

## Werkzeugkasten für den Neuanfang

**Job verloren, Zukunft ungewiss: Manche Ereignisse ziehen einem den Boden unter den Füßen weg. Wie man damit konstruktiv umgeht, lernen Menschen an der SRH Berufliche Rehabilitation. Ein innovatives Coaching nutzt dafür Methoden aus der Psychologie. Die Wirkung wurde jetzt wissenschaftlich bestätigt.**

Heidelberg, 24. März 2021

Wie belastend tiefgreifende Veränderungen sein können, zeigt seit einem Jahr die Coronapandemie. Genauso geht es Menschen, die plötzlich nicht mehr arbeiten können. Wer aus gesundheitlich Gründen einen neuen Beruf lernen muss, wird mit existenziellen Fragen konfrontiert: Was kann ich noch? Und wie geht es danach weiter?

Bei der Antwort hilft die SRH Berufliche Rehabilitation in Heidelberg. Hier qualifizieren sich Menschen nach Unfall oder Krankheit für einen neuen Beruf. Den psychischen Umgang mit diesem Lebensabschnitt erleichtert das neue Coaching „REHAgieren“. Entwickelt wurde es mit Erkenntnissen aus der Psychologie.

Die Ergebnisse stellt Psychologin Svenja Gimbel diese Woche auf dem Reha-Kolloquium der Deutschen Rentenversicherung vor. Unter dem Motto „Teilhabe und Arbeitswelt in besonderen Zeiten“ beleuchten Expert:innen, wie der berufliche Neuanfang in einem sich rasch verändernden Arbeitsmarkt gelingt.

„Der Weg in eine berufliche Neuorientierung beginnt mit vielen Fragen und Unsicherheiten. Betroffene benötigen Handwerkszeug, um damit konstruktiv umzugehen“, sagt Svenja Gimbel. In Projektarbeiten an der SRH Berufliche Reha hat die Absolventin der SRH Hochschule Heidelberg diese Bedürfnisse wissenschaftlich analysiert und daraus das Coaching „REHAgieren“ entwickelt.

„Den Abschied vom alten Beruf zu verarbeiten und den neuen in Angriff zu nehmen ist eines der wichtigsten Themen für die Trainingsteilnehmenden. Sie lernen Methoden, um die Veränderung zu reflektieren. Dann halten sie ihre Ziele und die Schritte dafür fest und erarbeiten Lösungen für Hürden auf dem Weg.“ In einem Online-Coaching über fünf Wochen lassen sich diese Erkenntnisse vertiefen.

Die Wirksamkeit von Basistraining und Coaching hat Svenja Gimbel in ihrer Masterarbeit untersucht: „Sechs Wochen nach Ende des Basistrainings konnten Teilnehmenden deutlich besser mit der Situation umgehen und hatten klare Ziele vor Augen. Der Effekt mit vertiefendem Coaching war sogar fast dreimal so groß.“ Das Coaching wird 2021 fortgesetzt und nach diesen Erkenntnissen weiterentwickelt.

### SRH Berufliche Rehabilitation

Die SRH Berufliche Rehabilitation bietet in Karlsbad-Langensteinbach und Heidelberg Aus- und Weiterbildungen an. Erwachsene, die aufgrund körperlicher und psychischer Einschränkungen ihren Beruf nicht mehr ausüben können, profitieren von 50 Jahren Erfahrung. Das Unternehmen beschäftigt 460 Mitarbeiter. Den Lernalltag unterstützen medizinische, psychologische und sozialpädagogische Angebote. Ziel ist die optimale Vorbereitung der Teilnehmer auf den Arbeitsmarkt. Das Unternehmen ist Teil der SRH, einer Stiftung mit Sitz in Heidelberg.

### SRH | Leidenschaft fürs Leben