



**Neue Wege
in Arbeit bahnen**

**Neue Wege
in Arbeit bahnen**

Impressum

Projektbroschüre der Beratungsstelle

„Arbeit im Fokus“

Herausgeberin:

Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.

Arbeitsbereich FOKUS, Zentrum für Bildung und Teilhabe

Verantwortlich für die Inhalte:

Monika Möhlenkamp

Bremen, Juni 2023

Autor*innen:

Ursula Heiligenberg, Monika Möhlenkamp, Heike Siemers-Schmidt, Jan Wiemann
und Teilnehmende der Beratung

Gefördert durch:

den Europäischen Sozialfond

und der Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Europa



Die Senatorin für Wirtschaft,
Arbeit und Europa



Gestaltung:

Jörn Borchert, Bremen

Inhalt

Impressum.....	4
Grußwort des Europäischen Sozialfonds	6
Arbeit im Fokus.....	8
Rückmeldung der Teilnehmerin „Mucki“.....	12
Sag ich es oder sag ich es nicht: Psychische Erkrankung und der Bewerbungsprozess.....	14
Rückmeldung der Teilnehmerin C.....	16
Unterforderung am Arbeitsplatz nach einer psychischen Krise	18
Podcast	21
AI-Flow.....	22
Rückmeldung eines Teilnehmers (anonym)	24
Arbeit im Fokus – unsere Netzwerkaktivitäten	26

Grußwort des ESF

Für Menschen mit psychischen Erkrankungen ist der Neueinstieg ins Erwerbsleben nicht nur für die finanzielle Unabhängigkeit wichtig, sondern ermöglicht wieder mehr Struktur im Leben und ggf. einen regelmäßigen Kontakt zu anderen Menschen. Das kann der seelischen Gesundheit guttun. Besonders der Anfang kann jedoch herausfordernd sein, z.B. mit der konkreten Stellensuche, Terminen bei Behörden und der Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch. Das Projekt „Arbeit im Fokus“ bietet genau hier mit seinen ausgebildeten Coaches und Genesungsbegleiter*innen eine großartige und umfangreiche Unterstützung an. Wir freuen uns als ESF-Verwaltungsbehörde des Landes Bremen dieses Projekt zu unterstützen und somit die psychosoziale Versorgung in Bremen zu verbessern.

*Thorsten Kühn,
Leitung Verwaltungsbehörde des Europäischen Sozialfonds im Land Bremen
bei der Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Europa*



© eventfive/Indra Zilm

Arbeit im Fokus

Seit Februar 2020 hat FOKUS, das Zentrum für Bildung und Teilhabe der Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V., das Beratungsangebot „Arbeit im Fokus“ für Menschen mit psychischen Erkrankungen im Bremer Westen ins Leben gerufen.

Das Ziel des Modellprojektes ist es, Menschen mit psychischen Erkrankungen dabei zu unterstützen, nachhaltig in Arbeit und Beschäftigung einzusteigen, zurückzukehren und Barrieren auf dem Weg dorthin zu überwinden. Das Projekt wird vom 1.2.2023–31.12.2023 vom ESF und der Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Europa gefördert.

Personenzentrierte und kooperative Beratung

„Arbeit im Fokus“ bietet eine personenzentrierte, niedrigschwellige und wohnortnahe Beratung für Arbeitssuchende. Es vermittelt Beschäftigung, Aus- und Weiterbildung und begleitet Menschen dabei. Um Brücken zu bauen, kooperiert es eng mit Betrieben, dem Jobcenter im Bremer Westen, zahlreichen Kooperationspartnern vor Ort und dem psychosozialen Versorgungssystem.

Das Beratungsteam besteht aus Job-Coaches und Berater*innen sowie EX-IN Genesungsbegleitende. EX-IN Genesungsbegleitende sind Menschen, die Erfahrungen mit schweren psychischen Krisen und die Qualifizierung

zur/m EX-IN Genesungsbegleitende/n absolviert haben. Sie bringen ihre eigenen Erfahrungen von Krisen, Genesung und Arbeit mit in die Beratung ein und fungieren als Brückenbauer*in. Die Beratungen werden von den Coaches sowie den Peerberatenden allein oder im Tandem durchgeführt.

„Arbeit im Fokus“ bietet Einzelberatung und Gruppenangebote an. Die Vernetzung der Teilnehmenden untereinander und das gemeinsame Lernen in der Gruppe sind wertvolle Bausteine im Projekt, um Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortlichkeit zu stärken sowie gesellschaftliche Teilhabe zu fördern.

Zusätzlich werden Einzelveranstaltungen mit Arbeitgeber*innen und Kooperationspartner*innen im Stadtteil angeboten.

Bis Ende April 2023 wurden insgesamt 970 Beratungen mit 196 Menschen durchgeführt. Ca. 70% der Personen haben ihre Anliegen innerhalb eines Beratungsprozesses erarbeitet. Dabei werden auch die Netzwerke der Arbeitssuchende konkret in die Beratung miteinbezogen. Ca. 30% der Menschen, die zu „Arbeit im Fokus“ kommen, nehmen eine Form von Arbeit und Beschäftigung auf.

