

# PRESSEMITTEILUNG

## Ein Neuanfang lohnt sich

**Neues Jahr – neues berufliches Glück? Der Vorsatz, den Job zu wechseln, ist für viele schwer umzusetzen. Selbst wenn es der einzige Ausweg ist – wie für Dana Schmelzer. Psychologen der SRH Berufliche Rehabilitation Heidelberg haben ihr geholfen, den Neustart durchzuziehen.**

Heidelberg, 7. Dezember 2016

Endlich den zermürbenden Job aufgeben. Gute Vorsätze sind schnell gefasst, aber nur schwer verwirklicht. Selbst, wenn die Gesundheit leidet. So wie bei Dana Schmelzer (Name geändert): Sie hatte schon Panik, wenn das Telefon klingelte. Am anderen Ende vermutlich ein Patient, der in einer Psychose ihre Hilfe als Heilerziehungspflegerin brauchte. Hilfe, die sie nicht mehr geben konnte. Drei Jahre auf Station mit schwer psychisch Kranken hatten die heute 33-Jährige an ihre Grenzen gebracht.

„Die Erlebnisse bei der Arbeit haben mich immer mehr aufgewühlt, ich konnte nach Feierabend nicht mehr loslassen. Irgendwann hatte ich für die einfachsten Dinge keine Kraft mehr, egal ob Einkaufen oder Wäsche waschen.“ Völlig erschöpft ging sie 2011 in eine Rehaklinik. Die Arbeit in der Psychiatrie war nicht mehr möglich.

„Mein Berater bei der Deutschen Rentenversicherung hat mir die Ausbildung zur Kauffrau im Gesundheitswesen der SRH Berufliche Rehabilitation Heidelberg empfohlen.“ Hier lernen Menschen nach Unfall oder Krankheit einen neuen Beruf, der zu ihren Fähigkeiten passt. Sozialpädagogen und Psychologen unterstützen sie dabei, die Veränderung zu meistern. Doch Dana Schmelzer fiel der Neuanfang schwer. „Ich konnte mir meine Wohnung nicht mehr leisten, musste ganz von vorne anfangen. Zu akzeptieren, dass mein Lebensentwurf gescheitert ist, war hart.“

Warum es vielen so geht, weiß Reha-Psychologe André Weber: „Wir mögen das, was wir kennen, selbst den krank machenden Job, weil darin eine gewisse Sicherheit und subjektive Kontrolle liegt. Wenn bei einem Neuanfang Schwierigkeiten auftreten, neigen wir dazu, Fragen zu stellen, die niemand beantworten kann, etwa: Habe ich die richtige Entscheidung getroffen?“

Bei solchen Gedanken rät Weber dazu, eine unsichere Zukunft auch als Chance zu begreifen. „Wichtig ist, sich bei Schwierigkeiten vor Augen zu führen, wozu man sich für das Neue entschieden hat. Oft hilft es, eine möglichst bildhafte Vorstellung von einem gelungenen Neuanfang zu entwickeln. Und nicht zuletzt: kontinuierlich dranzubleiben.“

Dana Schmelzer hat damit ihr Organisationstalent entdeckt und die Arbeit im Büro machte Spaß. Inzwischen hat sie eine Arbeitsstelle in der Verwaltung des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen gefunden. Seit 2014 koordiniert sie Termine oder hilft bei Gutachten.

Die geregelten Arbeitszeiten geben Sicherheit. Heute ist die Arbeit nach Feierabend abgeschlossen. „Meine Familie und Freunde merken das: Ich erzähle viel weniger vom Job.“ Und sie kann das Telefon wieder ohne Angst abheben.

### SRH Berufliche Rehabilitation Heidelberg

Die SRH Berufliche Rehabilitation bietet in Heidelberg Maßnahmen zur beruflichen Aus- und Weiterbildung. Erwachsene, die aufgrund körperlicher und psychischer Einschränkungen ihren Beruf nicht mehr ausüben können, profitieren von 50 Jahren Erfahrung. Insgesamt beschäftigt das Unternehmen über 400 Mitarbeiter. Den Lernalltag unterstützen medizinische, psychologische und sozialpädagogische Angebote. Ziel ist die optimale Vorbereitung der Teilnehmer auf den Arbeitsmarkt. Träger des Unternehmens ist die SRH Holding, eine unabhängige Stiftung mit Sitz in Heidelberg.