2-2007

Leben

Lernen

Arbeiten

2.Chance

Rückkehr in den Beruf nach Krankheit oder Unfall

EIN FREUNDLICHER SERVICE VON:

Ihr gutes Recht

Tipps von Richter Alexander Hold Seite 4

Berufliche Reha hilft: Ein Koch gab nicht auf Seite 5

Chance zum *Neustart*

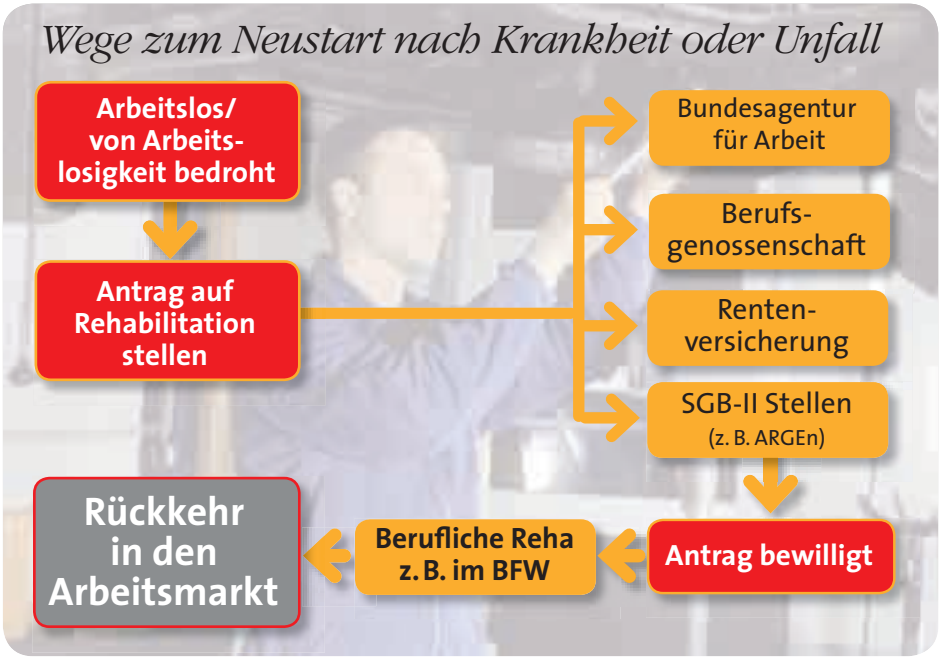
Berufliche Reha: Wie ein arbeitsloser Krankenpfleger zum REFA-Techniker wurde

„Herr de Vries, wir müssen heute noch einmal miteinander sprechen." Es war der letzte Montag im März 2003, als die stellvertretende Pflegedienstleiterin den 34-jährigen Krankenpfleger Arno de Vries zu sich bat. Dann eröffnete sie ihm, dass der ambulante Pflegedienst im sauerländischen Dahle, für den er arbeitete, ihn nicht mehr würde beschäftigten können. „Ich kann mich daran erinnern, als ob es gestern gewesen wäre", so Arno de Vries, „denn auf einmal war nichts mehr wie vorher." Immer wieder hatte sein Rücken unter der körperlichen Belastung seiner Arbeit gelitten – und dennoch: Dass es ausgerechnet seine Rückenbeschwerden sein würden, die Arno de Vries schließlich zu einem beruflichen Neustart verhelfen würden, hätte er damals nicht gedacht.

Nach 16 Jahren Berufstätigkeit stand der gebürtige Hamburger damals fast von einem Tag auf den anderen auf der Straße. Doch statt den Kopf hängen zu lassen, meldete sich Arno de Vries arbeitslos. Der Beruf des Krankenpflegers war sein Wunschberuf gewesen – aber in den letzten Jahren hatten den 1,97 großen Mann zunehmend starke Rückenprobleme gequält. Besonders die langen Verbandswechsel bei seinen Patienten machten ihm schwer zu schaffen. Diese Tätigkeit im Stehen würde, da war sein Orthopäde sich sicher, „bei seiner Größe über kurz oder lang zu einem Bandscheibenvorfall führen."

