

Psychische Gesundheit und Arbeitslosigkeit

EINLEITUNG

Der Verlust des Arbeitsplatzes, Arbeitslosigkeit oder ein längerer Arbeitsunterbruch können erhebliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben. Solche Situationen, die das Wohlbefinden und die Lebensqualität beeinflussen können, werden von den Betroffenen jeweils anders erlebt.

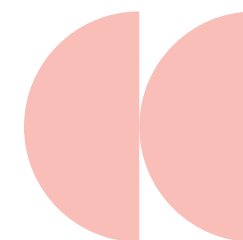
Sich um die eigene psychische Gesundheit zu kümmern ist in jeder Lebensphase wichtig, insbesondere in unsicheren Zeiten.

Psy-Gesundheit.ch möchte mit der Broschüre «Psychische Gesundheit und Arbeitslosigkeit» Informationen, Ratschläge und Ressourcen zur Verfügung stellen, welche auf die Förderung der psychischen Gesundheit während einer Arbeitslosigkeit abzielen.

Die verschiedenen Themen werden mit Listen von kantonalen Anlaufstellen ergänzt, die Unterstützung anbieten. Trauen Sie sich, im Bedarfsfall Hilfe in Anspruch zu nehmen! **Um Hilfe zu bitten, wenn man sie braucht, ist weder eine Schande noch ein Zeichen von Schwäche.**



Sich um die eigene psychische Gesundheit zu kümmern ist in jeder Lebensphase wichtig, insbesondere in unsicheren Zeiten.



AUSWIRKUNGEN VON ARBEITSLOSIGKEIT AUF DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Verlust des Arbeitsplatzes, Arbeitslosigkeit oder ein längerer Unterbruch der Erwerbstätigkeit kann erhebliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben. **Psychische Probleme und ein gewisses Unwohlsein sind in solchen Situationen ganz normal.**

Jede Person erlebt Arbeitsplatzverlust oder ungewollte Arbeitslosigkeit anders. Einige reagieren sehr negativ, andere etwas weniger; manche können eine solche Veränderung sogar als positive Erfahrung werten.

Arbeitslosigkeit kann auch psychische Reaktionen hervorrufen (Langeweile, Ängste, Verlust des Selbstwertgefühls), den Lebensrhythmus verändern, zu Einsamkeit führen oder sich negativ auf die finanziellen Mittel auswirken, was wiederum Sorgen und Stress auslösen kann.

Stress und Unzufriedenheit äussern sich oft in körperlichen Symptomen wie Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder Müdigkeit. Diese Warnzeichen dürfen nicht ignoriert werden; es ist wichtig, sie ernst zu nehmen, insbesondere, wenn sie über längere Zeit anhalten. **Zögern Sie nicht, über Ihre Sorgen zu sprechen und Ihre Familie, Fachpersonen (Arzt/Ärztin) oder die jeweiligen Hilfestellen um Unterstützung zu bitten** (siehe unten).

NATIONALE UND REGIONALE RESSOURCEN

Arbeit.swiss

Tipps für die Stellensuche

www.arbeit.swiss

> Stellensuchende

IV-Stellen

www.ahv-iv.ch

> Kontakte > IV-Stellen

Lokale oder regionale Sozialdienste

(erkundigen Sie sich bei Ihrer Wohngemeinde)

PRO MENTE SANA

Psychosoziale und juristische Dienste der Vereinigung Pro Mente Sana

www.promentesana.org

> Angebote > Beratung > Beratung für Betroffene und Nahestehende

Regionale Arbeitsämter in Ihrem Kanton SAH (Schweizerisches Arbeitshilfswerk)

Mittel zur Unterstützung und Wiedereingliederung – in den meisten Kantonen vertreten

www.arbeit.swiss

> Institutionen / Medien > Adressen / Kontakte

Selbsthilfe Schweiz

Regionale Selbsthilfezentren

www.selbsthilfeschweiz.ch

> In Ihrer Region

Stiftung Integration für alle (IPT)
Individuelle Unterstützung und
Wiedereingliederungsinstrumente
www.stiftung-ipt.ch
> Leistungen > Einzelpersonen

KANTONALE RESSOURCEN

FREIBURG

Caritas Freiburg
www.caritas-fribourg.ch

Freiburg für alle
www.fr.ch/de/gsd/ffa

GENÈVE

Caritas Genève
www.caritas-geneve.ch

Centre social protestant Genève
www.csp.ch/geneve

JURA

Caritas Jura
www.caritas-jura.ch

Centre social protestant Berne-Jura
www.csp.ch/berne-jura

NEUCHÂTEL

Caritas Neuchâtel
www.caritas-neuchatel.ch

Centre social protestant Neuchâtel
www.csp.ch/neuchatel

Guichets Sociaux Régionaux (GSR)
Point d'accès pour toutes demandes
de prestations sociales
www.ne.ch

> Autorités > Département de l'emploi et de la
cohésion sociale (DECS) > Service de l'action
sociale > Guichets sociaux régionaux (GSR)

VAUD

Caritas Vaud
www.caritas-vaud.ch

Centre social protestant Vaud
www.csp.ch/vaud

WALLIS

Caritas Wallis
www.caritas-valais.ch

SICH UM DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT KÜMMERN

Wenn Sie Veränderungen und Unsicherheiten im Zusammenhang mit einem Arbeitsplatzverlust oder längerer Arbeitslosigkeit erleben, ist es besonders wichtig, dass Sie sich um Ihre psychische Gesundheit kümmern. **Bei Arbeitslosigkeit können diese vier Tipps dabei helfen, Wohlbefinden und Lebensqualität zu steigern:**

1. Sich realistische Tagesziele setzen.

In schwierigen Zeiten kann die Motivation abnehmen. Es bleibt aber wichtig, sich weiterhin Ziele zu setzen und Pläne zu haben, die das psychische Wohlbefinden fördern. Sich auf Sachen zu konzentrieren, die Sie im Alltag kontrollieren können (z.B. sich um das Zuhause kümmern, spazieren gehen, sich mit Freunden treffen, Sport treiben oder sich ehrenamtlich engagieren), helfen dabei, dem Tag einen Sinn zu geben. Sie sorgen für Beschäftigung und stärken das Selbstvertrauen.

