

## BERUFSWECHSEL UND ARBEITSLOSIGKEIT

# Vergangenheit verarbeiten, um Zukunft zu meistern

Myriam Cardinaux  
Monique Tête

*Trauerarbeit, Aufbau des Selbstwertes und eine sorgfältige Potenzialanalyse sind drei wichtige Eckpfeiler an Kursen für Stellensuchende, welche vor einem Berufswechsel stehen. Erst auf dieser Basis ist ein Aufbruch zu neuen beruflichen Horizonten möglich. Mit spezifischen Angeboten deckt die Berufs- und Laufbahnberatung des Kantons Wallis die entsprechenden Bedürfnisse ab.*

Die Informations- und Orientierungszentren (CIO) der Schul- und Berufsberatung des französischsprachigen Wallis stehen auch Erwachsenen offen, die mit diversen Problemen im Zusammenhang mit dem Berufswechsel konfrontiert sind. Dabei kann es sich um fachliche, berufliche, persönliche oder Verhaltensprobleme handeln. Bei einem Berufswechsel können Menschen aus verschiedenen Gründen ein Beratungsangebot in Anspruch nehmen:

- der Verlust des Arbeitsplatzes: Arbeitslosigkeit
- der Wunsch oder das Bedürfnis nach einer beruflichen Neuorientierung; diese Situation führt zu einer Neudefinition der beruflichen Prioritäten und zur Erarbeitung eines neuen, an die persönlichen Stärken und Schwächen angepassten Berufsprojekts
- die Wiederaufnahme der Berufstätigkeit nach einer längeren Unterbrechung
- eine fehlende berufliche Eingliederung, oft infolge von persönlichen Schwierigkeiten, mangelhafter Ausbildung oder Integrationsproblemen
- ein Unbehagen, das sich nach eingehender Analyse oft auf schlechte Arbeitsbedingungen, veraltete Kompetenzen, Burnout oder ein starkes Gefühl der mangelnden Wertschätzung im Zusammenhang mit Konflikten, Frustrationen oder Mobbing zurückführen lässt.

Die Art des Aufbruchs zu neuen Horizonten hängt von der Persönlichkeitsstruktur, den Erfahrungen und den Ressourcen der Einzelnen ab. Das Verhalten der Ratsuchenden angesichts der neuen Situation wird auch dadurch bestimmt, in welcher Phase des Prozesses sie sich gerade befinden. Oft gehen die Betroffenen nicht mit voller Überzeugung an die Veränderung heran. Sie suchen die Beratungsstelle auf, weil sie nicht über ausreichende Ressourcen verfügen, um auf dem Arbeitsmarkt einen zufriedenstellenden Arbeitsplatz zu erhalten, oder weil sie befürchten, nicht über ausreichende Ressourcen zu verfügen. Sie sind durch die gegenwärtige

## Angebote der CIO im Wallis

Workshop «Affirmation de soi»:

8 Halbtage in der Gruppe und 6 Stunden Einzelgespräch.

Workshop «Bilan de compétences»:

5 Tage in der Gruppe und 8 Stunden Einzelgespräch.

Atelier «Action Emploi»:

8 Tage in der Gruppe und 6 Stunden Einzelgespräch.

[www.vs.ch/orientation](http://www.vs.ch/orientation) → nos prestations → brochures et ateliers

ge Situation entmutigt und blicken ohne Hoffnung und Vertrauen in die Zukunft.

Bei den Wiedereingliederungsmassnahmen geht es meist darum, durch eine Analyse der Interessen, der Kompetenzen und der Persönlichkeit so rasch als möglich ein Berufsprojekt zu entwickeln. Wir halten dies für einen Fehler. Die Aufgabe der Fachpsychologen und -psychologinnen für Berufsberatung ist es vielmehr, «den Menschen dort abzuholen, wo er sich gerade befindet», wobei zu berücksichtigen ist, wie stark sein Engagement, sein Mut und seine Hoffnung auf eine Veränderung sind.

Wir erläutern unsere Beratungsmassnahmen anhand des oben genannten ersten Falls: Verlust des Arbeitsplatzes.

