

PRESSEMITTEILUNG

Mit Coaching die Frührente verhindern

Depressionen oder Burnout führen zu immer mehr Frührenten. Denn die größte Hürde nach einer Krise ist oft die Rückkehr in den Beruf. Ein Coaching in Stuttgart unterstützt Betroffene direkt am Arbeitsplatz.

Stuttgart, 5. Dezember 2018

Zum Jahresende steigt in vielen Unternehmen der Stress. Wann merkt man, dass es zu viel wird? Noch heute kann sich Dieter Unold (Name geändert) an diese Nächte erinnern: Schweißgebadet schreckt er aus unruhigen Träumen hoch. Ein Gedanke jagt den nächsten, so viel muss er noch erledigen.

Vom Handwerker hat sich der 60-Jährige zum Kaufmann in einem Unternehmen für Luft- und Raumfahrttechnik hochgearbeitet. Dass er sich beruflich wie privat längst zu viel zumutet, gesteht sich Unold damals nicht ein. „Ich habe gedacht, ich muss mich nur genug anstrengen. Bis dann vor drei Jahren der Zusammenbruch kam.“

So wie Unold geht es immer mehr Menschen. Über 40 Prozent aller Frührenten haben psychische Ursachen, das zeigen Daten der Deutschen Rentenversicherung. „Frührente mit Ende 50 kam für mich nicht in Frage. Aber ich wusste nicht, was ich mir noch zutrauen konnte“, sagt Unold.

Die Ärzte in der Rehaklinik empfehlen ihm das Berufliche Trainingszentrum (BTZ) der SRH in Stuttgart. Hier trainieren Menschen nach einer psychischen Erkrankung für den beruflichen Wiedereinstieg. Doch die wahre Herausforderung beginnt danach: „Viele sind eigentlich wieder belastbar, fallen aber am Arbeitsplatz in ungesunde Muster zurück und steigen nach etwa sechs Monaten erneut aus“, erklärt Jürgen Pfohl, Jobcoach im BTZ. Damit das nicht passiert, hat das BTZ Stuttgart mit der Deutschen Rentenversicherung das Konzept „Integration plus“ entwickelt. Betroffene werden im Betrieb von einem Coach unterstützt. Durchschnittlich sind 26 Teilnehmer gleichzeitig im Programm.

Über neun Monate hinweg treffen sie sich regelmäßig mit dem Coach und klären Schwierigkeiten aus dem Arbeitsalltag. Sie reflektieren das eigene Verhalten und lernen, ungünstige Muster zu durchbrechen. „Der Blick von außen hat mir gezeigt, wie ich es schaffe, meine Aufgaben neu zu ordnen und mich nicht zu überfordern“, sagt Unold.

Damit das funktioniert, muss das Umfeld entsprechend gestaltet sein. Eine Beratung im Unternehmen ist deshalb zweiter Bestandteil des Coachings, erläutert Pfohl: „Dazu schauen wir uns unter anderem die Arbeitsbedingungen an: Ist etwa die Geräuschkulisse im Großraumbüro ein Auslöser für Stress?“

Der Erfolg spricht für sich: Nach einem Jahr sind mehr als 90 Prozent der Teilnehmer von Integration plus noch immer an ihrem Arbeitsplatz. Auch Dieter Unold hat den Sprung geschafft. Mit seinem Vorgesetzten klappt die Zusammenarbeit besser denn je. Und er hat das Wichtigste wieder: seine Gesundheit.

SRH Berufliches Trainingszentrum

Neue berufliche Perspektiven erhalten Menschen mit psychischen Problemen im Beruflichen Trainingszentrum (BTZ) der SRH in Stuttgart. Individuelle Trainingsprogramme bereiten die Teilnehmer auf die Rückkehr ins Arbeitsleben vor. Psychosoziale Beratung hilft dabei, im Arbeitsalltag mit der Krankheit umzugehen. Über die Hälfte der Absolventen gehen danach erfolgreich in den Beruf.