2. Einen Lebensrhythmus beibehalten.

Morgens immer zur gleichen Zeit aufstehen, spazieren gehen, Mahlzeiten zubereiten, Bewerbungen schreiben, sich körperlich betätigen, einen Kaffee mit Bekannten trinken usw. sind Aktivitäten, die helfen, den Tag oder die Woche zu strukturieren. Ein klarer Tagesablauf hilft zudem dabei, einen guten Schlaf-Wach-Rhythmus beizubehalten – ein wichtiger Aspekt, der es einem später leichter macht, zur Arbeit oder zu einer anderen Tätigkeit zurückzukehren.

3. Soziale Aktivitäten und Wohlfühl-Aktivitäten pflegen.

Auch während der Arbeitslosigkeit/Nichtbeschäftigung sollten Sie für die Erhaltung der psychischen Gesundheit sozialen Aktivitäten nachgehen. Verschiedene Aktivitäten schaffen Kontakt zu anderen:

- Freundinnen und Freunde oder die Familie treffen;
- Kinder, Neffen und Nichten oder Enkel betreuen;
- sich ehrenamtlich engagieren;
- an kulturellen Aktivitäten teilnehmen (Theater, Kino, Konzert, Museum, usw.);
- am sozialen oder assoziativen Leben in der Nachbarschaft oder Gemeinde teilnehmen.

4. Die Beziehungen zu Verwandten und Bekannten pflegen.

Kontakte mit Familie und Freunden verbessern die Lebensqualität und wirken sich positiv auf die Stimmung aus. Sie reduzieren das Risiko von Depressionen, Angstzuständen und anderen psychischen Problemen.

Die Unterstützung aus dem Umfeld ist besonders wichtig bei bestimmten Übergängen oder in schwierigen Momenten im Leben, wie dem Verlust des Arbeitsplatzes. Wenn Sie beginnen, sich alleine zu fühlen oder unter Einsamkeit zu leiden, zögern Sie nicht, mit Ihnen nahestehenden Menschen zu sprechen, und suchen Sie professionelle Hilfe.

KANTONALE RESSOURCEN

Soziokulturelle Dienste,
Nachbarschaftszentren in der Gemeinde

Kantonale Kompetenzzentren
für Freiwilligenarbeit:

FREIBURG

www.benevolat-fr.ch

GENÈVE

www.genevebenevolat.ch

JURA

www.benevolat-jura.ch

NEUCHÂTEL

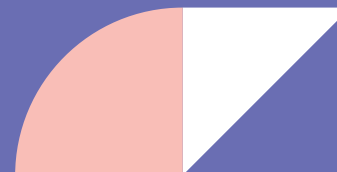
www.benevolat-ne.ch

VAUD

www.benevolat-vaud.ch

WALLIS

www.benevoles-vs.ch



Ob mit oder ohne Arbeit: Der Wert der Person bleibt der gleiche! Ihr Know-how und ihre Fähigkeiten sind noch immer vorhanden, auch wenn sie für eine bestimmte Zeit anders eingesetzt werden müssen.



SELBSTWERTGEFÜHL UND VERTRAUEN IN DIE EIGENEN FÄHIGKEITEN

Arbeit hat einen grossen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden. Eine Erwerbstätigkeit ist eine Einkommensquelle, doch trägt sie in vielen Situationen auch zur persönlichen Entwicklung bei und schafft sozialen Status und Identität. Deshalb können eine angekündigte Entlassung und die anschliessende Arbeitslosigkeit schwer zu verkraften sein. Sie können zu einem Verlust des Selbstvertrauens und des Selbstwertgefühls führen, vor allem, wenn die Suche nach einem neuen Arbeitsplatz viel Zeit beansprucht.

Eine Person, die ihren Arbeitsplatz verliert, ist nicht plötzlich weniger wert; Know-how und Fähigkeiten sind noch immer vorhanden. Sie müssen für eine gewisse Zeit einfach anders eingesetzt werden – ausserhalb des Berufsfelds.

Es gibt viele Möglichkeiten, einen Beitrag zur Gesellschaft zu leisten und den eigenen Wert (neu) zu erkennen:

- **Bilanz ziehen:** Worin sind Sie gut? Sie erkennen, dass Ihre Stärken immer noch da sind, ob Sie arbeiten oder nicht;
- **alle Tätigkeiten festhalten, auf die Sie besonders stolz sind** (auch ausserhalb des beruflichen Rahmens, im privaten Bereich, in Bezug auf die Familie, in einer ehrenamtlichen oder künstlerischen Tätigkeit, usw.);
- **aktiv bleiben**, um die Verbindung zum Arbeitsleben fortzuführen: sich weiterbilden, Kontakte zum beruflichen Netzwerk aufrechterhalten, **sich mit verschiedenen Themen auseinandersetzen, sich über aktuelle Ereignisse auf dem Laufenden halten** usw.;
- eine neue, ehrenamtliche, künstlerische oder gemeinschaftliche **Tätigkeit in Angriff nehmen** um das Gefühl der «Nutzlosigkeit» zu bekämpfen und Spass zu empfinden an dem, was man

tut. Diese Aktivitäten helfen, soziale Kontakte zu pflegen, neue Bekanntschaften zu knüpfen oder den eigenen Kompetenzbereich zu erweitern.