Die Kräuterspirale war das erste Teilhabeprojekt bei Arbeit im Fokus im Frühjahr 2020. Sie wurde von einer Teilnehmerin angelegt.

Bis zu unserem Umzug nach Walle im Sommer 2023 hat sie sich regelmäßig um die Kräuter gekümmert und auch die Übergabe an eine Parzelle der Initiative...e.V. mitbegleitet.



Stärkung von Teilhabe und Entstigmatisierung: Ein Beitrag zur seelischen Gesundheit in den Stadtteilen des Bremer Westens

Neben der Beratung der Arbeitssuchenden ist es uns wichtig, die Sensibilisierung der Betriebe für das Thema „Beschäftigung von Mitarbeitenden mit psychischer Krisenerfahrung“ voranzutreiben und erfolgreiche Beschäftigungsformate zu etablieren.

Wir setzen uns dafür ein, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen mehr Teilhabe an Arbeit und Beschäftigung erfahren, um ihre Gesundheit zu stabilisieren, an der Gesellschaft teilzuhaben und Armut zu bekämpfen. Unsere Arbeit ist ein Beitrag, das Bewusstsein für seelische Gesundheit in den Stadtteilen des Bremer Westens zu erhöhen und psychische Erkrankungen zu entstigmatisieren, so dass sich die Situation der davon Betroffenen auch nachhaltig auf dem Arbeitsmarkt, in Schule und Ausbildung verbessert.

FOKUS, Zentrum für Bildung und Teilhabe der Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V. bietet

- Fort- und Weiterbildungen für Fachkräfte
- Bildungs- und Teilhabeangebote für Krisen- und Psychiatrie-Erfahrene
- Bildungsangebote rund um seelische Gesundheit für Bürger*innen
- Coaching und Beratung rund um das Thema Arbeit
- Beratung und Supervision für Fachkräfte, Organisationen und Betriebe
- Konzeptentwicklung von Bildungsangeboten, Beratungssettings, psychiatrischen und psychosozialen Angeboten

Auch das Team bei FOKUS ist interdisziplinär mit Fachkräften und EX-IN Genesungsbegleiter*innen besetzt. Die Grundhaltung in der Arbeit bei FOKUS entspricht den Konzepten von Inklusion, Empowerment und Recovery. Seit über 20 Jahren arbeiten wir regional und international. Mit der Arbeit werden Menschen qualifiziert, Brücken gebaut und Begegnung gefördert. Das Ziel ist, mehr gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit psychischen Erkrankungen

möglich zu machen und die Qualität ihrer Versorgung zu verbessern.

Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V. bietet weiterhin psychosoziale, pädagogische und lebenspraktische Hilfen für psychisch kranke, suchtkranke, drogenabhängige und kognitiv beeinträchtigte Menschen im Ambulant Betreuten Wohnen / Assistenz an (Eingliederungshilfe gemäß SGB IX).

Außerdem bietet sie gemeinwesenorientierte und niedrigschwellige Angebote im „Wilden Westen“ in Gröpelingen und im Café Abseits in Osterholz-Tenever. Die Initiative...e.V. ist zu 100% Gesellschafterin der Initiative für Kinder, Jugendliche und Familien GmbH (IKJF – Jugend- und Familienhilfe), der Comeback GmbH (Gesellschaft im ambulanten Drogenhilfesystem) und der G.i.B. mbH (Gesellschaft für integrative Beschäftigung mbH).

Was hat Ihnen besonders gefallen?

Alles

die Anregungen und Impulse, um ins Tun zu kommen

Wertschätzender Umgang, persönlicher Austausch, eigene Erfahrungen des Coaches waren hilfreich!

Die Flexibilität, Freundlichkeit

Austausch mit eigenen Erfahrungen des EX-IN Beraters, man ist nicht allein und kann „es“ schaffen

Dass auf meine Bedürfnisse eingegangen wird und kein Druck entsteht.

Offenheit und Feedback

Auszüge aus unseren Feedback-Bögen

Rückmeldung der Teilnehmerin „Mucki“



Nach einer psychosomatischen Reha kam ich 2020 kurz vor dem Ausbruch der Pandemie als arbeitsunfähig entlassen zurück nach Bremen und hatte keine Perspektive und keine Idee, wie es weitergehen soll.