Ärzte empfahlen Berufswechsel

Als Arno de Vries daher im Büro seines Beraters bei der Agentur für Arbeit saß und hörte, dass er schlechte Karten hätte, einen neuen Job zu finden, hatte er eine Idee. „Aufgrund der Rückenschmerzen hatte ich schon länger an die Möglichkeit einer Umschulung gedacht", berichtet er, „nun fragte ich meinen Berater danach." Doch der schüttelte zunächst den Kopf: Eine Umschulung sei leider nicht möglich – es sei denn, es lägen gesundheitliche Gründe vor. Ob er meinte, dass seine Ärzte eine Umschulung befürworten würden? Arno de Vries nickte – und als klar wurde, dass auch seine behandelnden Ärzte zu einem Berufswechsel rieten, stellte der Arbeitsberater einen Antrag auf berufliche Reha. Da Arno de Vries mehr als 15 Jahre versicherungspflichtig beschäftigt gewesen war, war die Rentenversicherung der für ihn zuständige Kostenträger – und die stellte einige Monate nach der Antragsstellung in ihrem abschließenden Bescheid schließlich fest, „dass Arno de Vries ein Fall für die berufliche Rehabilitation und an einen leidensgerechten Arbeitsplatz umzusetzen sei."



Mut zur neuen Sparte – Ausbildung im BFW

Für den Mitdreißiger hieß das: Er konnte seine beruflichen Weichen neu stellen. Was er allerdings nicht wusste, war die Richtung,

in die er sich neu qualifizieren wollte. Fest stand, dass sie seinen Neigungen entsprechen und gleichzeitig gute Vermittlungschancen beinhalten sollte – denn schließlich ging es ja für ihn darum, am Ende wieder einen Arbeitsplatz zu finden. Letztlich brachte eine so genannte „Berufsfindung“ in einem Berufsförderungswerk (BFW) Arno de Vries auf die richtige Spur: Die Ergebnisse seiner Tests wiesen darauf hin, dass ihm eine stark organisatorisch ausgeprägte Tätigkeit liegt, empfohlen wurde ihm von den Experten im BFW schließlich der Beruf des Fachwirts für Arbeitsstudium und Betriebsorganisation – auch als REFA-Techniker bekannt.

Arno de Vries hielt sich daran und begann kurz darauf in einem Berufsförderungswerk seine zweijährige Qualifizierung. Schnell stellte sich heraus, dass dieser Beruf für ihn die richtige Wahl war. „Die Qualifizierung hat mir große Freude bereitet“, erzählt er, „und mit der neuen Berufssparte hatte ich überhaupt keine Probleme.“ Der beste Beweis dafür war die Note „sehr gut“, mit der er vor einem Jahr als Bester seines Jahrgangs seinen Abschluss machte.

Arno de Vries ist dankbar über seine 2. Chance im Beruf – die neue Arbeit gefällt ihm rundum.

Aus dem Praktikum an den Arbeitsplatz

Aber nicht nur in der Theorie überzeugte Arno de Vries, auch in der Praxis, genauer gesagt im Praktikum. Das achtwöchige Betriebspraktikum, das ein verpflichtender Bestandteil die Qualifizierung im BFW ist, führte ihn ins Dortmunder Knappschaftskrankenhaus, wo er so zu überzeugen verstand, dass man ihm gleich einen festen Arbeitsplatz anbot. Mittlerweile arbeitet er dort seit über einem Jahr im Qualitätsmanagement – und ist rundum glücklich. „Eigentlich hätte ich dem ambulanten Pflegedienst in Dahle einen Dankesbrief schreiben müssen“, lacht er. Manchmal erkennt man eben erst im Rückblick, dass die Wendungen im Leben auch Chancen beinhalten.

Informationen zur Antragstellung

Der Antrag zur beruflichen Reha kann ganz formlos gestellt werden – entweder durch den Betroffenen selbst oder aber durch einen Leistungsträger. Informationen und Hilfestellung zur Antragstellung erhalten Sie beim VdK, beim SoVD oder bei einer Reha-Servicestelle.