Während der Arbeitslosigkeit kann **ein gestärktes Selbstbewusstsein** dabei helfen, die Arbeitssuche fortzusetzen. Zudem ist wichtig, dass Sie auf **Ihre Gefühle achten und sich trauen, mit einer Vertrauensperson** und/oder einer Fachperson **darüber zu sprechen**.

NATIONALE RESSOURCEN

Benevol Jobs

bietet verschiedene Möglichkeiten, sich lokal zu engagieren
www.benevol-jobs.ch

Besser jetzt

Kurse: Lesen, Schreiben, Rechnen oder Computer
www.besser-jetzt.ch

Ch.ch

Informationen – Weiterbildung für Erwachsene
www.ch.ch
> Schule und Bildung > Weiterbildung für Erwachsene

Viamia

Bietet Personen über 40 eine kostenlose berufliche Standortbestimmung
www.viamia.ch

KANTONALE RESSOURCEN

Berufsberatung, Kompetenzbewertung
und Berufsausbildung:

FREIBURG

**Amt für Berufsberatung und
Erwachsenenbildung (BEA)**

www.fr.ch/de/bkad/bea

VHS Freiburg

www.unipopfr.ch/de

GENÈVE

Aide à l'orientation scolaire ou professionnelle

www.ge.ch

> Menu > Écoles et formation > Orientation >
Aide à l'orientation scolaire ou professionnelle

CEBIG - Centre de bilan Genève

www.cebig.ch

Cité des métiers

www.citedesmetiers.ch

Université populaire du canton de Genève

www.upcge.ch

JURA

Avenir formation

www.avenirformation.ch

Centre d'orientation scolaire et professionnelle

www.jura.ch

> Orientation scolaire et professionnelle et
psychologie scolaire (COSP) > Gestion de
carrière et orientation des adultes

Université populaire jurassienne

www.unipopfr.ch

NEUCHÂTEL

**Office cantonal de l'orientation scolaire
et professionnelle**

www.ne.ch

> Service des formations postobligatoires
et de l'orientation > Orientation

Université populaire neuchâteloise

www.up-ne.ch

VAUD

Centres d'orientation scolaire et professionnelle

www.vd.ch

> Formation > Orientation > Orientation scolaire
et professionnelle

CORREF

Orientation, réinsertion, formation

www.corref.ch

**RESSORT - RESeau de Soutien
et d'Orientation vers le Travail**

Offre un soutien individualisé aux personnes qui
souffrent de difficultés psychiques et qui souhaitent
intégrer ou réintégrer le marché de l'emploi

www.chuv.ch/fr/fiches-psy/ressort

Universités populaires du canton de Vaud

www.universitespopulairesvaud.ch

WALLIS

Amt für Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung

www.vs.ch

> Organisation > Verwaltung > Volkswirtschaft und
Bildung > Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung >
Oberwallis - BSL

Volkshochschule Oberwallis

www.vhso.ch

EIGENEN KONSUM IM AUGE BEHALTEN

Zur Pflege der psychischen Gesundheit gehört ein gesunder Umgang mit Tabak, Alkohol, Medikamenten, usw. Auch in schwierigen Zeiten.

Alkohol: Wie viel ist zu viel?

Von problematischem Trinkverhalten ist die Rede, wenn:

- **zu viel konsumiert wird** (eine grosse Menge in kurzer Zeit);
- **zu oft konsumiert wird** (ein Mann sollte nicht mehr als zwei Gläser pro Tag trinken, eine Frau nicht mehr als ein Glas pro Tag, nicht häufiger als an 5 Tagen pro Woche);
- **situationsunangepasst konsumiert wird** (z. B. vor dem Autofahren).

Medikamente

Medikamente können gefährlich sein, wenn sie hinsichtlich Dauer und Menge nicht so eingenommen werden, wie die Ärztin oder der Arzt verordnet hat (insbesondere bei Antidepressiva, Schmerzmitteln, Schlafmitteln und Beruhigungsmitteln). **Medikamente sollten nie mit Alkohol gemischt werden.**

Geld- und Glücksspiel

Manche Menschen verlieren die Kontrolle über ihr Spielverhalten. Das Spielen nimmt immer mehr Raum in ihrem Leben ein, sie geben andere Aktivitäten auf und zu erhebliche finanzielle Schwierigkeiten entstehen. **Um Kontrollverlust vorzubeugen, sollte man sich Grenzen setzen. Zeitliche Grenzen:** Dauer im Voraus festlegen, häufige Pausen. **Finanzielle Grenzen:** Nur Bargeld mitnehmen, nichts ausleihen, Buchhaltung führen über Gewinne und Verluste.

Auswirkungen auf die Gesundheit

Der Konsum von psychoaktiven Substanzen, aber auch Geld- und Glücksspiele bergen gesundheitliche Risiken und können schwerwiegende Folgen haben:

- Körper: Abhängigkeit, Schlafstörungen, Angstattacken, Krebserkrankungen;
- Psyche: kognitive Störungen, Angstzustände, Depressionen;
- Sozialleben: Isolation, Probleme mit Angehörigen, finanzielle Schwierigkeiten;

Exzessives Verhalten hinsichtlich Alkohol, psychoaktiver Substanzen oder Geld- und Glücksspielen hilft nicht dabei, nachhaltig gesund zu werden. Pflege der psychischen Gesundheit, Stärkung von Selbstwertgefühl und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Pflege sozialer Beziehungen zu Familie und Freunden oder Förderung der körperlichen Gesundheit sind hingegen auch in Zeiten von Arbeitslosigkeit oder Nichtbeschäftigung wichtig, um das psychische Wohlbefinden langfristig zu erhalten.