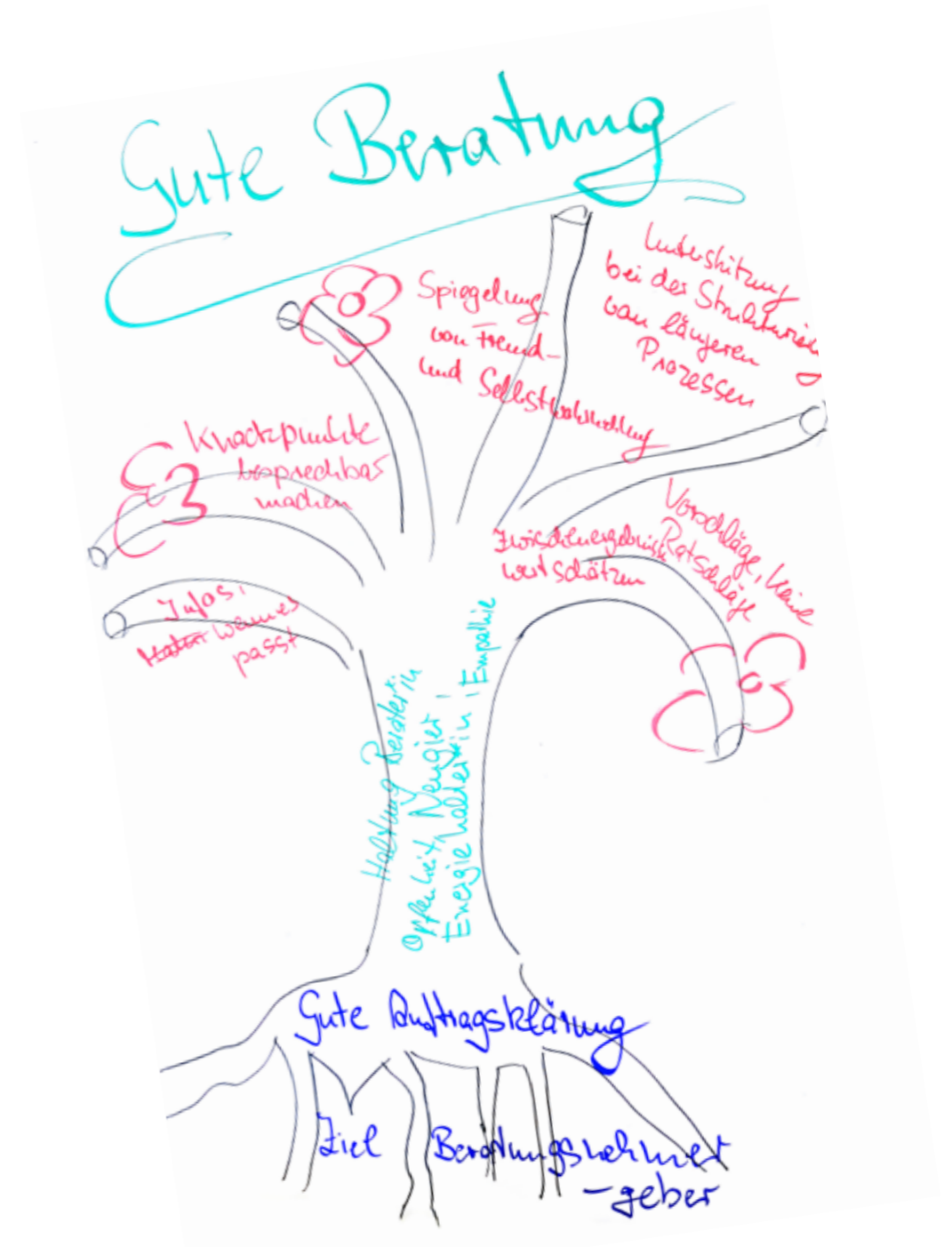
Irgendwann wurde ich auf das neue Projekt „Arbeit im Fokus“ aufmerksam und vereinbarte einen Termin. Schon bei dem ersten Gespräch habe ich gemerkt, dass dieses Projekt einen ganz anderen Ansatz verfolgt. In der Reha ging es um Testungen, um die Leistungsfähigkeit, bzw. eher darum die Einschränkungen festzustellen. Bei meinem ersten Einzelgespräch bei Arbeit im Fokus war ich sehr erstaunt, der Be-

rater wollte meine Unterlagen über die Erkrankung und die ganzen negativen Testergebnisse gar nicht sehen!

Und es war ein Gespräch auf Augenhöhe. Es ging darum, was ich gerne mache, ganz ohne Verwertungsaspekte. Ich habe Erfahrungsberichte über schöne Erlebnisse geschrieben und mich daran erinnert, wie schön das war und wie lange ich dies nicht mehr gemacht habe. Später kamen die Gesprächsgruppen zu ganz unterschiedlichen Themen dazu, z.B. zu den Themen „Wie gehe ich mit Anforderungen um, wie präsentiere ich mich in Gesprächen, auch in Bewerbungsgesprächen, wie kann es mir gelingen, Kontakt zu meinen Fähigkeiten und Stärken zu halten.“ In der Pandemie haben die Zoomkonferenzen zu diesen Themen, mich durch die Pandemie getragen.

Was das ganze Projekt aber insbesondere trägt, sind die sehr engagierten, kompetenten und zugewandten Mitarbeitenden!

Mucki



Sag ich es oder sag ich es nicht: Psychische Erkrankung und der Bewerbungsprozess



Wir bei Arbeit im Fokus bieten ca. 2 mal im Jahr die Veranstaltung: „(Wie) Sag ich es bei der Arbeit?“ an – ein Austausch unserer Teilnehmenden mit Arbeitgeber*innen. Hier entwickeln sich Gespräche, wie sie in einer Bewerbungssituation vorkommen, in einem entspannten Rahmen. Die Erfahrungen können dann auf Wunsch in weiteren Beratungsgesprächen weiterentwickelt werden.

