

Wegweiser für Menschen im Wandel – wenn die Arbeitswelt nicht mehr wie bisher funktioniert

Lieber Mensch im Wandel

Ich erkenne immer mehr Menschen in meinem Umfeld, die aus dem Arbeitsmarkt rutschen. Es kann uns allen so ergehen. Gerade in der heutigen Zeit mit diesem Leistungsdruck. Ich erkenne auch, dass diese Lebensenschnitte sehr wichtig sind für unseren gemeinsamen Wandel. Dein Erleben ist die Chance und der Wandel für uns alle.

Meine Chance ist es jetzt, dir auf diese Weise meine Warmherzigkeit zu schenken. Denn was viele nicht wissen ist, dass all die Betroffenen genesen wollen und sollten, sie aber massiv durch die Amtsverpflichtungen abgelenkt werden. Sie werden immer kraftloser. Vielleicht gelingt es ihnen irgendwo Hilfe zu holen. Doch dieser Ämterdschungel kann wuchern und meist bekommt man nur schleppend die Antworten auf die vielen Fragen, wie es weitergehen soll, was die nächsten Schritte sind. Es gibt kaum Möglichkeiten, sich über das, was auf einem zukommt, zu informieren. Da empfehle ich die kantonale zuständige ProInfirmisberatungsstelle. Was in all diesem Erleben meist auch überhaupt nicht vorhanden ist, ist die menschliche Wärme, die Warmherzigkeit. Von dieser braucht es mehr den je. Ich erhalte nun die schöne Möglichkeit, mich zusammen mit dir auf die Suche nach der menschlichen Wärme zu begeben. Hier und Jetzt schenke ich dir erstmals mein «dich tiefes Sehen». Es gibt nichts zu tun. Ich sehe dich. Und glaube mir, ich sehe es ganz deutlich. Danke, dass ich dich sehen darf.

Du darfst sein wie du bist. Du musst nicht mehr Leisten, wenn es nicht dein Weg ist. Du brauchst niemanden Rechenschaft abzulegen. Du darfst krank und schwach sein. Du darfst jetzt Raum haben um dich zu sein, dich kennenzulernen. Du brauchst auch Raum, um in dich horchen zu können, wie dein Lebensweg kraftvoll weitergehen kann und soll. Das geht manchmal nur, in dem du absolute Ruhe für dich selbst hast. Aus deiner Stille heraus wird automatisch Neues entstehen. Das Neue wird für dich und uns alle ein grosses Geschenk sein. Was du brauchst, ist ein langer Atem und ein dich Trauen in deinen Weg. Ein Erlauben endlich dich zu sein.

Und jetzt wünsche ich mir von Herzen, dass dich der Wegweiser informieren, aufwecken und dich stark machen kann.

Meine Empfehlungen

(es sind alles nur Einladungen an dich, ohne Gewähr)

Schenke dir selbst möglichst immer wieder Klarheit. Auch wenn es dir jetzt gar nicht gut geht und du keinen einzigen Schritt erkennen solltest. Versuche dein Inneres stets zu fragen, was genau brauchst DU, möge der Impuls noch so klein sein. Dabei ist alles erlaubt... was täte dir gut? Schreibe es auf.

Mit deiner inneren Klarheit, die immer auch wandelbar ist, beschreitest du deinen Weg und vor allem den langwierigen Ämterweg.

Wenn du mit den zuständigen Versicherungen zu tun hast, erlaube dir, wenn nötig immer eine Bedenkzeit. Schlafe darüber. Lass dich nicht in die Enge treiben. Nimm dir Raum für deine Klarheit und entscheide möglichst erst dann. Wisse, du bist Kunde:in und es geht immer um DICH. So kannst du die Energien steuern und zu deinem Wohle agieren.

Bleibe mit deiner Klarheit präsent. Sei immer mit deiner Wahrheit und gehe stets mir ihr. Sie wird dich bei allen Ämtern und Entscheidungen führen. Die Kraft dahinter ist, dass du so immer einen Schritt voraus bist und möglichst vieles lenken kannst. Es ist wichtig, dass du lenkst und nicht die Ämter dich. Mit deiner Wahrheit bist du authentisch. Das muss reichen. Darin kannst du dich entspannen. Du bist das Geschenk. Dein Weg gibt es, auch wenn es 1000 Mal nicht so aussehen sollte. Du wirst vielleicht die unglaublichsten Zustände erleben. Gehe deinen Weg weiter. Mache Pausen und lache auch über dieses Welttheater. Erlaube dir zu Lachen und dir selbst zu danken.