NATIONALE RESSOURCEN

Hotline Sucht Schweiz Rat und Hilfe

Hotline Sucht Schweiz

www.suchtschweiz.ch

0800 104 104 (kostenlose und anonyme Rufnummer)

Konsum von Alkohol

Informationen zum Alkoholkonsum

www.alkoholkonsum.ch

Mydrinkcontrol

Bewertung des Alkoholkonsums

www.bernergesundheits.ch

> Themen A-Z > Alkohol > MyDrinkControl – Selbsttest

Rauchstopplinie

0848 000 181

Safezone.ch

Online-Suchtberatung

www.safezone.ch

Stop smoking

Hilfe und Beratung beim Rauchstopp

www.stopsmoking.ch

KANTONALE RESSOURCEN

Spezialisierte Dienstleistungen in Ihrem Kanton

FREIBURG

Kantonale Indikationsstelle «Sucht» für Minderjährige

026 305 74 73

Kantonale Indikationsstelle «Sucht» für Erwachsene

026 305 30 70

Problematischer Alkoholkonsum

www.fr.ch

> Themen und Leistungen > Gesundheit > Sucht und Abhängigkeiten > Sucht: für Betroffene und deren Umfeld

Stiftung Le Torry

www.letorry.ch

Unterstützung beim Rauchstopp

www.cipretfribourg.ch

> Rauchstopp

GENÈVE

Carrefour Addictions

www.carrefouraddictions.ch

Consultation tabac, alcool et autres substances (HUG)

www.hug.ch

> Patients et visiteurs > Services médicaux et consultations > Abus de substances, alcool, tabac

CIPRET- Carrefour addictionS Genève

Aide et orientation pour l'arrêt du tabac

www.carrefouraddictions.ch/cipret**RNVP - Carrefour addictionS Genève**

Aide et orientation pour les personnes concernées par un problème de jeu d'argent ou de jeu vidéo excessif

www.carrefouraddictions.ch/rnvp**Fondation Phénix**www.phenix.ch**Service d'addictologie des HUG**www.hug.ch

> Patients et visiteurs > Services médicaux et consultations > Addictologie

Stop alcool

Coaching-Programm (personalisierte Betreuung) und mobile Anwendung

www.stop-alcool.ch

> Coach- Kundenspezifische Betreuung

JURA**Addiction Jura**www.addiction-jura.ch**Cipret Jura**www.fondationo2.ch

> Nos programmes > CIPRET Jura

NEUCHÂTEL**Addiction Neuchâtel**www.addiction-neuchatel.ch**CIPRET Neuchâtel**www.vivre-sans-fumer.ch**VAUD****Addiction Vaud**

Portail d'informations sur les questions de drogues et/ou de comportements addictifs

www.addiction-vaud.ch**CHUV –****Service de médecine des addictions (SMA)**www.chuv.ch

> Patients et familles > Activités du CHUV > Départements, services et affiliés > Psychiatrie > Médecine des addictions

Fondation du Levant

Consultations pour les consommations de substances illégales

www.levant.ch**Fondation Vaudoise Contre l'Alcoolisme (FVA)**www.fva.ch**Unisanté – Consultation de tabacologie**www.unisante.ch

Centre médical > Prévention > Consultation de tabacologie

WALLIS**Cipret Wallis**www.gesundheitsfoerderungwallis.ch

> Gesundheitsförderung > CIPRET-Wallis

Sucht Walliswww.sucht-wallis.ch

KÖRPERLICHE GESUNDHEIT PFLEGEN

Während einer Phase der Arbeitslosigkeit oder längerer Nichtbeschäftigung ist es wichtig, auf die körperliche Gesundheit zu achten. **Regelmässige körperliche Betätigung und eine ausgewogene Ernährung sind für das Wohlbefinden wesentlich.**

Neben den positiven Auswirkungen auf den Körper sorgt das körperliche Wohlbefinden für Optimismus und Selbstbewusstsein. Körperliche Betätigung kann viel zur Bewältigung schwieriger Zeiten beitragen. Kurz gesagt: Wenn Sie sich um Ihren Körper kümmern, kümmern Sie sich auch um Ihre geistige Gesundheit.

Manchmal überwiegt während einer Arbeitslosigkeit die Lust zum Nichtstun und die Motivation für Bewegung nimmt ab. Dieses Gefühl ist völlig normal. Kleine Veränderungen im Alltag können dabei helfen, die körperliche Betätigung zu steigern: **Zum Beispiel eine Haltestelle früher aussteigen und die Strecke zu Fuss beenden, die Treppe statt den Aufzug benutzen, einen Spaziergang mit einer Freundin oder einem Freund planen. Eine andere Möglichkeit besteht darin, mit Material zu trainieren, das Sie zu Hause haben.** Informationen über bestehende Programme und Ideen für Übungen, die Sie zu Hause absolvieren können, finden Sie am Seitenende. Auch die Gemeinde oder Vereine in Ihrer Wohnumgebung bieten Bewegungsmöglichkeiten und Kurse an. Und wer weiss: Vielleicht lernen Sie dabei sogar neue Leute kennen.