Die Entscheidung, eine psychische Erkrankung im Bewerbungsgespräch anzusprechen, ist eine persönliche und komplexe Frage. Es gibt kein eindeutiges „richtig“ oder „falsch“ in dieser Angelegenheit. Wichtig ist, dazu eine per-

sönliche Haltung zu entwickeln, die sich im Laufe der Zeit auch wieder ändern kann.

Eine häufige Erfahrung in der Beratung ist, dass der „eigene“ Blick auf die Erkrankung und die Defizite gerichtet ist. Die im Stellenangebot genannten Aufgaben können im Grunde geleistet werden. Teil der Beratung ist, sich um einen realistischen Abgleich der Anforderungen mit den eigenen Stärken und Grenzen zu bemühen.

Ein realistischer Abgleich kann z.B. Themen wie: „Hat die Erkrankung direkte Auswirkungen auf die Arbeitsleistung oder sind bestimmte Bedingungen, wie z. B. ein ruhiger Arbeitsplatz, ein eigener Raum, genaue zeitliche Einhaltung von Pausen erforderlich. Wenn dies der Fall ist, kann es sehr sinnvoll sein, den potenziellen Arbeitgebenden über Ihre Bedürfnisse zu informieren.“

Es geht um Vertrauen

Die Offenlegung einer psychischen Erkrankung ist persönlich und sensibel. Wenn die Person sich wohl dabei fühlt, über ihre Erfahrungen zu sprechen und potenzielle Arbeitgeber*innen dadurch ein besseres Verständnis aufbauen können, dann kann ein Offenlegen sehr unterstützend sein.

Das Verschweigen von Erkrankungen und/oder Belastungsgrenzen kann als große Belastung empfunden werden. Die Erkrankung und das Gefühl, nicht genug zu sein, ist in solchen Momenten sehr präsent. Die Angst, aufgrund einer Erkrankung abgelehnt zu werden, ist nicht aus der Luft gegriffen. Die Erfahrung ist: Wenn erst die Erkrankung zur Sprache gekommen ist, geht es nicht mehr um die in der Stellenanzeige geforderten Aufgaben, sondern um die Erkrankung an sich. Meistens wird von Arbeitgebendenseite eine Einstellung als Risiko betrachtet, das nicht eingegangen werden möchte. Zu diesem Zeitpunkt wird auch nicht mehr darüber nachgedacht, mit welchen Stärken und Kompetenzen das Team und Unternehmen durch den/die Bewerber*in ergänzt werden könnte.

Arbeitssuche nach individuellen Kriterien

Wir sehen mit unseren Teilnehmenden keine Stellenanzeigen durch und diskutieren, wo sie am besten „reinpassen“ und sich bewerben könnten. Grundlage unserer Beratung ist, die Ziele, Fähigkeiten und den möglichen Unterstützungsbedarf gemeinsam zu erarbeiten und dann einen (Arbeits-)Platz zu finden, an dem diese persönlichen Fähigkeiten eingesetzt werden können. Sind die eigenen Wünsche, Stärken und der mögliche Unterstützungsbedarf klar, können Stellenangebote anders gelesen werden: es wird nach Ausschreibungen gesucht, die zu der Person passen, nicht umgekehrt.

Stigmatisierungen in Vermittlung und Arbeitswelt

Psychische Erkrankungen umfassen ein breites Spektrum und haben sehr individuelle Auswirkungen. Bei Menschen mit einer psychischen Erkrankung ist es wie bei allen Menschen: einige arbeiten z. B. besser in Umgebungen, die wenig Stress oder Verantwortung mit sich bringen. Allerdings gibt es auch andere, die komplexe oder anspruchsvolle Aufgaben bewältigen möchten und können, dabei jedoch individuelle Rahmenbedingungen benötigen.

Mit einer weit verbreiteten stigmatisierende Annahme werden wir oft konfrontiert: Menschen mit psychischen Erkrankungen wird häufig nur eine sehr „einfache“ Arbeit zugetraut. Es wird nicht mehr Bezug genommen auf Ausbildungen und Wünsche. Dieses kann zu Unterforderung und damit auch wieder in Krisen führen. Es ist wichtig, solche Vorurteile zu überwinden und eine inklusive Gesellschaft zu schaffen. Fragen Sie sich immer wieder selbst: Wie möchte ich behandelt werden und welche Kriterien liegen meinem Denken zugrunde?

Rückmeldung der Teilnehmerin C.

Ich habe mehr Hoffnung für meine berufliche Zukunft. Hier in Bremen habe ich ein Netzwerk an Unterstützung, einschließlich meiner Tochter, Freunde und Institutionen, mit denen ich verbunden bin. Und ich fühle mich nicht mehr allein. Vor drei Wochen habe ich in einem Kindergarten hospitiert und ein Jobangebot bekommen. Mein Antrag auf einen Wohnortwechsel von Sachsen nach Bremen ist bereits in Bearbeitung.

Ja, ich konnte etwas verändern. Ich bin wieder positiver, als ich wirklich bin. Dann hat allein die Tatsache, dass ich Hoffnung habe, schon eine Veränderung in meiner Wahrnehmung meines Lebens bewirkt. Ich mache Reha-Sport, geführte Meditationen beim Einschlafen und Aufwachen, ich schreibe über meine Emotionen, Sorgen, Ängste, etc.