## TRAUERARBEIT

Die Walliser CIO haben gemäss dem kantonalen Beschäftigungsgesetz den Auftrag, offiziell und eng mit den regionalen Arbeitsvermittlungszentren (RAV) zusammenzuarbeiten. Im Rahmen dieses Auftrags betreuen die CIO Arbeitslose in unterschiedlichen Phasen des Übergangsprozesses. Wesentlich ist dabei, sich mit der Trauer um den alten Arbeitsplatz zu beschäftigen, bevor die Frage des Berufswechsels behandelt wird und Zukunftspläne erarbeitet werden. Viele Klientinnen und Klienten sind wütend, traurig, wollen die Situation nicht wahrhaben oder verstehen sie nicht. Wir müs-

sen sie mit ihren Gefühlen annehmen und sie durch einfühlsame, der Situation angemessene Fragen und Gespräche darin unterstützen, diese Realität zur Kenntnis zu nehmen. Reflexion und Gewinnen von Abstand sind wichtige Voraussetzungen für einen positiven Blick in die Zukunft. Viele Arbeitslose fühlen sich jedoch auch abgewertet. Die Verletzung des Selbstwerts beeinträchtigt die Arbeitssuche und das Erarbeiten von neuen Berufsplänen. Je geringer die Selbstachtung ist, umso schwieriger ist es, Energie in die Suche nach einer neuen Beschäftigung zu stecken.

Seit einigen Jahren bieten die CIO Workshops zur Selbstbehauptung («Affirmation de soi»), in denen Kommunikationstechniken für ein selbstbewussteres Auftreten erlernt werden.

Die behandelten Themen und die angewendeten Methoden unterstützen die Teilnehmenden auch bei ihrer Trauerarbeit. Durch kognitive Verhaltenstherapie sowie verschiedene, mittels Rollenspiel erlernte Techniken können Konflikte und aufgestaute Frustrationen bewältigt werden. So kann zum Beispiel ein Rollenspiel, in dem man alle Vorwürfe und verdrängten Gefühle gegenüber einer ehemaligen Vorgesetzten, einem früheren Kollegen usw. formuliert, bei der Bewältigung des Vergangenen ungemein hilfreich sein.

#### AUFBRUCH ZU NEUEN BERUFLICHEN HORIZONTEN

Wenn die Teilnehmenden schliesslich in der Lage sind, wieder optimistisch in die Zukunft zu blicken und den Berufswechsel in Angriff zu nehmen, kann ihnen bei der Entwicklung eines Projekts geholfen werden. Die Aufgabe der Beratungsperson ist es nun, in Einzelgesprächen die Wechselbeziehungen zwischen der betreffenden Person und ihrem Umfeld zu analysieren, wobei objektive Elemente (Arbeitsbedingungen, Werdegang, einschneidende Ereignisse im Leben) sowie subjektive Faktoren (Blick auf die Situation, emotionales Erleben) untersucht werden. Anschliessend wird die Teilnahme an einem Gruppenseminar in Form eines Kompetenzbi-

lanz-Workshops oder eines Bewerbungs-Workshops («Action Emploi») vorgeschlagen, wo die Teilnehmenden

1. ihre Ressourcen, d.h. ihre Kompetenzen und Stärken, definieren, auf denen sie ihre neue berufliche Zukunft aufbauen wollen;
2. durch Überlegungen und Diskussionen in der Gruppe sowie durch Fragebogen ihre Wertvorstellungen, ihre Interessen und ihre Persönlichkeit analysieren;
3. ihre Bewerbungstechniken verfeinern.

#### IDENTIFIKATION UND VERÄNDERUNG

Negative, in der Gesellschaft weit verbreitete Stereotype gegenüber Arbeitslosen wecken bei den betroffenen Menschen Gefühle der Scham und der Minderwertigkeit. Die Zugehörigkeit zu einer stigmatisierten Gruppe führt zu Pessimismus und Antriebslosigkeit. Um eine positive Veränderung in Gang zu setzen, sollten die Betroffenen an Aktivitäten teilnehmen, die es ihnen erlauben, sich mit einer positiv besetzten Gruppe (jener der aktiven Menschen) und nicht nur mit Arbeitslosen zu identifizieren. Die oben beschriebenen Workshops tragen dazu bei, indem sie ausserberufliche Aktivitäten und die damit verbundenen Kompetenzen betonen. Das Nachdenken über die eigenen Fähigkeiten ermöglicht es, sich vom Etikett «Arbeitsloser» bzw. «Arbeitslose» zu lösen: «Die Arbeitslosigkeit ist eine vorübergehende Phase, ich hingegen bleibe ein wertvoller Mensch mit Qualitäten und Fähigkeiten.»

Die Arbeitssuchenden müssen daher ermuntert werden, nicht nur Bewerbungskurse zu besuchen, sondern sich auch aktiv als Bürgerin bzw. Bürger zu engagieren, um sich als nützliches Mitglied der Gesellschaft fühlen zu können.

---

**Myriam Cardinaux** und **Monique Tête** sind Fachpsychologinnen für Berufsberatung. Adresse: Centre d'information et d'orientation (CIO), Rue du Collège 5, 1920 Martigny, myriam.cardinaux@admin.vs.ch und monique.tete@admin.vs.ch

*Sich in ein neues Berufsfeld vortasten erfordert Selbstbewusstsein und Kenntnis der eigenen Stärken.*

