



Erfolgreiche Rückkehr in den Berufsalltag

Durch individuelle Begleitung und Job Coaching schaffte es die Lehrerin Annelies Inglin nach ihrem Burn-out beruflich da anzuknüpfen, wo sie drei Jahre zuvor krankheitshalber aufhören musste.

von **Eveline Heuss***

Annelies Inglin ist Lehrerin und Schulsozialpädagogin an der Sprachheilschule Uznach und fördert Kinder mit Sprachschwierigkeiten in ihrer Entwicklung und Selbstständigkeit. Aufgewachsen in der ländlichen Umgebung von Altendorf wusste sie schon als Zehnjährige, dass sie einmal Lehrerin werden möchte. Später als Primarlehrerin unterrichtete sie hauptsächlich in Sonderschulen. Die individuelle Förderung der Kinder in kleinen Gruppen sagte ihr zu. Es folgte eine Zusatzausbildung zur Sozialpädagogin. Später begann sie ein Studium zur Heilpädagogin, das sie aufgrund eines Burn-outs kurz vor Abschluss abbrechen musste.

Fühlte sich oft allein

Mit 47 Jahren hatte Annelies Inglin einen lückenlosen Lebenslauf und zwei Ausbildungen. So das Bild von aussen. Doch in ihr braute sich etwas zusammen. Am damaligen Arbeitsplatz mit Jugendlichen in der Sonderschule wurde ihr zu viel abverlangt. Das zum Teil herausfordernde Verhalten seitens der Schülerinnen und Schüler machte ihr zu schaffen, sie fühlte sich oft allein damit. Gleichzeitig hatte sie ein weiteres Studium begonnen und dafür viel Energie und Kraft aufgebracht. Heute weiss sie: «Ich stand konstant unter einer Mehrfachbelastung, bis es nicht

mehr ging.» Das war an einem Vormittag im November 2014. In der Unterrichtspause ging sie zum Schuldirektor und meldete sich krank.

Ende der Talfahrt

Von einem Tag auf den anderen war alles anders und nichts ging mehr. Schon nur der Weg vom Wohnzimmer zur Küche glich einem Marathonlauf.

«Dank der Begleitung, die ich erhalten habe, kann ich heute wieder meiner bevorzugten Arbeit nachgehen.»

Annelies Inglin

Die Diagnose lautete Burn-out. Mit der Arbeit fiel auch die Tagesstruktur weg und Annelies Inglin schaffte es nicht, sie aus eigener Kraft aufrecht zu halten. Ihr Hausarzt überwies sie in eine Psychiatrie. «Ich reagierte emotionslos, mein einziger Gedanke war: Was mache ich mit meiner Katze?» Der Eintritt in die Psychiatrie war das Ende der Talfahrt. Innerhalb von neun Wochen wurde das «Leben danach» aufgegleist. Der erste Kontakt mit der IV-

Stelle wurde hergestellt, regelmässige Besuche durch die psychiatrische Spixtex organisiert. Annelies Inglin wurde so weit aufgebaut, dass sie wieder nach Hause gehen konnte.

Tage strukturieren

Doch noch immer fehlte ein geordneter Tagesablauf. Eine Struktur, die durch einen regulären Berufsalltag gegeben ist, der Annelies Inglin in diesem Stadium aber bei weitem überfordert hätte. Eine vielversprechende Zwischenlösung ergab sich in der BSZ

Stiftung in Schübelbach. Personen, die ihre Arbeitsfähigkeit vorübergehend eingebüsst haben, erhalten hier die Möglichkeit, ihre Einsatzfähigkeit und Belastbarkeit wieder dahingehend zu verbessern, um in den ersten Arbeitsmarkt zurückzukehren. In enger Zusammenarbeit mit der IV-Stelle und allenfalls psychologischen Betreuungspersonen werden die Mitarbeitenden auf eine berufliche Eingliederung vorbereitet. Diese Integrationsmassnahmen dauern zwischen sechs Monaten und maximal zwei Jahren.

Das Einkaufen üben

In Schübelbach sah sich Annelies Inglin unerwartet Seite an Seite mit ehemaligen Schülern von ihr. Anfangs beschäftigte sie der Rollenwechsel stark, nichtsdestotrotz startete sie mit einem Arbeitspensum von 25 Prozent auf vier Tage verteilt.

