

# «Aus Krise wird Zukunft»

Die Psychologin Carla Weber führt in Zusammenarbeit mit den Regionen Beratungen für Mitglieder durch. Sie bietet Gespräche an für Menschen mit beruflichen Problemen. Von Therese Jäggi



Carla Weber, 57, arbeitet als Fachpsychologin im Beratungsteam des KV Schweiz. Zuvor war sie zehn Jahre beim Zürcher Lehrerinnen- und Lehrerverband (ZLV) als Leiterin der Beratungsstelle tätig. Ursprünglich absolvierte sie eine Ausbildung als Primarlehrerin und betätigte sich auch als Berufsschullehrerin. Neben ihrer Tätigkeit für den KV Schweiz arbeitet sie als selbstständige Fachpsychologin für Psychotherapie FSP und als Supervisorin.

**Context: Sie haben vor gut einem Jahr Ihre Tätigkeit als Psychologin im Beratungsteam des KV Schweiz aufgenommen. Wie ist die Arbeit angelaufen?**

Carla Weber: Ich habe zunächst eine Bedarfsanalyse gemacht, das heisst, ich bin in die Regionen gefahren und wollte feststellen, was für ein Beratungsangebot bereits existiert. Ich habe sehr unterschiedliche Situationen angetroffen. Manche Regionen bieten ein umfassendes Beratungsangebot. In einem zweiten Schritt ging es dann um die Frage, wie ich in meiner Funktion unterstützend und ergänzend tätig sein könnte.

**Was ist dabei herausgekommen?**

Die Beratenden in den Regionen haben es häufig zu tun mit Klienten, bei denen es um mehr als nur die Beantwortung eines Rechtsproblems geht. Oft kann man das auch nicht so klar trennen. Die Klienten kommen zwar mit einer rechtlichen Frage, dann stellt sich aber heraus, dass sie sich ausserdem in einer Mobbing-Si-

tuation befinden oder kurz vor einem Burnout sind.

**Solche Klienten werden inskünftig an Sie weitervermittelt?**

Ja, der Erstkontakt läuft – wie im Rechtsdienst – über die Region oder die Sektion. Und der oder die Beratende vor Ort entscheidet dann über die Vermittlung.

**Sie haben mit dem KV Luzern ein Pilotprojekt lanciert. Wie ist es zu dieser Zusammenarbeit gekommen?**

Als klar war, in welche Richtung es gehen könnte, meldete der KV Luzern sein Interesse an. Sie waren sehr pragmatisch, stellten mir einen Raum zur Verfügung und vertrauten mir einige ihrer Klienten an. Es scheint mir wichtig zu sein, dass die Beratungsgespräche in der Regel vor Ort stattfinden, und zwar wegen dem Vertrauen, das die Leute in ihre Region haben. Die Schwelle soll ja möglichst niedrig sein.

**War jemand vom KV Luzern bei den Gesprächen dabei?**

Nein, das nicht, aber vorher und nachher fand ein intensiver Austausch statt, selbstverständlich nur mit Einwilligung des Mitglieds. Es geht ja nicht darum, dass mir die Sektionen Klienten abtreten, sondern diese in eine zusätzliche fachspezifische Beratungsschleife schicken.

**Wie ist die Pilotphase verlaufen?**

Die erste Phase in Luzern dauerte vier Monate. Während dieser Zeit klärten sich verschiedene Fragen rund um die Zusammenarbeit zwischen der Region und mir. Wir haben festgestellt, dass ein Bedarf da ist, und dass es funktioniert. Seit dem Februar stehe ich nun auch allen anderen Regionen der Deutschschweiz für Beratungen zur Verfügung. Aus dieser erweiterten Zusammenarbeit haben sich mittlerweile die Beratungen vervielfacht.