Beginne deinen Mut zu nutzen. Hinterfrage die Dinge. Du darfst auch deine ganz eigenen Wege gestalten und sich gestalten lassen. Deine Intuition darf dich führen.

Du hast Anspruch auf dein Versicherungsgeld. Nutze und fordere es mit einem guten Gefühl. Es ist Realität, dass es unseren Sozialversicherungen finanziell nicht mehr gut geht. Doch ist jeder von uns versichert. Es ist unser gutes Recht, das Geld wertschätzend zu empfangen.

Nutze alle möglichen Synergien mit all den involvierten Menschen bei den Versicherungen. Sei mit ihnen ein gutes Team, immer mit der Haltung, zum Wohle aller. Die alten Systeme sind teils sehr starr. Du bist auch ein Geschenk

für das System, in dem du auch neue Pfade gehen kannst. Es gibt auch keine Schuldigen. Alle machen es nach bestem Wissen und Gewissen.

Du, als Hauptdarsteller auf deinem Weg, hast die alleinige und beste Aussicht. Nur du kannst wirklich alle Fäden in den Händen halten. Ansonsten kann es passieren, dass wichtige Informationen und Schritte zwischen Stuhl und Bank fallen. Die Ämter haben keinen Raum sich um deine Fäden zu kümmern. Sie sehen meist nur ihren Bereich. Mach lieber zuviele Schritte als zu wenige. Kommuniziere dabei klar. Manchmal ist es von grosser Wichtigkeit, deine Anliegen, deine Einwände schriftlich und eingeschrieben einzureichen. Nutze alle Einwandmöglichkeiten, wenn sie dir dienen. So bist du abgesichert. Wenn die Ämter deiner Meinung nach, falsche Sachverhalte schreiben, korrigiere es immer schriftlich. Rücke die Wahrheit immer wieder in das Zentrum. So weisst du, dass du alles gemacht hast, was du konntest. Das lässt dich im Endeffekt entspannen, auch wenn du einen langen Atem brauchst und du Geld für die Einschreiben aus gibst.

Wähle deine Ärzte und Therapeuten nach deinem Geschmack. Du darfst jederzeit wechseln. Es dürfen Menschen sein, die dich sehen. Sei ehrlich zu dir und deinen Therapeuten. Du kannst zu den meisten Gesprächen, ob bei der IV, den Ärzten etc. eine Begleitung mitnehmen. Ich empfehle es dir sogar. Besonders bei der IV bist du so auch behütet und hast eine Zeugensituation. Sehr zu empfehlen. Und du brauchst doch nicht immer alles alleine zu tun. Nimm die menschliche Wärme mit. Alle können davon lernen. Denk daran, du bist das Geschenk.

Warte nicht ab, bis dich die Ärzte vielleicht irgendwann mit einem passenden Schritt unterstützen. Sei auch du ihnen einen Schritt voraus und sage ihnen, was du brauchst und wünschst. Du erzählst ihnen von dir. Du weisst, dass du das Geschenk bist und für dich auf deinem Weg Neues kreierst. Der Arzt kann dich mit seinem Interesse unterstützen. Doch verständlicherweise kennen sie deinen Weg nicht und schlagen meist den gewohnten Weg aus ihrem Erfahrungsschatz vor. Es gibt aber keine Schublade für dich. Du bist einzigartig. Und mit deiner Haltung, dass du kraftvoll deinen Weg gehen möchtest, leitest du die Energie auch für den Arzt. Es wird ihm dienlich sein. So kann er möglicherweise aus einem alten Denken, dass du dich vielleicht vor der Arbeit drücken möchtest, ausbrechen. Schau einmal, was alles entstehen kann.

Wenn du unter Druck gerätst, z. B sieht die IV nur noch den Weg mit den Medikamenten, erinnere dich an all diese Empfehlungen in diesem Schreiben. Bleibe für beide Optionen offen, kommuniziere das auch. Wende eine sinnvolle Kommunikation an. Nicht ablehnend, aber noch überlegend, fühlend und

darüber schlafend. Du darfst immer auch zugeben, dass du gerade überfordert, überfragt bist und du Zeit brauchst für deine Entscheidung. Dann ist für dich wieder die Frage, was brauchst DU? In dieser Situation gibt es viele Möglichkeiten. Die Frage ist, wie mutig bist du, welche Klarheit ist in dir? Hast du Angst und folgst deshalb dem Rat oder findest du für dich den geeigneten Weg mit einer angepassten Kommunikation? Eine angepasste Kommunikation für dich selbst und auch gegenüber den Anwesenden. Denn die starren Abläufe bei den Ämtern benötigen manchmal Neues und manchmal Angepasstes, zum Wohle aller. Du entscheidest für dich. Es ist dein Leben. Alles andere fügt sich dann wieder. Denk daran, einen Schritt voraus und möglichst klar in dir zu sein. Du bist das Geschenk. Risiken eingehen kann übrigens auch weltverändernd sein.