Welche Servicestelle in Ihrer Region in Frage kommt, erfahren Sie unter www.reha-servicestellen.de

Berufliche Reha:

Maßgeschneiderte Berufsperspektiven

Wer in einem der 28 Berufsförderungswerke in Deutschland beruflich neu durchstarten möchte, kann aus vielen Leistungsangeboten auswählen, darunter aus rund 400 Qualifizierungsangeboten in den folgenden Bereichen:

- Elektrotechnik/Elektronik
- Informations-/ Telekommunikationstechnik
- Garten- und Landschaftsbau
- Gesundheitswesen
- Gewerblicher Bereich inkl. Metall und Service
- Handwerklicher Bereich
- Kaufmännischer Bereich und Verwaltung
- Medien und Druck
- Sozialwesen
- Zeichner und Technik

Tipps von
Richter Alexander Hold

Ihr gutes *Recht!*

Arbeitslosigkeit und Krankheit stellen Menschen vor eine große Belastungsprobe. Doch der Gesetzgeber hat rechtliche Möglichkeiten geschaffen, damit Menschen nach einer Erkrankung oder einem Unfall wieder zurück in den Arbeitsmarkt finden. Darauf weist Richter Alexander Hold im Gespräch mit „2. Chance“ hin.

Für viele Menschen folgt auf eine langwierige Erkrankung oft der Verlust des Arbeitsplatzes. Welche Möglichkeiten hat der Gesetzgeber geschaffen, damit Betroffene eine neue Chance im Arbeitsleben haben?

Richter Alexander Hold: Für Menschen, die krank oder von einer Behinderung bedroht sind, hat der Gesetzgeber verschiedene Leistungen vorgesehen, damit sie im Arbeitsleben bleiben können bzw. dort wieder ihren Platz finden. Dieser Rechtsanspruch findet sich im Sozialgesetzbuch (SGB) IX, § 33: Danach sind für Betroffene Hilfen zur Erhaltung oder Erlangung eines Arbeitsplatzes einschließlich Beratung und Vermittlung vorgesehen, eine Berufsvorbereitung einschließlich einer erforderlichen Grundausbildung, eine berufliche Anpassung und Weiterbildung oder eine berufliche Ausbildung.

Wie erhalten Betroffene diese Leistungen zur Rückkehr ins Arbeitsleben?

Indem sie bei ihrem jeweiligen Träger einen Antrag auf Förderung der Teilhabe am Arbeitsleben im Sinne des SGB IX stellen. Als Träger kommen dabei die Agentur für Arbeit, die Träger der Rentenversicherung, der gesetzlichen Unfallversicherung oder die der öffentlichen Sozialhilfe und Jugendhilfe in Frage. Wer nicht weiß, wer sein Träger ist, kann sich z. B. bei den Servicestellen beraten lassen.

Es gibt eine große Zahl von gesundheitlich eingeschränkten ALG II-Empfängern. Können diese auch bei ihren Jobcentern in den ARGEn einen Antrag stellen?

Ja, denn die ARGEn sind ebenfalls Leistungsträger für Maßnahmen zur beruflichen Reha nach dem SGB II. Reha-Träger ist in diesen Fällen meist die Agentur für Arbeit: Sie erstellt für die Hilfebedürftigen einen Eingliederungsvorschlag mit konkreten Maßnahmen und unterrichtet die ARGEn darüber, die dann Leistungen wie etwa die Förderung der Teilhabe am Arbeitsleben gewähren. Das heißt: Auch Hartz-IV-Empfänger können einen solchen Antrag stellen.

Was ist bei der Antragstellung zu beachten?

Wichtig ist, den Antrag zu stellen, bevor Kosten entstehen, da rückwirkend keine Leistungen möglich sind. Zu stellen ist der Antrag beim zuständigen Rehabilitationsträger. Er prüft, ob die Voraussetzungen für eine Förderung gegeben sind. Voraussetzung ist, dass eine Behinderung besteht, eintritt oder droht, die mindestens 6 Monate andauern wird oder wegen der Art und Schwere der Behinderung besondere Hilfen für Beruf und Ausbildung notwendig sind. Wer den Antrag stellt, hat eine Mitwirkungspflicht, d.h. er muss Termine wahrnehmen und die erforderlichen Angaben zu seiner Person, Gesundheit, seinem beruflichen Werdegang sowie über Änderungen machen. Er muss eine Einwilligungserklärung zur Entbindung der Schweigepflicht der behandelnden Ärzte vorlegen sowie seine Sozialversicherungsnachweise.

Wie sollten Betroffene vorgehen, wenn ihr Antrag auf berufliche Reha abgelehnt wird?