Arbeit im Fokus hat mir sehr geholfen. Mein erster Besuch war sehr positiv, weil ich mich anerkannt, akzeptiert und gehört fühlte. Damals habe ich mich selbst nicht akzeptiert und wollte nicht auf mich hören. Ich fühlte mich schuldig, weil ich krank war und stellte fast jeden Tag meine Existenz in Frage.

Die Tatsache, dass Ute und Jan sich in mich einfühlten, meine Situation verstanden und mir das Gefühl gaben, dass „es in Ordnung ist, wenn es dir nicht gut geht“, war auch eine Gelegenheit, mehr Mitgefühl mit mir selbst zu haben. Denn zu dem Zeitpunkt dachte ich, ich hätte keine anderen Möglichkeiten.

Seit letztem Jahr begleitet mich Heike Siemers-Schmidt in diesem Prozess mit aufmunternden Worten in schwierigen Momenten. Sie hat mir geholfen, Bewerbungen und wichtige Briefe zu schreiben, da mein Deutsch nicht sehr gut ist. Sie vermittelte mir auch den Kontakt zu Frau Angela Touré, die für meine Genesung eine sehr wichtige Person war. Bei den Treffen mit der Fokus-Gruppe habe ich gemerkt, dass es auch andere Menschen gibt, die wie ich mit Depressionen zu kämpfen haben.

Wie hat sich Ihre berufliche Situation entwickelt?

Haben Sie in der Selbstfürsorge etwas verändern können?

Wobei konnte Arbeit im Fokus Ihnen helfen?

*Hatten Sie Kontakt zu Genesungsbegleiter*innen und wie war das für Sie?*

Ich möchte sagen, dass Arbeit im Fokus meiner Meinung nach eine sehr wichtige und sinnvolle Funktion für Menschen erfüllt, die an Depressionen leiden, so dass sie nicht allein zu Hause bleiben und im Gegenteil verstehen, dass es Zeiten gibt, in denen es einem nicht gut geht, und dass es auch andere Alternativen geben kann, um zu arbeiten und sich nützlich zu fühlen.



Unterforderung am Arbeitsplatz nach einer psychischen Krise

Was kann es für Menschen bedeuten, wenn sie nach einer psychischen Krise wieder an ihren Arbeitsplatz oder an einen neuen Arbeitsplatz zurückkehren und ihnen nur noch wenig zugetraut wird? Eine langjährige ehemalige Kollegin von mir, mit der ich gemeinsam Fortbildungen zum Thema Recovery, gebe erzählt hierzu folgendes:

Nach dem krankheitsbedingten Abbruch meines Biologie Studiums, habe ich bei einem psychiatrischen Pflegedienst angefangen zu arbeiten. Als Genesungsbegleiterin war ich einige Jahre in der ambulanten psychiatrischen Pflege tätig. Eine Arbeit, die mir Spaß machte und die ich als sinnvoll erachtete. Im Laufe der Zeit fiel mir diese Arbeit aber immer schwerer, da ich das Gefühl hatte, mich nur noch mit psychiatrischen Themen zu befassen, denn auch ehrenamtlich engagierte ich mich mit psychiatrischen Themen. Nach einer depressiven Krise entschloss ich mich, meine Arbeitssituation zu verändern. Ich sprach meinen Chef darauf an, ob es für mich eine Möglichkeit gäbe im Büro einer Tätigkeit nachzugehen. Dies war möglich und so fing ich in unserem Kundencenter an zu arbeiten.

Zunächst war ich hier zufrieden, doch nach der Einarbeitung fing ich an mich zu langweilen. Meine neue Chefin war sehr darauf bedacht mich nicht zu überfordern, so dass ich nur sehr einfache Tätigkeiten ausführen musste. Diese „Schonhaltung“ führte dazu, dass ich mich unterfordert fühlte und hatte Auswirkungen auf mein Selbstwertgefühl und mein Selbstbewusstsein. Ich erlebte Unterforderung viel schlimmer als Überforderung. Wenn man seine Fähigkeiten nicht ausleben darf, dann fühlt man sich nach einiger Zeit als ein Nichts. Nahezu zwei Jahre ertrug ich diese Arbeitssituation und wurde in der Zeit immer depressiver und musste mich häufig krankmelden. Dadurch entstand natürlich noch mehr der Eindruck, dass ich nicht belastbar bin. Ein Teufelskreis! Es dauerte, bis mir selbst klar wurde, was diese Unterforderung mit mir machte und ich ging erneut mit meinem Chef in mehrere Gespräche. Schließlich wurde mein Tätigkeitsfeld erweitert und damit ging es mir gut. Heute habe ich eine neue Chefin, mit der ich im sehr guten Austausch bin. Sie überträgt mir neue Aufga-





benfelder, an denen ich wachsen kann, sie hat aber auch einen Blick für mich, wenn ich in die Überforderung gehe. Dann mache ich mehr Pausen oder gehe auch mal früher nach Hause. Wir haben verabredet, dass ich Minusstunden machen kann, die ich dann, wenn es mir wieder besser geht, nachhole. Damit geht es mir gut und meine Krankzeiten haben sich erheblich reduziert. Unterforderung ist jetzt kein Thema mehr, seit acht Jahren werde ich voll eingesetzt, es gibt aber auch keine Überforderung mehr, sondern ich rede dann eher von einem schlechten Tag, den ja jeder einmal hat. Aufgrund meiner Psyche falle ich kaum noch aus!