Das Fallbeispiel

Psychischer und physischer Zusammenbruch (Zivilstand ledig):
(ohne Gewähr, dass heute alles noch genau so ist. Damit kannst du dir dennoch ein Bild machen).

Es benötigt immer ein ärztliches Zeugnis um deinen gesundheitlichen Zustand nach Aussen zu beweisen.

Es stehen dir ungefähr zwei Jahre Krankentaggelder zur Verfügung. Im besten Fall hast du Anspruch auf ein Care Management, dass dich eine begrenzte Zeit durch den Prozess begleitet.

Die IV-Anmeldung muss innerhalb von 6 Monaten, von Anfang deiner Krankheitszeit, in Selbstverantwortung getätigt werden. Bei einem körperlichen Leiden (Unfall, Operation) lehnt die IV öfters ohne ein Gutachten schnell ab. Bei einem psychischen Leiden braucht es eine längere Abklärungszeit. Dabei benötigst du eine Psychotherapie, meist in Zusammenarbeit mit einem Psychiater, welcher eine Diagnose stellt und dich begleitet. Hier erwartet die IV, dass du möglichst schnell eine effiziente Therapie machst, wenn nötig mit Medikamenten. Damit du rasch wieder in den ersten Arbeitsmarkt eingegliedert werden kannst. Das Ziel jeder Versicherung ist es, dich schnell loszuwerden. Wenn dies nicht machbar ist, wird die IV zu Beratungsgesprächen einladen um zu schauen, ob du ein Belastungsprogramm oder eine Umschulung brauchst. Vielleicht wird sich der IV-Arzt dazusetzen um zu schauen, ob der Weg mit Medikamenten zu beschreiten ist. Ein Belastungsprogramm (ein Versuch von einem kleinem Pensum an einem geschützten Ort zu einem immer grösserem Pensum) wird durch die IV betreut. Dies kann mehrere Monate dauern. Hier empfehle ich dir, dein klares Mitspracherecht einzufordern. Versuche für dich einen geeigneten Platz für

dein Belastungsprogramm zu finden, wenn du dies möchtest. Magst du eine Bürotätigkeit ausüben oder möchtest du vielleicht auf einem Bauernhof mithelfen? Solltest du nach dem Programm nicht mehr zurück in den ersten Arbeitsmarkt finden, wird ein medizinischer Gutachter mitentscheiden und der IV-Grad-Prozess kommt ins Laufen. Dies kann mehrere Monate dauern. In dieser Zeit kann es sein, dass du zum RAV kommst und dich bewerben musst. Irgendwann ist die RAV-Zeit vorbei und du kommst zum Sozialamt, als Übergangsphase, bis die IV die endgültige Verfügung erstellt (je nach Zivilstand und Einkommen des Ehepartners, der Ehepartnerin kein Anspruch). Wenn diese eintrifft, musst du dich bei der Ergänzungsleistung bei deiner Gemeinde anmelden. Wenn du mit der IV-Verfügung nicht einverstanden bist, kannst du Einwand erheben. Du kannst jetzt mit einem Anwalt, einer Anwältin die Verfügung gerichtlich angehen. Dies alles kann gute zwei Jahre dauern. Suche dir einen Anwalt oder eine Anwältin, die auf die IV spezialisiert ist. Die meisten haben kein Geld für einen Anwalt, eine Anwältin. Dafür steht die unentgeltliche Rechtspflege. Finde einen Anwalt, eine Anwältin und erkläre ihm oder ihr deine Situation. Fordere die unentgeltliche Rechtspflege ein.