Grundsätzlich erhält jeder, der Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben beantragt, einen bewilligenden oder ablehnenden Bescheid. Wer hiermit nicht einverstanden ist, muss innerhalb eines Monats Widerspruch einlegen, entweder schriftlich oder persönlich bei der Widerspruchsstelle zur Niederschrift. Dann wird der Antrag erneut geprüft und der Betroffene erhält einen schriftlichen Widerspruchsbescheid. Gegen diesen kann er bei einem Sozialgericht Klage einreichen.

Ist im Krankheitsfall die Kündigung zwangsläufig – oder gibt es Möglichkeiten der Eingliederung?

Eine Kündigung wegen einer Krankheit ist eher die Ausnahme: Zwar kann eine Krankheit Grund für eine personenbedingte Kündigung sein, doch sie ist sozial nur dann gerechtfertigt, wenn die Entwicklungsprognose negativ ist und die krankheitsbedingte Beeinträchtigung dem Betrieb nicht länger zugemutet werden kann. Im Falle einer Kündigung darf es keine Möglichkeit zu einer anderweitigen Beschäftigung geben und keine Überbrückungsmöglichkeit. Zudem gilt für den Arbeitgeber die Verpflichtung des so genannten betrieblichen Eingliederungsmanagements nach SGB IX § 84 – und zwar dann, wenn der Mitarbeiter länger als sechs Wochen oder wiederholt erkrankt. Dabei muss zusammen mit dem Personal- oder Betriebsrat sowie mit Zustimmung und Beteiligung des Betroffenen versucht werden, die Ursachen der Erkrankungen zu beseitigen oder ihn entsprechend seinen gesundheitlichen Einschränkungen einzusetzen.

Alexander Hold

(*1962) studierte Rechtswissenschaften, Politikwissenschaft und Philosophie. 1989 – 1992 war er Rechtsreferendar am Oberlandesgericht in München, bevor er Staatsanwalt bei der Staatsanwaltschaft Kempten wurde. 1997 – 2001 war Alexander Hold als Richter am Land- und Arbeitsgericht Kempten tätig, in dieser Zeit war er zugleich Strafrichter, Jugendrichter und Ermittlungsrichter in Sonthofen sowie Ermittlungs-, Haft- und Zivilrichter in Kempten.

Seit 2001 ist er täglich in der Sendung „Richter Alexander Hold“ auf SAT.1 zu sehen.

Gut gelaufen!

Ein Koch gab *nicht auf*

Arbeitslos, weil der Beruf unter die Haut ging – aber eine berufliche Reha half weiter

Gekocht hatte Sascha Schoppmann schon immer gern. Und so lag es für ihn nahe, nach seinem Fachabitur eine Ausbildung als Koch zu beginnen. Doch nach zehn Jahren Küchendienst mit Leib und Seele zwang ihn seine Neurodermitis zur Aufgabe des Berufs. Der Grund: eine Allergie gegen Putzdämpfe. Was folgte, war ein Jahr Arbeitslosigkeit und über 100 Bewerbungen. Doch Sascha Schoppmann gab nicht auf, eine berufliche Rehabilitation verhalf ihm wieder zurück ins Arbeitsleben.

„Kochen hat mir immer viel Spaß bereitet", erzählt Sascha Schoppmann. Schon während der Schulzeit hatte für den jungen Mann aus Datteln festgestanden, dass er nicht nur gut, sondern auch sehr gern kocht, „am liebsten Desserts und kalte Küche." Mit dem Schulabschluss in der Tasche schuf er dann die berufliche Basis und ließ sich zum Koch ausbilden. Danach folgten zehn Jahre, in denen er seinen Traumjob ausüben konnte. Sascha Schoppmann war zufrieden – wäre seine Neurodermitis nicht dazwischen gekommen. Quälender Juckreiz und eine entzündete Haut quälten den jungen Mann gerade nach 16-Stunden-Tagen in der Küche besonders heftig. Am Ende hatte er keine Wahl und musste seinen Beruf aufgeben.

