

Mein Weg zurück in die Arbeitswelt: Ein persönlicher Erfahrungsbericht von Christian Wehrli

Vor gut einem Jahr erlebte ich ein Burnout. Neben meinem Studium an einer Fachhochschule arbeitete ich 60 % als Verkäufer. Diese Doppelbelastung war auf Dauer zu viel für mich. Nach der Diagnose war ich zwei Monate in intensiver Behandlung. Zwei Monate später erhielt ich die Kündigung und unterbrach auch mein Studium. Es ging mir nicht gut, und ich sah keine berufliche Perspektive mehr. Ich fühlte mich zu schwach, um eine neue Arbeit zu suchen oder mein Studium fortzusetzen.

Zum Glück hatte ich mich bereits frühzeitig bei der IV angemeldet. Nach der Kündigung reagierte die IV schnell und nahm Kontakt mit mir auf, um ein Aufbautraining zu organisieren. Ich konnte aus vier Institutionen wählen und entschied mich für Visio Coaching in Olten, da ich bei dieser Organisation das beste Gefühl hatte.

Bereits eineinhalb Monate später begann ich im Rahmen einer Frühintervention bei Visio Coaching. Mein Einstieg erfolgte mit einem Pensum von drei Stunden pro Tag, verteilt auf vier Tage pro Woche. Diese flexible Gestaltung half mir, meine Kräfte wieder aufzubauen. Besonders beeindruckte mich der Fokus auf Persönlichkeitsentwicklung. Zu Beginn absolvierte ich umfassende Persönlichkeitstests, die mir ermöglichten, mich intensiv mit mir selbst auseinanderzusetzen. Ergänzend dazu hörte ich Hörbücher zur Persönlichkeitsentwicklung, was mir ebenfalls sehr half.

Parallel dazu nahm ich an ECDL-Computerkursen teil, die mich während meines gesamten Aufenthalts bei Visio Coaching begleiteten. Durch meine hohe Affinität zur IT machte mir dieser Bereich von Anfang an Freude. Zusätzlich besuchte ich Trainings, etwa zur Arbeitsorganisation, und lernte, wie ich meine Aufgaben strukturieren kann, ohne mich zu überlasten.

Der Austausch mit anderen Teilnehmenden war ein weiterer wertvoller Aspekt meines Aufenthalts. Ob in Projektwochen oder bei informellen Gesprächen während der Mittagspausen – ich konnte meine Sozialkompetenzen stärken und von den Erfahrungen anderer profitieren.

In den fünfzehn Monaten bei Visio Coaching erhielt ich ein umfassendes und wirkungsvolles Coaching sowie Training. Ich schloss das ECDL-Advanced-Zertifikat ab und absolvierte zusätzlich drei weitere spezialisierte IT-Kurse in Eigeninitiative.

Neuorientierung in der IT-Branche

Drei Monate nach Beginn des Programms startete das Job-Coaching. Dabei wurde schnell klar, dass eine berufliche Neuorientierung für mich sinnvoll war. Gemeinsam mit meinem Coach konzentrierte ich mich auf die IT-Branche, insbesondere den Bereich IT-Support. Ich recherchierte Unternehmen, die mich interessierten, und nahm direkt Kontakt auf – meist telefonisch – um Schnuppertage zu vereinbaren.

Eine dieser Bemühungen führte mich zu den Solothurner Spitälern. Nach einem Schnuppertag dort war ich begeistert: Die Arbeit, das Team und die Unternehmenskultur schienen perfekt zu mir zu passen. Ich bewarb mich sofort für ein dreimonatiges Arbeitstraining – und erhielt eine Zusage.

Der Leiter der Support-Abteilung kontaktierte mich persönlich, um mir mitzuteilen, dass sie mich gerne unterstützen würden. Dieser Moment war ein Meilenstein auf meinem Weg zurück in den ersten Arbeitsmarkt. Hochmotiviert begann ich als ICT-Supporter. Zur Motivation hängte ich die Stellenbeschreibung und meine persönlichen Ziele für das Arbeitstraining in meiner Küche auf.

Von Anfang an war die Arbeit interessant und abwechslungsreich. Ich lernte das Team, die ersten Prozesse und die verschiedenen Standorte der Spitäler kennen. Meine Aufgaben erledigte ich mit viel Interesse und Qualitätsbewusstsein. Mein Hobby, die IT, hatte mich über zwanzig Jahre begleitet, und nun konnte ich dieses Wissen beruflich nutzen.

Festanstellung als Höhepunkt

Nach zwei Monaten erhielt ich eine wundervolle Nachricht: Mein Arbeitgeber bot mir eine Festanstellung an. Die IV verlängerte das Arbeitstraining, um die Überbrückung bis zum Stellenbeginn zu ermöglichen. Dies war ein weiterer bedeutender Meilenstein in meiner beruflichen Wiedereingliederung.

Durch die schrittweise Erhöhung meines Arbeitspensums konnte ich mich langsam an die reguläre Arbeitsbelastung gewöhnen. Seit meinem Eintritt bei Visio Coaching ging es kontinuierlich bergauf. Mittlerweile bin ich so weit, dass ich mein Glück manchmal kaum fassen kann.

Ich gehe jeden Tag motiviert und entspannt zur Arbeit und beende meinen Tag oft mit einem Lächeln. Besonders in Erinnerung bleiben mir zwei Highlights: das Wechseln eines Kabels während einer laufenden Operation und mein erster Pikett-Anruf während eines Weihnachtssessens (Foto). Beide Momente waren für mich beruflich spannend und wurden vom Team grossartig unterstützt.

Dankbarkeit für die Unterstützung

Ich bin allen Beteiligten – dem Team von Visio Coaching, der IV und meinem Arbeitgeber – von Herzen dankbar. Durch ihre Unterstützung habe ich eine berufliche und persönliche Stabilität erreicht, die ich mir vor einem Jahr kaum vorstellen konnte. Ich freue mich auf die Zukunft und hoffe, noch lange Teil dieses wunderbaren Teams zu bleiben.

Christian Wehrli