Gesunde Ernährung ist immer sehr wichtig, jedoch besonders dann, wenn Sie sich generell weniger gut fühlen. Studien haben gezeigt, dass die Ernährung auch die psychische Gesundheit beeinflusst. Deshalb ist es sowohl für das körperliche als auch für das geistige Wohlbefinden **wichtig, sich möglichst ausgewogen zu ernähren.** Nehmen Sie sich beim Essen Zeit und geniessen Sie die Mahlzeiten; decken Sie den Tisch, laden Sie Freunde ein, auch wenn es kein 5-Gänge-Menü ist; essen Sie am Tisch, am besten ohne Bildschirm (auch wenn Sie allein sind). Besonders wichtig ist es, Obst, Gemüse und

Wasser zu bevorzugen, auf fettige, süsse und salzige Speisen wenn möglich zu verzichten oder solche nur gelegentlich einzunehmen, das eigene Hunger- und Sättigungsgefühl zu respektieren und zu regelmässigen Zeiten zu essen.

NATIONALE RESSOURCEN

Fourchette Verte Schweiz

www.fourchetteverte.ch

HEPA

Bewegungstipps und -ideen für Zuhause

www.hepa.ch

> Bewegungsempfehlungen > Bewegungstipps
und -ideen für zuhause

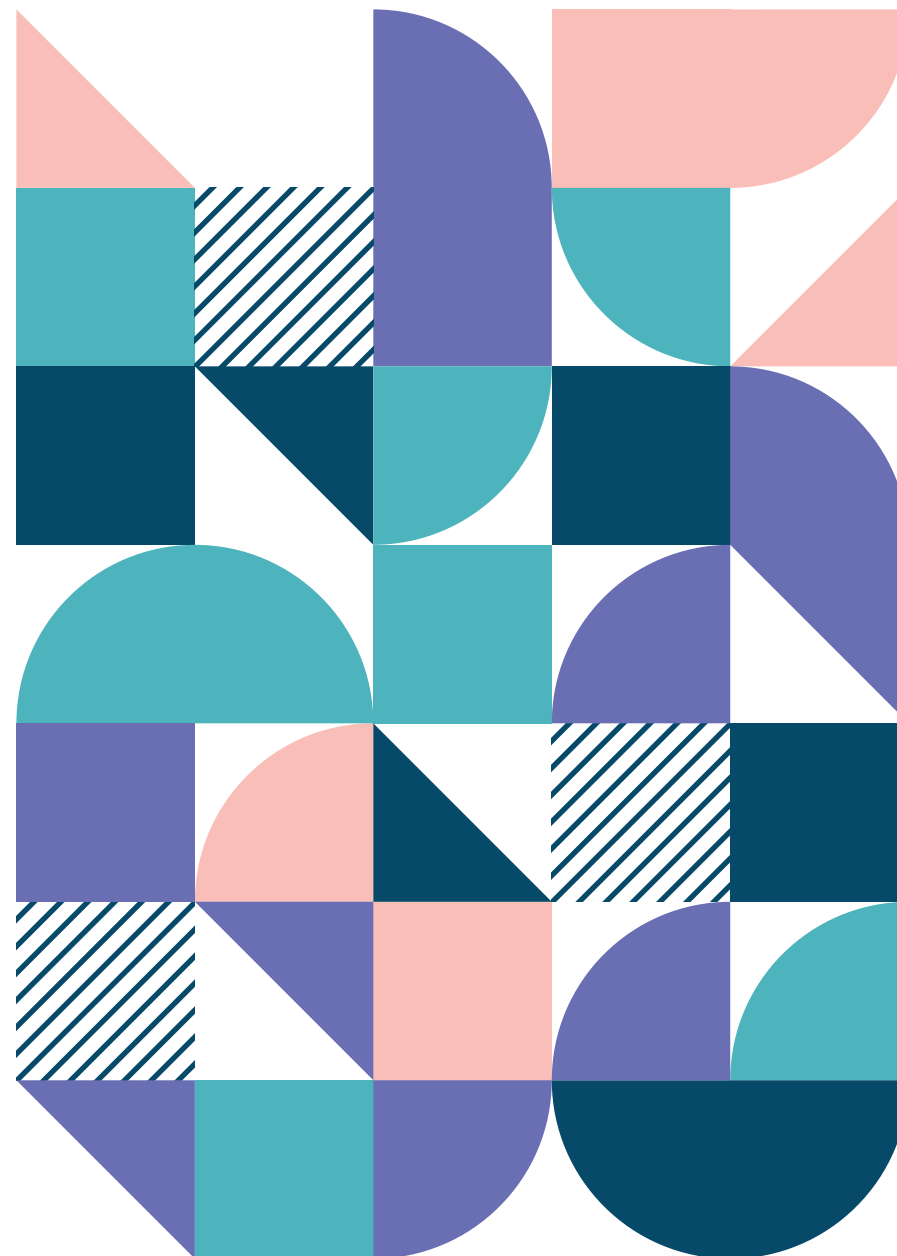
Zusammenstellung schmackhafter und aus- gewogener Mahlzeiten für jeden Geldbeutel:

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Informationen veröffentlicht von der
Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung

www.sge-ssn.ch

> Ich und du > Essen und Trinken



JUGEND UND ARBEITSLOSIGKEIT

Die Berufswahl, die Suche nach einem Ausbildungsplatz/der geeigneten Studienrichtung oder der Einstieg ins Berufsleben beschäftigen junge Menschen besonders stark. Die Bewältigung dieser Herausforderung ist nicht einfach und kann Sorgen, Stress oder Angst verursachen – vor allem, wenn Bemühungen in Misserfolgen enden.