„Am Anfang meiner Arbeitslosigkeit hatte ich noch die Hoffnung, dass ich im Food & Beverage-Bereich als Betriebsassistent unterkommen könnte", blickt Schoppmann zurück. Obwohl er tatsächlich schnell eine Stelle fand, konnte er dort nicht lange bleiben: „Ich musste wieder sehr viel kochen – und war in der Küche erneut den schädlichen Dämpfen ausgesetzt." Es blieb ihm keine Wahl, Schoppmann musste den Job kündigen. Schneller als ihm lieb war, war er wieder arbeitslos. Und das in einer Zeit, in der der junge Mann gerade Vater wurde. Eigentlich konnte ihm nur eine berufliche Umschulung zurück in das Arbeitsleben verhelfen, das war Schoppman damals klar. „Als Hotelfachmann hätte ich eine bessere Chance", dachte Schoppmann – und bemühte sich intensiv um eine berufliche Rehabilitation. Neun Monate lang. Dann klingelte eines Tages sein Telefon: Am Apparat war sein Arbeitsvermittler mit einer guten Nachricht – im Berufsförderungswerk (BFW) Nürnberg sollte ein Ausbildungshotel eröffnet werden mit der Möglichkeit, dort zum Hotelfachmann ausgebildet zu werden.

Start im BFW

Im Oktober 2005 war es schließlich soweit. Sascha Schoppmann begann seine Ausbildung – und konnte sich gleich ganz aktiv in das neu entstehende Gästehaus einbringen. Seine berufliche Vorerfahrung erwies sich hier als wertvolles Pfund. Hauptsächlich betreute der inzwischen 30-Jährige vor allem den Gästeempfang, Bereiche wie das Housekeeping kamen aufgrund der Putzmittelallergie nicht in Frage. Und hier machte er tagtäglich seine schönsten Erfahrungen: immer dann, wenn die Gäste sich für den freundlichen Service bedankten. Dass der neue Beruf für Sascha Schoppmann wie gemacht ist, darüber waren sich schnell alle im Klaren – Gäste, Kollegen und Mitarbeiter des BFW. Und Sascha Schoppmann selbst sowieso. „Ich liebe meinen Beruf, vor allem den Umgang mit den Gästen." Eine Einstellung, die ihn auch an seinem neuen Arbeitsplatz motiviert: Seit August arbeitet er in seinem Traumhotel in Düsseldorf. Und so verhalf seine Neurodermitis Sascha Schoppmann schließlich zu seiner zweiten beruflichen Chance. „Niemals aufgeben", rät der frisch gebackene Hotelfachmann daher auch Menschen in der gleichen Situation. „Ich habe in den neun Monaten meines Wartens nicht locker gelassen, immer wieder angerufen, immer wieder nachgefragt." Es hat sich gelohnt.

Trotz Krankheit oder Unfall zum neuen Traumjob

Es gibt viele Arten von gesundheitlichen Einschränkungen – die Ursachen dafür sind so verschieden wie die BFW-Teilnehmer selbst. Zu den häufigsten Erkrankungen und Behinderungen gehören:

- Allergien
- Atemwegserkrankungen
- Diabetes
- Hauterkrankungen
- Herz-Kreislauferkrankungen
- Muskel-/Skeletterkrankungen
- Neurologische Erkrankungen
- Orthopädische Leiden
- Psychische Erkrankungen
- Seh- und Hörbehinderungen

Im BFW finden die Teilnehmer optimale Bedingungen, um sich ganz auf ihre berufliche Rehabilitation konzentrieren zu können: Jedem steht ein Reha-Team, bestehend aus Ausbilder, Arzt, Psychologen und Sozialpädagogen, zur Seite. Diese ganzheitliche Betreuung ermöglicht ein Optimum an individueller Förderung und ist ein wichtiger Garant für die erfolgreiche Rückkehr in den Job.

Hier finden Sie *Hilfe & Beratung*

Berufsförderungswerk Heidelberg

SRH Berufliche Rehabilitation gGmbH. Für Informationen und Fragen rund um das Thema berufliche Rehabilitation steht Ihnen Herr Thorsten Schenk (Leiter Kundenservice) zur Verfügung.

Berufsförderungswerk Heidelberg
Bonhoefferstr. 17
69123 Heidelberg

Telefon: 06221 88-2110
Telefax: 06221 88-3101
E-Mail: thorsten.schenk@bfw.srh.de
Internet: www.srh.de/bfw

Sofortkontakt: 080088-49742 (gebührenfrei)

Alles ist möglich! Die große Vielfalt in der beruflichen Rehabilitation – auch mit Gesundheits- und Sozialberufen sowie eigener Fachhochschule.