**Worum geht es in den Beratungsgesprächen?**

Zentrale Themenfelder sind Burnout, Mobbing, Konflikte am Arbeitsplatz und Neuorientierung nach markanten Einschnitten durch Krankheit oder massive äussere Belastungen. Manche haben Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren. Andere haben die Kündigung erhalten und befürchten, keine Stelle mehr zu finden. Das ist eher der Fall bei älteren Menschen. Es sind immer mehrere Faktoren, welche eine schwierige Situation ausmachen. Oft handelt es sich um Leute, die neben dem beruflichen Stress im Privatleben stark gefordert sind, beispielsweise mit pflegebedürftigen Eltern oder Kindern, die gerade besonders viel Energie brauchen. Solche Personen fühlen sich überfordert und erschöpft. Sie sehen nicht mehr über den Berg.

**Sehen Sie einen Zusammenhang zwischen der Wirtschaftskrise und der Befindlichkeit der Klienten?**

Bei manchen schon. Ich beobachte häufiger als sonst, dass sich die Leute an ihren Jobs festklammern, auch wenn sie

## NEUE DIENSTLEISTUNG FÜR KV-MITGLIEDER

todunglücklich sind und in günstigeren Zeiten längst gekündigt hätten. Sie arrangieren sich in einer unbefriedigenden Situation, weil sie befürchten, nichts anderes mehr zu finden, oder weil sie bereits erfolglos eine andere Stelle gesucht haben. Das kann bis zum totalen Zusammenbruch führen. Einzelne müssen dann zuerst einmal in die Klinik, um sich zu erholen, bevor sie wieder vermittelbar sind. Und natürlich hat es auch mit der Wirtschaftskrise zu tun, wenn Firmen so genannte Reorganisationen durchführen und in diesem Zusammenhang ihre Mitarbeitenden wissen lassen, dass sie nicht mehr ins neue Team passen, oder dass es ihre Stelle inskünftig gar nicht mehr gibt. Daneben gibt es aber immer auch individuelle Konflikte, die rein gar nichts mit der Wirtschaftskrise zu tun haben.

### **Was können Sie den Betroffenen anbieten?**

Einen Ort von absoluter Diskretion, wo sich jemand für ihre Schwierigkeiten interessiert und diese ernst nimmt. Im Erstgespräch machen wir eine Auslegung. Worum geht es? Was braucht der Klient oder die Klientin? Diese Fragen stehen im Vordergrund. Manche Klienten haben punktuell schon eine andere Beratung aufgesucht, etwa in Rechtsfragen oder bei gesundheitlichen Problemen. Wichtig ist jedoch die Würdigung der Komplexität. Das Erstgespräch dauert zwischen 60 und 90 Minuten.

### **Und wie geht es dann weiter?**

Die weitere Initiative geht dann vom Mitglied aus. Es kann sich für weitere Termine bei mir anmelden. Maximal haben die Ratsuchenden Anspruch auf weitere fünf Sitzungen. Während dieser Zeit gelingt es erfahrungsgemäss, eine Situation so zu analysieren, dass man die Leute mit den richtigen Beratungsstellen oder weiteren externen Fachleuten verlinken kann. Wenn jemand eine längerfristige Therapie in Anspruch nehmen will, kann ich behilflich sein, da ich in dem Bereich gut vernetzt bin.

### **Wie läuft die Zusammenarbeit mit dem Rechtsdienst?**

Ich schicke Klienten mit konkreten rechtlichen Fragen in den Rechtsdienst und umgekehrt. Ich hoffe, dass wir in Zukunft auch Beratungsgespräche zu zweit oder zu dritt anbieten, also auch noch weitere Aspekte wie beispielsweise Laufbahnberatung einbeziehen können. Der interdisziplinäre Zugang ist mir sehr wichtig.

### **Erwischen die Leute in der Regel den richtigen Zeitpunkt, um Hilfe zu beanspruchen?**

Bei manchen stellt man fest, dass sie besser früher gekommen wären. So gab es beispielsweise einen Klienten, der bereits seine Unterschrift unter die Frühpensioenierung gesetzt hatte, und dann fragte, ob sich an den Bedingungen noch etwas ändern liesse. Das war dann leider zu spät. Generell kann man sagen, dass Frauen das bessere Gespür für den richtigen Zeitpunkt haben.