Nach einer oder mehreren Absage/n oder einer erfolglosen Suche nach einem Ausbildungsplatz kann die Herausforderung unüberwindbar erscheinen und Stimmung, Selbstwertgefühl oder Vertrauen in die Zukunft beeinträchtigen.

Bei Unsicherheit oder Zweifel ist es wichtig:

- sich nach Möglichkeit **weiter(aus-)zubilden**;
- **Freizeitaktivitäten nachzugehen**, die Spass machen;
- mit **Familie und Freunden** in Kontakt zu bleiben.

Darüber hinaus sollten Sie bei Fragen und Ängsten nicht alleine bleiben. Manchmal hilft es, **mit einer Vertrauensperson darüber zu sprechen, um zu merken, dass man nicht alleine ist, etwas Abstand zu gewinnen und nach Wegen und Lösungen zu suchen**. Eine Fachperson kann Sie bei der Lösungssuche unterstützen (Hausärztin/Hausarzt; Psychologin/Psychologe, Betreuer/in eines Freizeitentrums oder Sozialarbeiter/in).

NATIONALE RESSOURCEN

147

Nummer 147, ein Dienst für Jugendliche von Pro Juventute, der 24 Stunden am Tag und 7 Tage die Woche erreichbar ist

Berufsberatung

Das offizielle schweizerische Informationsportal der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung
www.berufsberatung.ch

Informationen für die Stellensuche – Jugendliche

www.arbeit.swiss

> Stellensuchende > Für die Stellensuche > Jugendliche

Pro Juventute

Elternberatungsdienst von Pro Juventute, für Eltern rund um die Uhr erreichbar
www.projuventute.ch
> Da für Familien > Für Eltern Beratung
[058 261 61 61](tel:0582616161)

KANTONALE RESSOURCEN

Die Berufs-, Studien- und Laufbahnberatungsstellen in den verschiedenen Kantonen:

FREIBURG

Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung

www.fr.ch

> Themen und Leistungen > Bildung und Schulen > Berufsbildung > Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung

GENÈVE

Aide à l'orientation scolaire ou professionnelle

www.ge.ch

> Menu > Écoles et formation > Orientation >
Aide à l'orientation scolaire ou professionnelle

JURA

Orientation scolaire et professionnelle

www.jura.ch

> Orientation scolaire et professionnelle et
psychologie scolaire (COSP) > Orientation
scolaire et professionnelle

NEUCHÂTEL

Office cantonal de l'orientation scolaire et professionnelle

www.ne.ch

> Service des formations postobligatoires et
de l'orientation > Organisation > Office cantonal
de l'orientation scolaire et professionnelle

VAUD

Office cantonal d'orientation scolaire et professionnelle

www.vd.ch

> Formation > Orientation > Orientation scolaire
et professionnelle

WALLIS

Amt für Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung

www.vs.ch

> Organisation > Verwaltung > Volkswirtschaft
und Bildung > Berufs-, Studien- und
Laufbahnberatung > Oberwallis - BSL

ARBEITSLOSE ÜBER 50

Wenn Menschen über 50 ihren Arbeitsplatz verlieren, kann es für sie schwierig sein, in absehbarer Zeit eine neue Arbeit zu finden. Der Stress und die Angst, die mit dieser ungewollten Situation verbunden sind, beeinträchtigen die psychische Gesundheit erheblich. Solche Gefühle sind ganz normal. Zögern Sie nicht, mit Angehörigen oder Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt darüber zu sprechen und Hilfe zu suchen, wenn dieser Zustand anhält oder sich verschlechtert.

In der Schweiz richten sich verschiedene Ressourcen speziell an Arbeitslose über 50. Seit dem 1. Juli 2021 können insbesondere Personen über 60 Jahre, die ausgesteuert wurden, **Überbrückungsleistungen** (Überbrückungsrente) in Anspruch nehmen, um ihren Existenzbedarf zu decken, bis sie das ordentliche Rentenalter erreicht haben.

Die lateinischen Kantone bieten über ihre Arbeitsämter (siehe Seitenende) verschiedene Massnahmen zur beruflichen Wiedereingliederung an, die sich speziell an Arbeitssuchende ab 50 Jahren richten.

Mehrere Organisationen unterstützen arbeitslose Menschen (siehe Seitenende). Bei längerer Arbeitslosigkeit oder wenn die Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt schwierig scheint, sollten Sie sich ohne zu zögern an diese Organisationen wenden; diese Unterstützung wird auch für die psychische Gesundheit von Vorteil sein.

NATIONALE RESSOURCEN

Informationen für die Stellensuche – 50 plus

www.arbeit.swiss

> Stellensuchende > Für die Stellensuche > 50 plus

Netzwerk Schweizerisches Arbeiterhilfswerk (SAH)

Bietet Unterstützung und Wiedereingliederungsressourcen für Langzeitarbeitslose an

www.sah-schweiz.ch

IPT Stiftung

Bietet individuelle Unterstützung und verschiedene Werkzeuge für die Wiedereingliederung an

www.stiftung-ipt.ch

> Leistungen > Einzelpersonen

Überbrückungsleistungen

Überbrückungsleistungen für ältere Arbeitslose

www.bsv.admin.ch

> Sozialversicherungen > Überbrückungsleistungen

KANTONALE RESSOURCEN

Arbeitsämter und/oder spezialisierte Dienste in Ihrem Kanton:

FREIBURG

Amt für den Arbeitsmarkt (AMA)

www.fr.ch/de/vwd/ama

GENÈVE

Fondation Qualife

Accompagnement des plus de 50 ans dans la recherche d'emploi

www.qualife.ch

> 50 et plus, sans soutien et en recherche d'emploi?