Bei der Berufswahl werden Ihre persönlichen Interessen, Neigungen und Fähigkeiten berücksichtigt. Die medizinische und therapeutische Versorgung ist durch Fachteams gewährleistet. Sie sind ebenso wie die vielfältigen Wohn- und Freizeitangebote auf unserem Campus angesiedelt – in unmittelbarer Nähe zu den Lernorten. Neben den verschiedenen Ausbildungen können auch verkürzte modulare Weiterbildungen genutzt werden. Das Modell der Heidelberger Integration unterstützt beim Wiedereinstieg in den Beruf.

Wohnortnahe Angebote

Für Ihre berufliche Rehabilitation gibt es aber auch wohnortnahe Angebote. RehaStep, das neue Integrationsangebot für gesundheitlich gehandicapte Menschen ohne Arbeit, läuft in:

- Heilbronn
- Offenburg
- Bad Säckingen (Region Oberrhein)

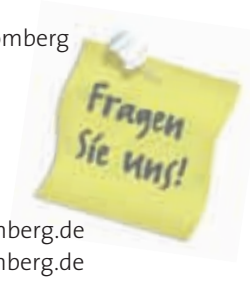
Informieren Sie sich über Ihre individuellen Möglichkeiten. Rufen Sie uns an, schreiben Sie eine E-Mail oder besuchen Sie uns einfach an einem unserer Info-Tage. Nutzen Sie die Chance!

Berufsförderungswerk Schömberg

Das Berufsförderungswerk Schömberg ist ein modernes Bildungszentrum im Nordschwarzwald. Für Ihre Fragen steht Ihnen als zentraler Ansprechpartner Herr Uwe Mayer zur Verfügung.

Berufsförderungswerk Schömberg
Bühlhof 6
75328 Schömberg

Telefon: 07084 933-134
Telefax: 07084 933-833
E-Mail: info@bfw-schoemberg.de
Internet: www.bfw-schoemberg.de



Menschen, die ihren Beruf aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr ausüben können, gewinnen bei uns neue Lebens- und Berufsperspektiven. Mit Qualifizierungs- und Integrationsangeboten sind wir auch in Stuttgart, Ulm und Aalen präsent.

Unser Angebot

RehaAssessment: Wir helfen Ihnen dabei, herauszufinden, wie es trotz Behinderung oder Erkrankung beruflich weitergehen kann. Z.B. durch eine Arbeitserprobung/Berufsfindung.

Vorbereitung: Mit einem Reha-Vorbereitungslehrgang lernen Sie das Lernen wieder.

Qualifizierung: Wir qualifizieren Sie in 14 Berufsbildern mit Kammerabschluss, bringen Sie durch JobFit-Weiterbildungsangebote weiter, bieten begleitete Qualifizierung im Betrieb und RehaStep – das wohnortnahe, ambulante Rehabilitationsangebot an. Ihre Ausbildung erfolgt in modernen Schulungsräumen, praxisnahen Konstruktionsbüros, Werkstätten, Übungsfirmen und Computerlernzentren.

Integration: Unser wichtigstes gemeinsames Ziel ist Ihre Integration in den Arbeitsmarkt. Unsere engen Firmenkontakte helfen Ihnen dabei ebenso wie ein betriebliches Praktikum, das Sie im Rahmen Ihrer Qualifizierung absolvieren. Wir begleiten Sie während Ihrer Qualifizierung durch unseren Arzt, Psychologen, Rehaberater, Sport- und Physiotherapeut, Trainer und Integrationscoach.

Informieren Sie sich vor Ort – wir bieten regelmäßig Infotage an. Rufen Sie uns einfach an.

Das Leben ist *kein Ponyhof*

Krisen als Chancen im Leben begegnen

„Das Leben ist kein Ponyhof" – was die Fernsehfigur Bernd Stromberg alias Christoph Maria Herbst humorvoll auf den Punkt bringt, ist eine Erfahrung, die die meisten Menschen machen müssen: Es gibt Zeiten, die alles andere als leicht sind. Krankheiten gehören dazu, die Trennung von einem geliebten Menschen oder der Verlust der Arbeit. Solche Lebenskrisen können ganz schön stressen – doch Betroffene haben Einfluss darauf, wie sie den besonderen Anforderungen in dieser Zeit begegnen.

Krisenzeiten wirken sich von Mensch zu Mensch unterschiedlich aus: Während die einen mit körperlichen Verspannungen in der Muskulatur oder mit Kopfschmerzen reagieren, leiden andere unter psychischen Verstimmungen bis hin zu Depressionen. Unabhängig davon, um welchen Typ es sich handelt, gibt es einige hilfreiche Tipps.

