

## **«Ich bin voller Zuversicht, was meine Zukunft betrifft»**

Vor Beginn des IAP-Vorbereitungsprozesses war ich neugierig, ob und was mir die Workshops bringen würden. Als erstes gab es eine Art Bestandesaufnahme, nicht nur wo ich beruflich stehe sondern auch im Leben. Durch die Hilfe der Job Coachs sowie der anderen KursteilnehmerInnen überwand ich mich, meine berufliche Laufbahn anzuschauen und mich mit ihr auseinanderzusetzen, was ich lange Zeit weit weggeschoben hatte von mir. Der Grund war, dass ich aufgrund meiner Krankheitsgeschichte nicht mehr einer Arbeit nachgehen konnte, wie es die meisten Menschen tun, um der Gesellschaft einen Beitrag leisten zu können. Ich sah dies als persönliches Scheitern an. Durch die Auseinandersetzung mit meiner Geschichte und der würdevollen Herangehensweise der Job Coachs fing ich an, meinem bisherigen Weg mit Wertschätzung gegenüber zu treten. In dem vermeintlichen Scheitern sah ich auf einmal Stärken und Ressourcen, für die ich vorher blind war. Das hatte damit zu tun, dass das Arbeiten in den Workshops sehr auf Ressourcen basierend war anstatt auf Defizite, wie ich es mir sonst gewohnt war in unserer Gesellschaft.

Dies hatte wiederum zur Folge, dass es ein konstruktives Arbeiten war, Mut machend mit viel Wertschätzung für die eigene Lebensleistung. Was weiterhin sehr unterstützend wirkte, waren die anderen KursteilnehmerInnen. Ich bin nicht alleine mit meiner Situation und es gibt Personen, die sehr ähnliche Erfahrungen gemacht hatten wie ich. Das gab mir neuen Mut und der Austausch mit den Anderen ist von sehr grossem Wert. Der ganze Prozess hat in mir Neugier und grosse Motivation geweckt, wieder ins Arbeitsleben einzusteigen. Diesmal sollte es jedoch eine Arbeit sein, die auf meine Bedürfnisse und Fähigkeiten angepasst ist. Um dies genau herauszufinden, hilft mir das Job Coaching und der Austausch mit den anderen KursteilnehmerInnen. Schritt für Schritt komme ich so meinem zu geschneiderten Arbeitsplatz entgegen. Ich bin voller Zuversicht, was meine Zukunft betrifft und ich gehe immer mit Freude und Neugier in die Workshops. Da die Begleitung auch noch nach dem Finden eines Arbeitsplatzes weiterbesteht, wird es ein fortlaufender Prozess bleiben. Ich werde weiterhin die Unterstützung kriegen, die ich brauche und bei Fragen und Unsicherheiten oder Krisen kann ich jederzeit vom Job Coaching Gebrauch machen. Ich bin sehr dankbar für diese Möglichkeit, für diese grosse Chance auf diesem Weg wieder ins Arbeitsleben reinzufinden.

Carole