Office cantonal de l'emploi

www.ge.ch

> Menu > Autorités > Département de l'économie et de l'emploi > Office cantonal de l'emploi

JURA

Service de l'économie et de l'emploi

www.jura.ch

> Economie et emploi > Service public de l'emploi

NEUCHÂTEL

Service de l'emploi

www.ne.ch/decs

> Service de l'emploi

VAUD

Service de l'emploi

www.vd.ch

> Autorités > Département de l'économie, de l'innovation et du sport > Service de l'emploi

WALLIS

Dienststelle für Industrie, Handel und Arbeit

www.vs.ch

> Organisation > Verwaltung > Volkswirtschaft und Bildung > Arbeit

50+Actif

Accompagnement spécialisé et sur mesure pour l'insertion professionnelle des 50 ans et plus

www.50actif.ch

ARBEITSPLATZVERLUST UND PSYCHISCHE GESUNDHEITSPROBLEME

Die Arbeitsuche kostet oft viel Energie und kann die Psyche belasten, besonders, wenn die Suche viel Zeit beansprucht. So können Arbeitsplatzverlust und Arbeitslosigkeit manchmal zu Angstzuständen oder Depressionen führen.

Es ist wichtig, diese Symptome ernst zu nehmen und rasch darüber zu sprechen, egal, ob sie vorübergehend oder langanhaltend sind. **Noch wichtiger ist es, die psychische Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden in dieser Zeit zu pflegen; so verschaffen Sie sich bei der Jobsuche bessere Chancen.**

Wenn sich die Situation verschlimmert und Sie sich ängstlich oder bedrückt fühlen, sollten Sie **mit Ihren Schwierigkeiten nicht alleine bleiben**. Ein erster Schritt ist, das **Gespräch** mit einer Fachperson (Hausärztin/Hausarzt, Bezugsperson beim Regionalen Arbeitsvermittlungszentrum, zuständige/r Sozialarbeitende/r des Sozialdienstes) zu suchen. Obwohl sie keine Fachpersonen für psychische Gesundheit sind, können sie Betroffene unterstützen, indem sie ihnen zuhören und bei Bedarf an kompetente Fachpersonen weiterleiten (z. B. Psychiater/in, Psychologin/Psychologe oder Psychotherapeutin/-therapeut).

Gesundheit hat Priorität! **Verzichten Sie nicht auf ärztliche Behandlungen, weil Sie Angst haben, sie nicht bezahlen zu können**. Wenn Sie nicht krankenversichert sind, können private Sozialdienste (z. B. Caritas) helfen, Lösungen zu finden.

NATIONALE RESSOURCEN

Nummer 143

Die dargebotene Hand,
rund um die Uhr erreichbar

www.143.ch

KANTONALE RESSOURCEN

Die Nummer des psychiatrischen Notfalldienstes in Ihrem Kanton, rund um die Uhr erreichbar:

FREIBURG

026/305 77 77

GENÈVE

022/372 38 62

JURA

144

NEUCHÂTEL

032/755 15 15

VAUD

0848 13 31 33

WALLIS

027 604 36 50

SOZIALE ROLLE UND STIGMATISIERUNG

In unserer Gesellschaft werden wir stark über die Arbeit definiert. Nach dem Verlust des Arbeitsplatzes kann daher ein Gefühl von Nutzlosigkeit und Leere auftreten. Die arbeitslose Person kann nicht nur unter ihrer Selbstwahrnehmung, sondern auch unter dem Blick der Gesellschaft leiden: Arbeitslose werden oft für ihre Situation verantwortlich gemacht und beschuldigt, nicht genügend Anstrengungen unternommen zu haben, um ihre Situation zu ändern.

In diesen schwierigen Momenten spielen Verwandte, Freundinnen und Freunde und die Gesellschaft eine wichtige Rolle. **Angehörige können die positive soziale Unterstützung bieten, die eine Person braucht und die zu ihrem psychischen Wohlbefinden beiträgt. Zusätzlicher Stress und stärkere Spannungen können so vermieden werden, beispielsweise wenn die Person nicht sofort einen neuen Job findet und die Arbeitslosigkeit länger andauert.** Diese po-

sitive Unterstützung durch das Umfeld ist für die arbeitslose Person von wesentlicher Bedeutung. Die betroffene Person fühlt sich als Teil eines Ganzen, einer Familie, eines Freundeskreises. Sie wird spüren, dass sie eine wichtige Rolle innehat – auch ohne Job.

Die Rolle der Gesellschaft ist gleichermaßen wichtig: **Die Fähigkeiten und Qualitäten einer Person, die ihren Arbeitsplatz verliert, werden nicht über Nacht verschwinden. Ob mit oder ohne Arbeit: Der Wert der Person bleibt der gleiche!** Ungewisse Zeiten können auch Gelegenheit bieten, sich den eigenen Fähigkeit bewusst zu werden, sich von einer schwierigen Situation zu erholen und neue Fähigkeiten zu entwickeln, die künftig genutzt werden können.