1. Suchen Sie Unterstützung!

Es ist wichtig, sich in einer Krise nicht zurückzuziehen. Die Menschen in Ihrem Umfeld können oft mehr Unterstützung geben als Sie vermuten – und über Sorgen zu sprechen, ist ein hilfreicher Weg, um sie zu bewältigen. Manchmal verlieren wir unsere Objektivität und übertreiben das Ausmaß unserer Probleme, dann können andere Menschen uns wieder auf den Boden der Tatsachen holen und unseren Blick in eine andere Richtung lenken.

2. Verändern Sie Ihre Einstellung – denken Sie zuversichtlich

Akzeptieren Sie Ursachen, die sich nicht ändern lassen als Bestandteil Ihres Lebens, aber überprüfen Sie, was Sie ändern können – manchmal sind es vor allem die eigenen Gedanken. Ihre Verzweiflung ist um so größer, je schlimmer Sie die Krise bewerten und um so weniger Sie an eine Überwindung glauben. Gedanken wie „Nie mehr komme ich da raus" oder „Das kann ich nicht aushalten" rufen Verzweiflung und Mutlosigkeit hervor. Denken Sie stattdessen hoffnungsvoll: „Ich habe bisher immer eine Lösung gefunden, wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere", so werden Sie auch mehr Kraft verspüren und schneller in ein neues Gleichgewicht gelangen.

3. Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken

Erinnern Sie sich an schwierige Situationen, die Sie bewältigt haben. Diese Kräfte stecken noch in Ihnen und können jederzeit wachgerufen werden. Was hat Ihnen früher die Kraft dazu gegeben? Wen haben Sie um Unterstützung gebeten?
Wenn Sie an sich selbst zweifeln, fertigen Sie in Ruhe eine Liste an: Was können Sie alles, was haben Sie bereits geschafft? Falls es Ihnen schwer fällt, fragen Sie Freunde oder Familienangehörige.

4. Sorgen Sie gut für sich

Vergessen Sie nicht Ihre körperlichen Bedürfnisse: Ausgewogene Ernährung und Bewegung stärken auch die Seele. Versuchen Sie außerdem, sich zu verwöhnen: Hören Sie Ihre Lieblingsmusik, nehmen Sie ein gut duftendes Schaumbad – oder sehen Sie sich einen Ihrer Lieblingsfilme an.

5. Suchen Sie nach Vorbildern

Oft ist es tröstlich, Menschen zu treffen, die in einer ähnlichen Situation waren und sie überwunden haben. „Wenn er dies geschafft hat, dann könnte mir ja auch möglich sein." Vielleicht gibt es in Ihrem Freundes- oder Bekanntenkreis einen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen oder eine Selbsthilfegruppe?

