

Fachtagung an der Universität Oldenburg vom 15.- 16. September 2022

„Von der Kita bis zum Un-Ruhestand - Berufliche Orientierung im Lebensverlauf“

Vortrag 2.8 – Übergänge im Erwerbsleben

Vortragsthema: Beratung zum Wohlergehen im beruflichen Übergang

Vortrag: 16.09.2022 in der Zeit von 10:50 Uhr – 11:20 Uhr

Referentin: Dipl.-Psychologin Cornelia Eybisch-Klimpel

Moderatorin/

Protokollantin: Karolina Marten (Studierende HdBA)

Die Referentin Frau Eybisch-Klimpel betreibt gemeinsam mit Ihren Kolleginnen die Beratungsstelle Frau und Beruf e.V. in Berlin. Ziel dieser Beratungsstelle ist es, insbesondere erwerbstätige Frauen dahingehend zu unterstützen eine neue Tätigkeit zu finden die ihren Qualifikationen, ihren individuellen Kompetenzen und Interessen sowie den aktuellen Bedarfen des Arbeitsmarktes entspricht. Das besondere Augenmerk liegt dabei insbesondere bei Frauen die sich beruflich verändern und /oder weiterentwickeln möchten.



Das Leitbild von Frau und Beruf e.V.

Frau Eybisch-Klimpel berichtete in ihrem Vortrag von den Belastungen in der Arbeitslosigkeit oder im Beruflichen Übergang. Hier werden die soziale Isolation und damit die Vereinsamung angesprochen, sowie die Immobilität und das Gefühl gefangen zu sein. Resultierend daraus, verfallen Menschen in Deprivation, Langeweile und ein Gefühl der Ereignislosigkeit. Sie haben Angst Dinge zu verlernen und einen Kompetenzverlust zu erleiden, was wiederum zu einem Verlust der Selbstwirksamkeit führt. Diese Spirale endet meist mit der Sorge in Armut zu verfallen und der Gesellschaft nichts mehr geben zu können.

Um dieser Spirale zu entgehen, stellte die Referentin das Konzept des Be connected vor. Es geht darum in seinem täglichen Leben Maßnahmen zu etablieren, die dabei helfen sich gut zu fühlen, denn dies ist ein wichtiger Baustein der Gesundheit. Um dieses Wohlbefinden zu erreichen, gibt es fünf Wege. CONNECT - Verbinden – dies bedeutet, sich mit Menschen um sich herum einzulassen und Freundschaften zu pflegen, sei es mit der Familie, Freunden, Kollegen oder Nachbarn. Dieser Aspekt wird als Eckpfeiler des Lebens betrachtet und man sollte Zeit in diese Entwicklung investieren. BE ACTIVE - Aktiv sein – hier sind Aktivitäten gemeint wie Laufen, Fahrrad, Spielen oder Tanzen. Die Möglichkeiten sind vielfältig, sollten aber Spaß machen und zur Mobilität und Fitness beitragen. TAKE NOTICE - Notiz nehmen – wir sollten neugierig bleiben, Schönes sehen und ungewöhnliches bemerken – kurz gesagt

geht es darum, den Moment zu genießen und unsere Gefühle wahrzunehmen. KEEP LEARNING - weiter lernen – auch hier werden wir dazu angehalten etwas Neues zu probieren, wie eine andere Aufgabe bei der Arbeit zu übernehmen, sich für einen Kurs oder eine Weiterbildung anzumelden und Fachliteratur zu lesen. Etwas Neues zu lernen macht einen selbstsicherer, es macht Spaß und es wirkt dem Gefühl entgegen, einen Kompetenzverlust zu erleiden. Das fünfte und letzte Element auf dem Weg zum eigenen Wohlbefinden bildet das GIVE - Geben – tun sie etwas Nettes für einen Freund oder einen Fremden, danken sie jemandem, lächeln sie, engagieren sie sich freiwillig in einem Verein oder schließen sie sich einem Netzwerk an – all das kann unglaublich lohnend sein und Verbindungen zu den Menschen um sie herum schaffen.



In der Beratungspraxis werden diese „5 Ways of Wellbeing“ indirekt durch das Angebot der Vernetzungsmöglichkeit, der Vermittlung von Strategien zur Vernetzung, der Vermittlung von Recherchestrategien und mithilfe der Resonanzverfahren – also dem Abgleich von eigenen Interessen und Wünschen und der Anregung zu Selbstwirksamkeitserfahrungen umgesetzt. Eigens für diese „Resonanzverfahren“ hat der Verein die sogenannten Erfolgsteams gegründet. Dabei treffen sich mehrere Frauen die gerade einen beruflichen Übergang durchleben, um einander von ihren Erfahrungen zu berichten, sich zu begleiten und sich gegenseitig zu unterstützen.

Letztendlich braucht es aber die Umsicht und das Verständnis, dass eine berufliche Übergangssituation kein persönliches Versagen ist, sondern ein normaler Bestandteil einer Berufsbiografie und das Wohlergehen kein Luxus, sondern ein Indiz für mentale Gesundheit ist und eine der Grundvoraussetzungen um einen erfolgreichen beruflichen Übergang zu gestalten.

Protokollnotiz: Im Anschluss an den Vortrag konnte aufgrund der fortgeschrittenen Zeit nur eine fünf minütige Fragerunde stattfinden. Ausgehend von den Handzeichen hätte es aber wesentlich mehr Zeit gebraucht um alle Fragen zu beantworten.