Beratungsstellen

proinfirmis.ch – kostenlose Beratung

procap.ch – Beratung wenn du IV-Rente hast, kostenpflichtig, kostenfrei für Mitglieder

www.inclusion-handicap.ch

www.promentesana.ch - psychische Gesundheit stärken

www.ex-in-schweiz.ch - Genesungsbegleiter:innen

www.mypeer.ch - Betroffene Coachen Betroffene und Peerausbildung

Das Sozialamt in deiner Wohngemeinde gibt dir auf deine Fragen stets Antworten.

Zahlungsverzögerungen: Wenn du EL beziehst und du in einen anderen Kanton umziehst, kann die Verzögerung länger dauern, sogar einige Monate. Da ist es hilfreich eine private Unterstützung zu haben. Ämter sind meist eher träge, wenn es um Auszahlungen geht.

Geld reicht nicht

Die meisten Ämter rechnen mit einem Betrag von ca. 1`665 Franken als Existenzminimum. Für uns als Bürger ist das eine Zahl, die gefühlt weit

unterhalb des Existenzminimums liegt. Für mich persönlich ist ein Existenzminimum in der Schweiz ca. 2`500. Alles andere ist unrealistisch, vorausgesetzt wir möchten gesund leben.

Informationen zu Schulden findest du unter:
www.schuldeninfo.ch – Schuldenberatung

Der Anstoss für dich

Wenn du mit einem kleinen Geldbetrag lebst, wie genau machst du dein Budget? Wie setzt du deine Prioritäten? Spiele damit, erkenne alle möglichen Optionen. Wenn du erkennst, dass du dein Geld für gesundes vitalreiches Essen brauchst, du aber die AHV-Beiträge oder die Steuern nicht zahlen kannst, wie entscheidest du dich? Gibt es eine gangbare Abzahlungsmöglichkeit? Oder magst du dir ein Auslassen des Zahlens erlauben? Oder isst du lieber vitalarmes Essen? Wie schlimm wäre es, wenn du betrieben würdest? Können sie bei dir etwas holen? Wenn ja, was und wäre für dich der Verzicht schlimm? Ist es überhaupt schlimm, gewisse Dinge nicht zu bezahlen, die du einfach nicht zahlen kannst? Verurteilst du dich oder fühlst du die Kraft darin, deinen Weg als Geschenk für die Welt zu gehen?

Wenn du eine Rechnung nicht bezahlen kannst, kann es folgendermassen ablaufen:

Du bekommst nach der Originalrechnung 3 Mahnungen. Danach folgt der Zahlungsbefehl. Bei diesem kannst du einen Rechtsvorschlag ankreuzen (mit oder ohne Begründung, siehe Video Link schuldeninfos.ch) oder du akzeptierst die Zahlungsvorderung. Wenn du weiterhin nicht zahlst, wirst du betrieben. Du wirst auf dem Betreibungsamt Dokumente unterschreiben. Wenn du auf all die Post des Betreibungsamtes nicht reagierst, holt dich die Polizei persönlich ab. Wenn du das Geld für all die Forderungen nicht hast, wird ein Angestellter vom Betreibungsamt zu dir nach Hause kommen. Dabei musst du nicht unbedingt persönlich vor Ort sein. Du kannst auch einen Stellvertreter von deinem Umfeld dazu beauftragen, vor Ort zu sein. Wenn du eine Rente bekommst, so kann diese nicht gepfändet werden, sie ist nicht angreifbar. Hast du jedoch ein Lohnkonto, Auto, Schmuck etc. kann dies als Zahlungsmittel eingezogen werden. Der Pfändungsmensch, welcher dich besucht, schaut sich in der Regel nicht dein ganzes Zuhause an. Doch das könnte eventuell sehr unterschiedlich sein. Ich kann mir gut vorstellen, dass sie die Privatsphäre wahren müssen.

Diese Forderungsschritte sind stets die gleichen, auch wenn du z. B die Steuern nicht bezahlen kannst. Du erhältst dann jeweils einen Pfändungsschein, auf dem deine «geschuldete» Summe steht. Solltest du einmal zu Geld kommen, wird das Betreibungsamt dir das Geld vom Lohnkonto abziehen, insofern du

mehr verdienst als das Existenzminimum. Die Folgerechnungen für das neue Jahr kommen wie gewohnt per Post und das Ganze geht wieder von vorne los.