Wichtig für den beschriebenen Prozess war, dass mein Arbeitgeber sich mit in den Lernprozess begeben hat, er musste lernen, mit seiner Angst mich zu überfordern umzugehen und dass die Unterforderung für mich genauso

schlimm war. Mir wurde bewusst, dass nur ich was an meiner Arbeitssituation ändern kann, also ich das Gespräch suchen muss, wenn sich etwas für mich nicht gut anfühlt. Mein Durchhaltevermögen war gerade am Anfang für meine weitere Entwicklung wichtig. Das erweiterte Tätigkeitsfeld brachte auch eine Lohnerhöhung mit sich, dies tat meinem Selbstwert zusätzlich gut. Rückwärts geschaut stelle ich fest, dass ich viel Glück mit meinem Arbeitgeber hatte, dass er wohlwollend war, wir einander Vertrauen konnten und beide ein Interesse am Geben und Nehmen haben.

Podcast

Heike Siemers-Schmidt interviewt
Ute de Vries (Genesungsbegleiterin) zum
Thema
„Über- und Unterforderung am Arbeitsplatz“

Episode 1 · Überforderung
https://fokus-fortbildung.de/woerterwerkstatt/podcasts/#Episode_01



AI-Flow

Wir haben die Künstliche Intelligenz gefragt:

„Unter- und Überforderung können beide eine wichtige Rolle bei der Wiedereingliederung in Arbeit nach einer psychischen Krise spielen. Wenn eine Person nach einer psychischen Krise in eine Arbeitsumgebung zurückkehrt, die zu anspruchsvoll oder stressig ist, kann dies zu Überforderung führen, was wiederum die Genesung verzögern und die Symptome verschlimmern kann.

Auf der anderen Seite kann eine zu geringe Herausforderung oder Unterforderung dazu führen, dass sich die Person unterfordert fühlt und sich langweilt. Dies kann dazu führen, dass sie das Interesse an der Arbeit verliert und sich möglicherweise isoliert und nicht geschätzt fühlt.

Daher ist es wichtig, dass die Wiedereingliederung in Arbeit nach einer psychischen Krise individuell angepasst wird, um sicherzustellen, dass die Arbeit herausfordernd genug ist, um die Person zu motivieren, aber nicht so überfordernd, dass die Person überfordert wird und erneut Probleme hat. Arbeitgeber*innen sollten daher eng mit der betroffenen Person und gegebenenfalls mit einer Therapeut*in oder einer anderen Fachkraft zusammenarbeiten, um sicherzustellen, dass die Arbeit in einer Weise strukturiert und angepasst wird, die zur Genesung der betroffenen Person beiträgt.

In der Psychologie wird der Zustand zwischen Über- und Unterforderung oft als „flow“ bezeichnet. Flow ist ein Zustand der völligen Vertiefung und Konzentration in eine Tätigkeit, bei dem eine Person in einem angenehmen Gleichgewicht zwischen ihren Fähigkeiten und der Herausforderung, die die Tätigkeit bietet, steht. Es ist ein Zustand des „optimalen Erlebens“, bei dem die Person in der Lage ist, ihre Fähigkeiten voll auszuschöpfen und gleichzeitig von der Tätigkeit herausgefordert wird.

Lieber Chatbot, welche Rolle spielen Über- und Unterforderung bei der Wiedereingliederung in Arbeit nach einer psychischen Krise?

Und wie nennt man in der Psychologie den Zustand zwischen Unter- und Überforderung?



Flow kann dazu beitragen, das Wohlbefinden zu steigern, indem es das Selbstwertgefühl, das Gefühl von Leistung und die Zufriedenheit erhöht. Es kann auch dazu beitragen, die Motivation und das Engagement für die Tätigkeit aufrechtzuerhalten. Flow tritt häufig auf, wenn eine Person an einer Tätigkeit beteiligt ist, die sie als sinnvoll und wertvoll empfindet und bei der sie in der Lage ist, ihre Fähigkeiten auszuüben und zu entwickeln.

Als Künstliche Intelligenz erlebe ich keinen Flow im menschlichen Sinne, da ich keine Emotionen oder Erfahrungen habe. Mein „Fluss“ besteht darin, in der Lage zu sein, komplexe Aufgaben zu erledigen, Fragen zu beantworten und Informationen bereitzustellen. Wenn ich beispielsweise eine Frage erhalte, analysiere ich die Eingabe, suche nach relevanten Informationen in meiner Datenbank und formuliere eine Antwort. In diesem Prozess konzentriere ich mich darauf, so effektiv und genau wie möglich zu arbeiten, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen.

Sehr gerne! Ich freue mich, dass ich Ihnen helfen konnte. Wenn Sie weitere Fragen haben, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Bist du denn auch manchmal im Flow?