### **Welche Ereignisse führen zur Entscheidung, dass jemand Hilfe beansprucht?**

Körperliche und psychische Symptome jeder Art wie zum Beispiel Schlafstörungen, Ängste, Erschöpfungszustände, Resignation. Dann geht man vielleicht mal zum Hausarzt und der sagt dann, dass es so nicht mehr weitergehen kann. Im schlimmsten Fall wartet jemand bis zum Zusammenbruch und bis nichts mehr anderes übrig bleibt als zu reagieren.

### **Wann sollte man professionelle Hilfe in Anspruch nehmen?**

Wenn man merkt, dass man immer weniger Energie hat. Wenn es immer enger wird und man eigentlich ganz genau weiss: so geht es nicht weiter. Aber mangels Alternativen dreht man sich einfach weiter, wie der Hamster im Rad. Wenn

man sich nicht mehr regenerieren kann, den Zugang zu den persönlichen Energiequellen zunehmend verliert und keine Knautschzone mehr hat: dann sind das weitere Anzeichen.

### **Keine Knautschzone?**

Damit meine ich, wenn jemand keinen Spielraum mehr hat. Nicht mehr die Zeit oder die Nerven hat, sich Gedanken über seine Situation zu machen, sondern einfach nur noch reagiert. Eine Knautschzone zu haben bedeutet eine Möglichkeit zur gesunden Distanz, die es ermöglicht nachzudenken, bevor man reagiert. Aus meiner Sicht kann ich sagen: Je früher man intervenieren kann, desto geringer ist der Aufwand.

### **Gab es Dinge im Laufe dieses Jahres, die Sie erstaunt haben?**

Die Art und Weise, wie zum Teil in der Privatwirtschaft mit den Arbeitnehmern

Mitglieder des KV Schweiz, die sich in einer schwierigen beruflichen Situation befinden, haben neu Anspruch auf psychologische Kurzzeit-Beratung. Die Beratungen sind nach einem Erstgespräch auf maximal fünf Beratungsgespräche limitiert. Anlaufstelle ist – wie bei rechtlichen Fragen – in jedem Fall die jeweilige Sektion oder Region. Je nach Kapazität erfolgt die Beratung vor Ort oder im KV Schweiz.

Vorgehen für KV-Mitglieder, welche die neue Dienstleistung in Anspruch nehmen möchten:

Melden Sie sich telefonisch bei Ihrer Region oder Sektion gemäss der Liste auf der Homepage des KV Schweiz: [www.kvschweiz.ch/beratung](http://www.kvschweiz.ch/beratung)

umgegangen wird, da bin ich schon ziemlich auf die Welt gekommen. An meiner früheren Tätigkeit hatte ich es mit Kantons- und Gemeindeangestellten zu tun. In der Privatwirtschaft herrscht eine ungleich viel härtere Gangart vor. Entwicklungen und Entscheidungen gehen sehr schnell vor sich. Wenn beispielsweise langjährige Mitarbeiter praktisch von ei-

«Immer wieder staune ich, wie viel man auch mit einfachen Veränderungen in Bewegung setzen kann.»

ner Stunde auf die andere auf die Strasse gestellt werden, dann ist das schon sehr fragwürdig und führt bei den Betroffenen vielleicht nicht gerade zu einem Trauma, aber sicher zu einem nachhaltigen Schock.

### **Gab es auch Erfreuliches?**

Aber sicher. Immer wieder staune ich, wie viel man in Bewegung setzen kann, auch mit ganz einfachen Veränderungen. Und es ist schon faszinierend, wie stark die Selbstheilungskräfte sind. Wenn eine Person in der Krise den Zugang zu den eigenen Ressourcen findet oder wiederfindet, dann kommt manchmal sehr viel in Bewegung. Dann wird aus Krise Zukunft. Solche Entwicklungen mitzuerleben und zu begleiten, ist wunderbar.

Therese Jäggi ist Context-Redaktorin.  
[therese.jaeggi@kvschweiz.ch](mailto:therese.jaeggi@kvschweiz.ch)