würde sich positiv auf das gesundheitliche Befinden auswirken.

Rasche Reintegration in den Arbeitsmarkt

Herr K., 29 Jahre, wurde vom AMS auf **fit2work** aufmerksam gemacht. Er hatte kurz zuvor seine letzte Stelle, die mit körperlich sehr schweren Tätigkeiten verbunden war, kündigen müssen, da er an

Bandscheibenschädigungen leidet und sich die Beschwerden durch die Arbeit massiv verschlimmert hatten. Im Zuge der **fit2work**-Erstberatung gab Herr K., der über keine Berufsausbildung verfügte, an, eine solche nachholen zu wollen. Sein Ziel sei es, einen Beruf zu erlernen, den er trotz seiner gesundheitlichen Einschränkungen ausüben könne. Er suche Unterstützung bei der Identifizierung einer passenden Ausbildung und Finanzierung dieser.

Die arbeitsmedizinische Untersuchung im Rahmen von **fit2work** ergab, dass Herr K., der regelmäßiges Krafttraining praktizierte, an sich in einem körperlich gutem Zustand sei, aber aufgrund seiner Bandscheibenabnutzung nur mehr leichte bis mittelschwere rückenschonende Tätigkeiten ohne Zwangshaltungen auf Dauer ausüben sollte.

Im nächsten Schritt erfolgte eine Anfrage bezüglich der Möglichkeiten, für Herrn K. eine Umschulung zu finanzieren, an das AMS. Herr K. erhielt in der Folge umgehend eine Einladung zu einem Informationstag für mehrere Facharbeiter-Intensivausbildungen, es stellte sich anlässlich dieses Informationstages jedoch leider heraus, dass die mit den Ausbildungen verbundenen beruflichen Möglichkeiten angesichts der gesundheitlichen Problematik des K. nicht geeignet seien.

Im Rahmen der **fit2work**-Beratungsgespräche wurde mit dem K. nun die Option, über den Weg einer arbeitsplatznahen Qualifizierung einen Beruf zu erlernen, besprochen. Herr K. war sehr interessiert und nahm diesbezüglich mit einem ihm bekannten Unternehmer Kontakt auf, welcher auch seinerseits großes Interesse zeigte. Parallel ergab sich für Herrn K. über die Vermittlung eines Freundes die Möglichkeit, in ein Vollzeit-Beschäftigungsverhältnis ein zu steigen. Herr K. entschied sich nach einigen Überlegungen für dieses Angebot, da die Arbeit für Herrn K. körperlich gut machbar schien und das Unternehmen, ein Großbetrieb, seinen MitarbeiterInnen Weiterentwicklungsmöglichkeiten, wie zB Lehrabschlüsse, bietet.

Wiedereinstieg in den erlernten Beruf mit f2w geschafft

Herr V. (53 Jahre) wurde im Vorübergehen auf ein **fit2work-Werbeplakat** aufmerksam. Er war zu diesem Zeitpunkt beim AMS gemeldet und absolvierte auf eigenen Wunsch eine AMS-Maßnahme zur Unterstützung bei Bewerbungsaktivitäten. Als gelernter Einzelhandelskaufmann mit 38 Berufsjahren im Großhandel war er nach 22 Jahren Betriebszugehörigkeit gekündigt worden, als sein dienstgebender Betrieb stillgelegt wurde.

Im Rahmen der Erstberatung bei **fit2work** berichtete Herr V. über einen vor Jahren erlittenen Hörsturz. Es bestand noch immer ein Tinnitus, sein Gehör war stark in Mitleidenschaft gezogen. Ebenfalls vor einigen Jahren musste ein bösartiger Lungentumor operativ entfernt werden, die noch vorhandenen Metallklammern schränkten seine Beweglichkeit ein und führten zu stechenden Schmerzen. Zysten im Bereich des Nackens verursachten ihm immer wieder Kopfschmerzen, es bestanden Probleme im Bereich der HWS und der LWS.