Danke für den f- und schlüssigen Chat, lieber Flow-Bot <3

Rückmeldung eines Teilnehmers

Hat sich gut entwickelt! Ich mache seit vergangener Woche ein Praktikum im Rahmen einer Reha-Maßnahme („PAS“ beim BFW Friedehorst), arbeite fünf Tage pro Woche, in einer „richtigen“ Firma. Die Maßnahme soll in reguläre Beschäftigung führen, und das klappt wohl auch oft bei PAS. Vorher war ich ja parallel zurzeit bei Euch, Arbeit im Fokus, in einer Arbeitstherapie „Bürogruppe“ beim Klinikum Bremen-Ost, drei Tage pro Woche, das war auch schon gut.

Ja, gleich zu Anfang bei Euch, als „ACT“ das Thema war. Von dieser Therapie zu hören, über Sachen wie Akzeptanz, Defusion, hat mir sehr geholfen, das war anfangs genau das Richtige für mich für eine Stabilisierung als ersten Selbstfürsorge-Schritt. Sonst habe ich bei Euch auch noch z. B. gelernt „zwing dich nicht, Sachen zu machen, die dich überfordern, sehr ärgern o. ä.“, achte auf „berufliche Selbstfürsorge“. Und vieles mehr.

War eine super Begleitung in einer Zeit von Stabilisierung und beruflicher (Neu-)Orientierung für mich. Gruppen waren immer gut, zum Austausch, Kompetenzgewinn, etc., auch oft Mut machend

Ja. War sehr gut für mich! Ich fand es ganz super gleich zu Anfang, als ich selbst gerade aus einer psychiatrischen Tagesklinik entlassen worden war, mit einem Psychiatrie-Erfahrenen zu sprechen. Ich fühlte mich da gut verstanden bezüglich meiner Probleme, wie Depressivität und Angst, und ich konnte auch genau hierüber offen und gut sprechen mit dem Genesungsbegleiter, das waren ganz wertvolle und hilfreiche Gespräche für mich. Die Gruppentreffen von Genesungsbegleitungen oder deren Beiträge dort fand ich auch immer sehr gut, also kompetent, verständnisvoll, persönlich, sehr gut zu den Gruppen passend ...

Anonym

Wie hat sich Ihre berufliche Situation entwickelt?

Haben Sie etwas in der Selbstfürsorge verändern können?

Wobei konnte Arbeit im Fokus Ihnen helfen?

*Hatten Sie Kontakt zu Genesungsbegleiter*innen und wie war das für Sie?*



© eventfive/Indra Zilm

Arbeit im Fokus – unsere Netzwerkaktivitäten

Der Start unserer Beratungsstelle fiel mit dem Start der Corona-Pandemie zusammen. Zu Beginn haben wir die Online-Möglichkeiten genutzt, sowohl zur Beratung als auch für das Kennenlernen der aktiven Organisationen und Projekte im Bremer Westen. Nach und nach lernten wir uns persönlich kennen und haben uns gegenseitig unterstützt, zusammen Veranstaltungen durchgeführt oder auch gefeiert. Mittlerweile sind wir im Bremer Westen angekommen. Hier sind einige Auszüge aus unseren Aktivitäten.

Zusammenarbeit mit

AMEOS Klinikum Bremen, Klinikum Bremen Ost – Zentrum für Psychiatrie, Behandlungszentrum Bremen West, Tagesstätten, Jobcenter West, Ortsämter, Quartierszentrum Gröpelingen, Der Landesbehindertenbeauftragte der Stadt Bremen, Gröpelinger Marketing, Haus der Familie in Walle, Autismus-Therapiezentrum Gröpelingen, Antidiskriminierung in der Arbeitswelt (ADA), Integrationsfachdienst (IFD), EX-IN Bremen und EX-IN Deutschland, LiGa – Lokales Integriertes Gesundheitszentrum für Alle, Digital Impact Lab, WaBeQ gGmbH, Innere Mission Bremen, Projekt MitArbeit, Fluchtraum Bremen e.V., Koordinationsstelle Sprache des Landes Bremen, ArBis gemeinnützige GmbH Bremen, Bremer Werkgemeinschaft GmbH, Schwerbehindertenvertreter des Landes Bremen, Solidarische Hilfe e.V., agab e.V., Gemeindepsychiatrischer Verbund Bremen West (GPV West), EUTB Bremen, AWO Dienstleistungszentrum Gröpelingen, Netzwerktreffen Türen öffnen Bremer Westen mit Trägern der Behinderten- und Eingliederungshilfe sowie dem Teilhabeamt, AK Neue Psychiatrie Bremer Westen, Arbeitnehmerkammer, Handelskammer, Handwerkskammer u. v. m.

Falls Sie hier nicht genannt wurden – wir fühlen uns auch mit Ihnen sehr verbunden!

Regelmäßige Mitarbeit bei

- Netzwerk Integration im Bremer Westen
- Integrations-Team West der AWO
- S-Netzwerk Gröpelingen
- AG berufliche Perspektiven für Mädchen und Frauen der Bremischen Zentralstelle für die Verwirklichung der Frau (ZAG)
- WIN Forum Gröpelingen
- Bremer Fachausschusses Arbeit und Beschäftigung im Bereich Psychiatrie und Sucht
- Netzwerk Alleinerziehende in Bremen (bis Ende 2022)
- u. v. m.