Verändert sich die finanzielle Situation einer arbeitslos gewordenen Person, kann dies Stress und Sorgen auslösen. Wahlmöglichkeiten werden eingeschränkt, auch Verschuldungssituationen können eintreten. Die Angst vor Einkommensverlust oder die eigene Familie finanziell nicht mehr unterstützen zu können sind erhebliche Stressfaktoren, die Wohlbefinden und Lebensqualität stark beeinträchtigen können. Arbeitslosigkeit kann auch zu Problemen innerhalb der Partnerschaft oder der Familie führen. In solchen Zeiten sind Unterstützung der Menschen im Umfeld und eine wohlwollende

Haltung der Gesellschaft sehr wichtig. Betroffene müssen ihre Bedenken äussern können, ohne Angst vor Diskriminierung oder Ablehnung. Das Ansprechen von Schwierigkeiten ist der erste Schritt zur erfolgreichen Überwindung dieser Probleme. **Bei finanziellen Problemen oder Schwierigkeiten innerhalb der Partnerschaft oder der Familie aufgrund eines Arbeitsplatzverlusts oder längerer Arbeitslosigkeit sollte man nicht zögern und sich rasch Hilfe suchen** (siehe Seitenende).

NATIONALE RESSOURCEN

Opferhilfestelle in Ihrem Kanton

www.opferhilfe-schweiz.ch

Schuldenberatung Schweiz

Bei den Zweigstellen der Evangelischen Sozialstation oder der Caritas

www.schulden.ch

Hilfsmittel zur Verwaltung Ihres Budgets und Beantwortung von Fragen zum Thema Schulden

www.schulden.ch

Verein Violence que faire

Anonyme Antworten auf Fragen im Zusammenhang mit Gewalt in der Paarbeziehung und in Familien

www.violencequefaire.ch

KANTONALE RESSOURCEN

Kantonale Unterstützungsangebote für Paare und Familien in Schwierigkeiten:

FREIBURG

Paar- und Familienberatung

www.officefamilial.ch

GENÈVE

Croix-Rouge genevoise

www.croix-rouge-ge.ch

Mouvement populaire des familles

www.mpf-ch.org

JURA

Caritas Jura

www.caritas-jura.ch

> Prestation > Consultation et soutien

NEUCHÂTEL

Centre neuchâtelois de psychiatrie

Consultation couples et familles

www.cnp.ch

> Soins et prestations > Couples et familles

Croix-Rouge neuchâteloise

Services aux familles

www.croix-rouge-ne.ch

> Services > Dynamique familiale

VAUD

Croix-Rouge vaudoise

www.croixrougevaudoise.ch

Fondation PROFA

www.profa.ch

> Consultations > Couple et sexologie

WALLIS

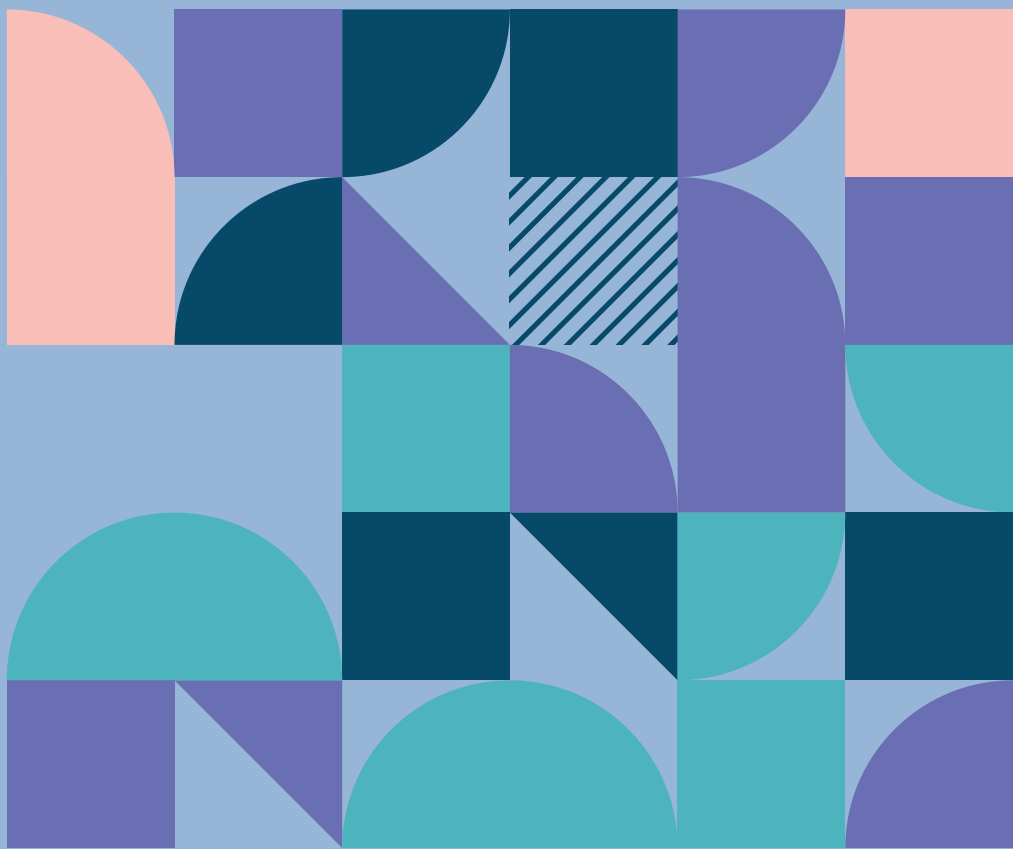
SIPE Wallis

Sexualität, Information, Prävention, Erziehung

www.sipe-vs.ch

> Paarberatung, Familie > Leistungen

Psy-Gesundheit.ch ist eine Kampagne der lateinischen Kantone in Zusammenarbeit mit CORAASP und mit der Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz.



Broschüre erstellt von
von Psy-Gesundheit.ch

Alle diese Informationen
finden Sie auf unserer
Website unter der Rubrik
«Psychische Gesundheit
und Arbeitslosigkeit»

www.Psy-Gesundheit.ch