Die im Rahmen **von fit2work** durchgeführte ausführliche arbeitsmedizinische Abklärung ergab, dass die Tätigkeit als Großhandelskaufmann unter Rücksichtnahme auf das Leistungskalkül weiterhin möglich sei. Gemeinsam mit Herrn V. wurden daraufhin Maßnahmen zur Vorbereitung des beruflichen Wiedereinstiegs im Bereich Großhandel eingeleitet.

Im Vorfeld standen durch **fit2work** empfohlene medizinische Abklärungen und Untersuchungen, darauf folgend konnte Herr V. erfolgreich eine für seinen beruflichen Wiedereinstieg erforderliche Auffrischung seiner EDV-Kenntnisse absolvieren. Zusätzlich ausgestattet mit Förderangeboten des **fit2work**-Kooperationspartners AMS Niederösterreich und der im Zuge des **fit2work**-Casemanagements neu gewonnenen Perspektive konnte sehr bald eine Einstellzusage bei einem neuen Arbeitgeber im angestammten Berufsfeld erlangt werden, wo Herr V. eine seinem Leistungsprofil angepasste Tätigkeit ausüben kann.

Den Job wieder gut machen können und Freude an der Arbeit wieder finden

Frau W., 49 J., meldet sich bei **fit2work** aufgrund einer Empfehlung ihres Hausarztes. Sie ist als med. techn. Fachkraft in einem Krankenhaus tätig. Vor Jahren haben sich erste depressive Verstimmungen eingestellt, die immer wieder zu Krankenständen geführt haben. Probleme mit dem Chef und einigen Kolleginnen bedrücken Frau W. mehr und mehr, Vorwürfe über Krankenstände belasten sie so sehr, dass sie sich kaum mehr auf Urlaub zu gehen traut. Frau W. sucht Unterstützung, um psychisch wieder stabil zu werden und um Lebensfreude und Selbstbewusstsein wieder zu gewinnen. Sie möchte ihren Arbeitsplatz behalten, da ihr die Tätigkeit grundsätzlich zusagt. Sie war vor einem Monat bei einem Psychiater, der ihr Medikamente verschrieben hat. Sonstige nennenswerte körperliche Beschwerden gibt sie nicht an.

Um Gegenmaßnahmen gegen ihre Depressionen einleiten zu können, vereinbart die Casemanagerin von **fit2work** eine arbeitspsychologische Untersuchung. In der Stellungnahme des Arbeitspsychologen werden Empfehlungen für eine Psychotherapie, psychosoziale Reha und Jobcoaching ausgesprochen.

Die Casemanagerin von **fit2work** leitet eine Psychotherapie ein, ein Antrag auf psychosoziale Rehabilitation wird gestellt. Zusätzlich erhält Frau W. bei der Arbeitsassistenz Unterstützung, wie sie mit belastenden Situationen am Arbeitsplatz besser umgehen kann bzw. wie sie sich vermeiden lassen. Weiters werden regelmäßige Kontrollen beim Facharzt für Psychiatrie und Entspannungsübungen mit aktiver Erholung vereinbart. Bei weiteren Gesprächen stellt sich heraus, dass die Alkoholkrankheit ihres Mannes für Frau W. eine zusätzliche große Belastung darstellt. Die Casemanagerin von **fit2work** stellt den Kontakt zu einem Verein her, bei dem Frau W. spezielle Beratung zu diesem Problem bekommt.

Frau W. hat alle vereinbarten Schritte umgesetzt, sie ist psychisch weitgehend stabil, hat wieder Freude an der Arbeit gefunden und gelernt, gegen erste Anzeichen von Erschöpfung und Burnout aktiv vorzugehen. Sie nimmt weiterhin die Unterstützungen der Psychotherapie, der Arbeitsassistenz und der fachärztlichen Beratung in Anspruch. Die psychosoziale Rehabilitation wird sie Ende des Jahres antreten, um ihre psychische Gesundheit weiter zu stabilisieren.