Die Arbeit in der BSZ Schübelbach



ist sehr vielfältig. Es wird abgefüllt, verpackt, emailliert, montiert, gewaschen, gekocht, gegärtnert und vieles mehr. Es geht auch weniger darum, was gemacht wird. Die Arbeit ist sozusagen Mittel zum Zweck. Sie gibt dem Tag eine Form und liefert wichtige Lernfelder. Die Einteilung der Mitarbeitenden hängt denn auch von den Förderzielen ab. Diese können zum Beispiel Pünktlichkeit und Effizienz aber auch Genauigkeit und Qualität beinhalten.

Zu Beginn war bereits die geregelte Verpflegung vor Ort eine grosse Hilfe für Annelies Inglin. Hatte sie doch noch immer Probleme, ihre private Lebensführung wie Haushalt und Einkaufen in den Griff zu kriegen. Aus diesem Grund förderte sie ihr Gruppenleiter Stefan Küttel wo möglich auch lebenspraktisch. «Wenn uns bei der Arbeit etwas ausging, gingen wir gemeinsam ins Geschäft und haben das Einkaufen geübt. Das haben wir so lange gemacht, bis Annelies wieder eigenständig im Dorf einkaufen konnte», sagt Stefan Küttel.

Nach gut einem Jahr stabilisierte sich Annelies Inglin's Arbeitspensum bei 80 Prozent. Sie hielt sich an die Präsenzzeiten, nahm an Team-Events

teil und zeigte insgesamt mehr Belastbarkeit. Selber traute sie sich bis zum Schluss in keinem Moment etwas zu. Hingegen war sie empfänglich für äussere Anstösse. So auch im April 2016, als das Job-Coaching mit Daniel Kälin begann. Der Kontakt zu den Job Coaches wird bereits mit dem Eintritt in die Stiftung hergestellt. Die konkrete Zusammenarbeit ergibt sich aber erst, wenn eine Wiedereingliederung in Erwägung gezogen wird.

Als Erstes machten sie gemeinsam eine Übersicht der beruflichen Wünsche und Möglichkeiten. Sie passten den Lebenslauf an, stellten die Arbeitszeugnisse zusammen und verfassten ein erstes Motivationsschreiben. Es folgten vier Praktika im sozial- und heilpädagogischen Bereich. Daraus konnten Annelies Inglin und ihr Job-Coach wichtige Erkenntnisse bezüglich der Belastbarkeit, dem künftigen Beschäftigungsgrad und zum möglichen Arbeitsumfeld machen. Zugleich waren die Schnuppereinsätze der erste wichtige Schritt zurück in den ersten Arbeitsmarkt – und den hatte Annelies Inglin erfolgreich gemeistert. Daniel Kälin: «Im Laufe der Vorbereitungen merkte ich, wie sich bei Annelies eine grosse Spannung aufbaute. Diese hielt

sie erfolgreich aus, was für sie und für uns eine grosse Bestätigung war.»

Zurück als Lehrperson

Gestärkt in ihrer Selbstsicherheit entwickelte Annelies Inglin Eigeninitiative. Es folgte Bewerbung um Bewerbung, bis sie schliesslich über Umwege zur Sprachheilschule Uznach kam, wo sie heute wieder in einem 75-Prozent-Pensum als Lehrerin und Schulsozialpädagogin arbeitet und ihr umfangreiches Wissen und ihre breiten Erfahrungen anwenden kann. «Kinder mit besonderen Bedürfnissen zu fördern, war und ist noch immer mein Traumberuf. Dank der individuellen Begleitung, die ich erhalten habe, kann ich heute wieder meiner bevorzugten Arbeit nachgehen.»

Nach der Katze gefragt, die sie damals während ihres Aufenthalts in der Psychiatrie versorgen musste, antwortet sie: «Meine Katze ist nach schwerer Krankheit gestorben. Damals hätte mich das noch umgehauen. Jetzt bin ich normal traurig.»

* Eveline Heuss ist Kommunikationsfachfrau bei der BSZ Stiftung



Annelies Inglin: «Kinder mit besonderen Bedürfnissen zu fördern war und ist noch immer mein Traumberuf.»

Bild pd