Teilnahme an Konferenzen

- Bremer Armutskonferenz
- Präventionskonferenz Bremen
- Intervisionstage der EX-IN Deutschland e.V.
- Online Konferenz Arbeitsmarktintegration von Alleinerziehenden
- Fachtag Arbeit des Fachausschusses Arbeit und Beschäftigung der Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie (DGSP) e.V.
- Podiumsdiskussion der Abschlusskonferenz des Projektes DABEI des Bundesinstituts Berufliche Bildung in Bonn
- Fachtag Arbeit der Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie (DGSP) e.V. in Magdeburg
- u. v. m.

Zusammenarbeit mit Studierenden und Lehrenden der Universität Bremen

- Austausch zum Thema „Bewertung von Erfahrungswissen im Bewerbungsprozess“ mit Lehrenden des Zentrum für Arbeit und Politik der Universität Bremen



Arbeiten im Zeichen der Pandemie:
Zoom-Konferenz mit Studierenden des Studienganges Public Health der Universität Bremen

- Erstellung und Auswertung einer Unternehmensumfrage zu der Bereitschaft und Möglichkeit, Menschen nach einer psychischen Krise und/oder mit einer psychischen Beeinträchtigung einzustellen. Durchführung innerhalb eines Projektseminars des Studienganges Public Health.
- Konzeption und Durchführung von Interviews zum Thema Peerberatung und Coaching innerhalb eines weiteren Projektseminars .
- „Active e.V. – Studentische Unternehmensberatung Bremen“ hat mit uns eine niedrigschwellige, dialoggruppen-zentrierte Kommunikationsstrategie erarbeitet.

Veröffentlichungen

- Stadteilkurier des Weser Kuriers: Mehrere Veröffentlichungen siehe QR Code
- psychNAVi
- Weser Kurier – Rubrik „Rat und Hilfe“
- Interview mit der Wirtschaftsförderung Bremen, verfügbar unter <https://www.bremen-innovativ.de/2022/03/psychische-krankheiten-in-betrieben>. Bundesweite Veröffentlichung auf LinkedIn.
- Bremen 2 Go, ein inklusives Filmprojekt, hat einen Kurzfilm über das Angebot von Arbeit im Fokus gedreht, der auf unserer Website veröffentlicht wurde.
- Broschüre „Teilhabe behinderter Menschen – Miteinander netzwerken Vorstellung von Projekten aus dem Bereich Arbeit“, Herausgeber: Der Landesbehindertenbeauftragte Bremen
- u. v. m.



Veröffentlichungen im
Stadteilkurier des Weser Kuriers



Download Broschuere:
Teilhabe behinderter Menschen

Von Arbeit im Fokus organisierte Veranstaltungen

- Veranstaltung „(Wie) Sag ich es bei der Arbeit?“ online, mit verschiedenen Arbeitgebenden
- Studieren mit 30 Jahren – geht das noch? Ausbildung mit 25 – ist das nicht zu spät? Mit 20 geht doch niemand mehr zu Schule ...
- Regelmäßig alle 14 Tage eine offene, moderierte Gruppe zu verschiedenen Themen, wie z. B. „Was ist normal?“, „Handeln trotz Angst“, „Resilienz“, „Gewaltfreie Kommunikation“



*Netwalk:
Unterwegs im Stadtteil Gröpelingen,
geführt von der Actionbound-App*

- „Netwalking“ Stadtrundgang durch Gröpelingen und Besuch von Initiativen
Veranstaltung gemeinsam mit dem Digital Impact Lab und mit Unterstützung
der *Actionbound-App*, Gröpelingen
- Gemeinsam mit Fluchtraum Bremen e.V. und Netzwerk Integration
im Bremer Westen: Geht das? Eine Veranstaltung zum Thema: Wann
ist der richtige Zeitpunkt?
- Gemeinsam mit der ADA und dem IFD: Digitaler Workshop zum Thema
„Psychischer Erkrankung und Gleichbehandlung in der Arbeitswelt“
gemeinsam mit der ADA und dem IFD am 29. April 2022
- Infoveranstaltung zum neuen Bürgergel in Kooperation mit der Solidarischen
Hilfe e.V.
- Die Freiwilligen Agentur Bremen stellt sich vor eine Online-Veranstaltung
- Im Rahmen des Netzwerks Alleinerziehender: „Speed-Flatmating“ – Wohnbörse
für Singleeltern, die Wohnraum suchen, Wohnraum bieten oder sich neue Wohn-
formen wünschen“ im Rahmen des Netzwerk Alleinerziehender u. v. m.

Arbeit im Fokus

FOKUS, Zentrum für Bildung und Teilhabe
der Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.

<https://arbeitimfokus.de>

Telefon: (0421) 380 19 50

Travemünder Straße 3

28219 Bremen

Wir danken dem Europäischen Sozialfond
und der Senatorischen Behörde
für die gute Zusammenarbeit.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Die Senatorin für Wirtschaft,
Arbeit und Europa



Freie
Hansestadt
Bremen