Neue berufliche Perspektiven durch fit2work Niederösterreich

Herr Z., 46 Jahre, ist Grieche und vor 20 Jahren nach Österreich gekommen und ist hier mit einer Österreicherin glücklich verheiratet. Leider hat er keine Berufsausbildung, verfügt aber über einen Staplerschein und einen Humbolt Fernkurs für Lagerverwalter sowie EDV-Grundkenntnisse. Zuletzt war er Hilfsarbeiter in einem Lager, bevor es aufgrund eines Bandscheibenvorfalles zur Kündigung kam.

Beim Erstgespräch berichtete Herr Z., dass er massive Probleme mit den Bandscheiben habe, die ihn daran hindern einen Beruf im Lager, der mit schweren Hebe- und Tragetätigkeiten verbunden ist, auch weiter auszuüben. Dies führte neben den Schmerzen im Rücken auch zu einer psychischen Belastung durch Zukunftsängste und in der Folge auch zu Schlafstörungen.

Mit Hilfe von **fit2work** konnte eine physikalische Therapie eingeleitet werden, durch die die Rückenschmerzen stark gelindert werden konnten. Auch eine Psychotherapie konnte Herrn Z. durch **fit2work** in Anspruch nehmen, die ihm die Angst vor der Zukunft nehmen konnte. Durch eine AMS-Orientierungsmaßnahme konnte Herr Z. neue Perspektiven für sein Berufsleben gewinnen.

Herr Z. hat immer schon gerne mit Hunden gearbeitet und hat dann eine neue Berufschance in einer Umschulung zum Hundefriseur gefunden.

Gesundheitliche Stabilisierung und Ausbildung

Herr K., 38 J., teilte bei der Erstberatung mit, er sei seit drei Jahren beim AMS gemeldet und beziehe Notstandshilfe. Er habe keine abgeschlossene Berufsausbildung und habe immer als Lager- und Hilfsarbeiter gearbeitet. Aufgrund eines Bandscheibenvorfalles und einer Knieoperation leide er unter täglichen Schmerzen. Die Arbeitslosigkeit und die gesundheitlichen Beschwerden würden Herrn K. sehr belasten, wodurch es zu einer depressiven Episode gekommen sei.

Während des Case Managements konnte eine psychiatrische und psychotherapeutische Behandlung eingeleitet werden, wodurch es zu einer psychischen Stabilisierung gekommen ist. Auch seine körperlichen Beschwerden haben sich durch medikamentöse Einstellung und regelmäßige Bewegung wesentlich verbessert.

Herr K. hat über das AMS eine Berufsorientierungsmaßnahme beim BFI absolviert, von welchem eine Ausbildung als Netzwerkadministrator vorgeschlagen wurde. Herr K. ist sehr interessiert an der Ausbildung und möchte diese beginnen. Herr K. konnte somit dem AMS zur Schulung übergeben werden.

Umschulung und Aussicht auf neuen Arbeitsplatz

Herr G., 46 J., hatte in seinem Herkunftsland Türkei den Beruf Kellner erlernt und ausgeübt. Da diese Ausbildung in Österreich aber nicht nostrifiziert worden war, hatte Herr G. in Hilfstätigkeiten, zumeist als Hilfskoch, gearbeitet. Aufgrund einer Mobbingssituation an seinem Arbeitsplatz traten bei Herrn G. psychische Probleme auf, in Folge derer er schließlich arbeitslos wurde.

Im Zuge der **fit2work** - Erstberatung berichtete Herr G., zwecks Therapie seiner psychischen Beschwerden die Leistungen des psychosozialen Diensts seines Wohnbezirks in Anspruch zu nehmen und sich bereits besser zu fühlen. Mit Herrn G. wurde besprochen, dass eine Höherqualifizierung zum Koch mit LAP Sinn machen würde und er wurde dabei unterstützt, eine passende Ausbildung zu finden. Die psychischen Beschwerden von Herrn G. besserten sich rasch und er gewann durch die Teilnahme an der Höherqualifizierung Selbstvertrauen. Nach Abschluss der Höherqualifizierung wurde Herr G. zur Arbeitsassistentin vermittelt, wo er Unterstützung bei der Jobsuche erhielt.