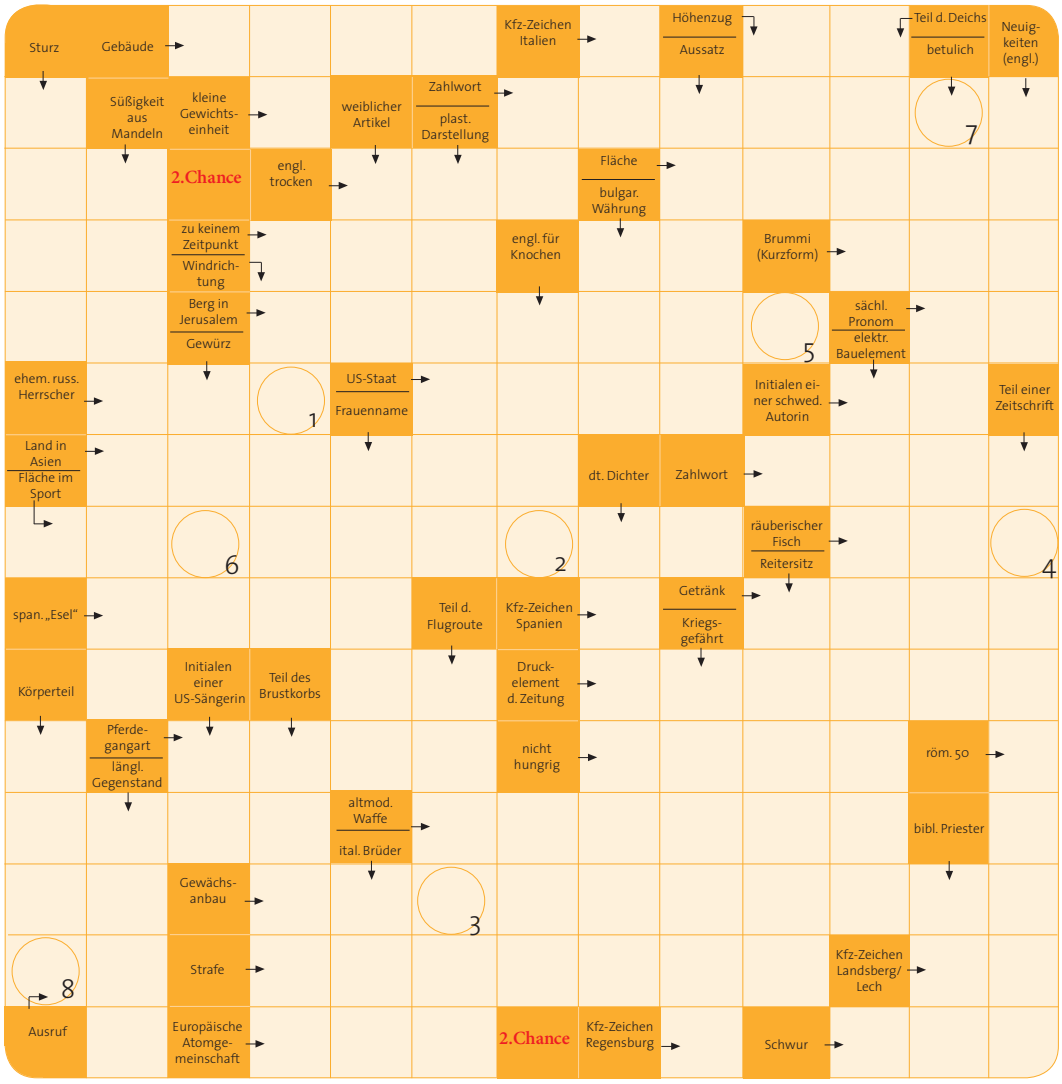
6. Leben Sie von einem Tag auf den anderen

Manches Mal fühlen wir uns so überwältigt, dass wir uns nicht vorstellen können, ein Leben lang diesen Schmerz aushalten zu können. Dann ist es hilfreich, sich immer nur einen überschaubaren Tag zum Überleben vorzunehmen: „Heute kann ich es schaffen. Was kann ich heute für mich tun?"

7. Fragen Sie sich: Was kann ich aus dieser Krise lernen?

Sobald Sie der Krise einen Sinn für Ihr Leben geben, fühlen Sie sich nicht mehr als Opfer und erlangen eine neue Lebensperspektive. Suchen Sie also bewusst nach dem Positiven, das diese Krise für Ihr weiteres Leben haben könnte. Die Chinesen verwenden nicht ohne Grund ein und dasselbe Schriftzeichen für Krise und Chance.

Mitmachen *und gewinnen*



Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8

Rätselfrage

Welcher Begriff wird in unserem Rätsel gesucht?
Die Buchstaben 1-8 verraten Ihnen, welcher Begriff in unserem Rätsel versteckt ist. Bitte senden Sie uns das Lösungswort mit dem Stichwort „Rätsel" bis zum 29.02.2008 an unten stehende Adresse ein. Unter allen Einsendern verlosen wir 4 x 100 Euro.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Impressum

Redaktion:
Werner Berndt, Dorothea Fricke, Ellen Krüger, Achim Kayser, Marian Künzel, Elisabeth Malter, Matthias Ortmann, Thorsten Schenk, Mike Skotarczyk, Michael Steuer, Clemens Tillmann, Günther Wehmeier, Astrid Jaehn (v.i.S.d.P.)

Tacke, Neumann & Partner
Redaktion „2.Chance"
Stichwort: Rätsel
Telefon: 0203 800 79 0
Fax: 0203 800 79 99
Vinckeweg 15
47119 Duisburg
2-chance@tnp-gmbh.de

Original & Fälschung

In das nebenstehende Bild „Der Reise der Heiligen Drei Könige" des italienischen Renaissance-Malers Sassetta haben sich zehn Fehler eingeschlichen. Finden Sie die Unterschiede!