Was geschieht, wenn du die Steuererklärung nicht ausfüllst? Du bekommst Post, mit der Bitte um das Ausfüllen und mit dem Hinweis, dass du ansonsten eine Busse bekommst. Ob diese Busse wirklich bei dir eintritt, das weiss niemand so genau. Das Steueramt wird auch ohne deine Steuernunterlagen eine Einschätzung machen (anhand des letzten Jahres) und dir neue Rechnungen stellen. Ist es noch von Bedeutung, wenn du die Steuern eh nicht bezahlen kannst? Eine Rechnung mehr? Ist es wirklich so schlimm, wenn du für dich deine Kräfte deiner Genesung nutzt und all die Verpflichtungen mal sein lässt? Oder ist es sogar Pflicht, dir treu zu sein, aufzustehen und JA zu dir zu sagen? Denke daran, all diese Amsthandlungen kommen gedruckt von einem Computer. Da sitzt ein Mitarbeiter hinter einem Bildschirm (nicht mehr lange, bald ist es dann KI) und sendet dir Post, welche aus einem System gedruckt wird. Der Mensch dahinter, beidseits, wird niemals gesehen und dem Mitarbeiter wird es mit dieser Arbeit wohl auch langweilig sein. Es interessiert kein Mensch im Büro, ob du zahlst oder nicht. Niemand vom Amt sagt dir, wie du dein Leben leben kannst mit deinem kleinen Geldbetrag und vielleicht mit deinen wenigen Kräften und all den Herausforderungen. Nur DU kannst für dich entscheiden. Du brauchst dich nicht zu rechtfertigen. Was sehr empfehlen ist, dass du auch da jedes Mal als Absicherung und Kommunikation für deine Wahrheit einen Brief der Zahlungsunfähigkeit oder sonstige Vorgehensweisen, schreibst.

Wenn du in einem erwerbsfähigen Alter bist, jedoch IV und EL beziehst, wird die IV-Rente versteuert. Du bekommst Hilfe vom Staat und sollst es dann in Form der Steuern wieder abgeben. Ich kenne Menschen, die hungern, weil sie unbedingt die Steuern zahlen möchten. Frage an dich: Ist es sinnvoll zu hungern? Macht es für dich Sinn, dass du unterstützt wirst und du dann Zahlungen tätigen solltest, die dir nicht möglich sind? Darfst du vielleicht neue Wege gehen und gewisse Zahlungen sein lassen? Sind Risiken angezeigt um Veränderungen auf deinem Weg einzuläuten? Wenn all das Angstmachen nur leere Luft ist, wie entscheidest du dich? Wo wird dich dein Weg hinbringen?

Wenn du IV und EL Bezüger:in bist und du die AHV-Beiträge nicht zahlen kannst:

Schreibe der AHV-Zweigstelle deine Zahlungsunfähigkeit. Es sollte möglich sein, dass du in Raten zahlen kannst. Du brauchst auch gar nichts zu bezahlen. Für dich entsteht dann einfach eine Lücke bei den zukünftigen AHV-Renten. Doch wer weiss schon, wie das Geldsystem in deinem AHV-Alter sein wird?

Gemeinsam verändern

Ich möchte dir Mut machen. Du bist nicht alleine auf diesem Weg. Die Warmherzigkeit darf jetzt gegenseitig gelebt werden. Sei du mit dir selbst warmherzig. Du brauchst den nächsten Schritt im Ämterdschungel nicht immer sofort zu wissen.

Ich selber bin jetzt offen, um mit Menschen in Verbindung zu sein, die neue Ideen für eine warmherzige Begleitung für alle Betroffenen haben. Vielleicht wirst du hier im sammelkorb schon bald Neues lesen können.

Auszeit

Wenn du einen Klinikaufenthalt in Betracht ziehst, versuche auch da möglichst deinen Wünschen und deiner Klarheit zu folgen. Wenn du bei der Krankenkasse eine Zusatzversicherung hast, hast du eine grössere Klinikauswahl.

www.clinica-holistica.ch

Diese Klinik befindet sich in der Engadiner Bergwelt. Die Natur dort ist wundervoll und vielleicht spricht dich das ganze Klinikkonzept an. Schau dir alle Möglichkeiten mit deinen Ärzten und Therapeuten an. Sie werden eine Auswahl mit verschiedenen Kliniken anbieten können.

Wünschst du dir eine private Auszeit so könnten dich diese Angebote interessieren:

www.auszeit-oase.ch

www.ortderliebe.ch

www.paarseminar-auszeit.ch

Es gibt mittlerweile auch viele Bauernhöfe, welche entsprechende Angebote haben. Schau gerne im Internet nach.

Alltags-Hilfe

www.heimetliwohl.ch

www.team-sunneschyn.ch