Im **fit2work** - Abschlussgespräch berichtete er, eine Jobzusage zu einer Stelle in der Nähe seines Wohnorts zu haben und zuversichtlich zu sein, die geplante Lehrabschlussprüfung zum Koch zu bestehen.

Veränderungen aktiv in Angriff genommen mit f2w Niederösterreich

Herr K (48) kam über die Empfehlung der Krankenkasse in die **fit2work** Erstberatung. Herr K. ist gelernter Schlosser und war in den letzten zehn Jahren auf selbständiger Basis als Altwarenhändler tätig. Er war beruflich viel unterwegs und für die gesamte Abwicklung vom Einkauf, Transport, Restauration und Verkauf von Möbeln und anderen Sachen verantwortlich.

Herr K. litt an chronischen Rückenschmerzen die im Laufe der Zeit eine negative Wirkung auf das Psychische Wohlbefinden hatten. Es kam zu einer psychischen Krise, in der Herr K. zum Entschluss

gekommen war, dass es so nicht weitergehen kann. Er hörte mit seiner beruflichen Tätigkeit auf und hatte den Vorsatz, sich um seine Gesundheit zu kümmern. Das war der Zeitpunkt an dem Herr K. Kontakt zu **fit2work** aufgenommen hatte.

Herr K. unternahm mehrere Schritte: Er begann mit Unterstützung von **fit2work** eine Psychotherapie und hat einen Antrag auf eine Kur mit Schwerpunkt Rückenbeschwerden gestellt, die er bald antrat. Herr K. fühlte sich in der einmal wöchentlich stattfindenden Gesprächstherapie gut aufgehoben. Eine andere positive Wirkung für Herrn K. war, dass er viel abgenommen hat und begonnen hat, regelmäßig Sport zu betreiben. Nach einem halben Jahr war Herr K. wieder entschlossen, genug Lebenskraft zu haben um wieder arbeiten zu können.

Neustart mit fit2work gelungen

Frau L. wandte sich an **fit2work**, weil sie an Depressionen und starken Rückenschmerzen litt. Sie erzählte, dass nachts oft die Hände taub wurden und gelegentlich passierte dies auch an den Füßen. Regelmäßig hatte sie das Gefühl, dass der Kopf sehr schwer wurde und im Brustbereich entstand ein starker Druck. Zudem wurde Fr. L. auch von andauernder Appetitlosigkeit geplagt. Sie wirkte im ersten Gespräch psychisch sehr angeschlagen und gab an, dass sie unter einem enormen emotionalen Druck stehe. Sie war seit Mai 2011 geschieden, ihr Ex-Mann war spielsüchtig. Er entlastete sie kaum bei der Kinderbetreuung und sah die Kinder nur ein Mal pro Woche 3 Stunden. Frau L. konnte sich daher an keinem Wochenende erholen. Auf Grund der körperlichen und psychischen Probleme musste Fr. L. ihren letzten Job als Reinigungskraft aufgeben und war arbeitslos geworden.

Mit Hilfe von **fit2work** wurden nun nach Konsultation eines Facharztes für Orthopädie physiotherapeutische Maßnahmen die Wege geleitet, die langsam dazu führten, dass die Schmerzen nachließen. Dies verbesserte die Stimmung von Fr. L. bereits deutlich. Darüber hinaus wurde mit dem Ex-Mann eine neue Obsorgevereinbarung getroffen, die Fr. L. deutlich entlastete. Zusätzlich konnte auch eine regelmäßige, kostengünstige Nachhilfe für die beiden Kinder organisiert werden.

Nach einigen Monaten fand Fr. L. wieder zu ihrer früheren psychischen Stabilität zurück und konnte nun mit Hilfe des Arbeitsmarktservice auf Arbeitssuche gehen.