

# Integrationsmassnahme

## Belastbarkeits- und Aufbautraining

Die BFK Thun unterstützt Menschen mit einer psychischen oder körperlichen Beeinträchtigung bei der beruflichen Standortbestimmung und Integration ins Erwerbsleben. Im Auftrag der Invalidenversicherung führt sie Eignungs- und Leistungsabklärungen für Büro- und Dienstleistungsberufe durch.

- Gewöhnung an den Arbeitsalltag und -prozess
- Selbstreflexion  
Arbeit – Gesellschaft – Selbstwert – Wohlbefinden
- Aufbau der Arbeitsmotivation
- Standortbestimmung

## Ziele

Im **Belastbarkeitstraining** ist das Ziel der Steigerung der Sozial-, Selbstkompetenz, Motivation und Tagesstruktur an einem bestehenden Arbeitsplatz oder in einem neuen Arbeitsumfeld. Dies noch ohne Anspruch auf eine verwertbare Leistung.

Das **Aufbautraining** hat das Ziel der Annäherung an den ersten Arbeitsmarkt im direkten Arbeitsprozess, erfassen von fachlichen Ressourcen mit dem Erfassen der Leistungsfähigkeit, Steigerung der Methoden-, Selbst- und Sozialkompetenz, Gewöhnung an einen Arbeitsprozess, Leistungssteigerung, Pensumsaufbau und des Sozialverhalten auf die freie Wirtschaft anpassen.

## Arbeitsweise und Verlauf

Die BFK arbeitet nach lösungs- und ressourcenorientierten Grundsätzen. Sie richtet sich gezielt an den individuellen Voraussetzungen und Fragestellungen der versicherten Person aus. BFK arbeitet mit den IV-Eingliederungsfachpersonen zusammen und hat in Absprache mit der versicherten Person Kontakt mit weiteren involvierten Stellen und Therapieangeboten.

### Belastbarkeitstraining

Max. 3 Monate

### Aufbautraining

3 – 6 Monate, je nach Situation verlängerbar um maximal 6 Monate

## Inhalte

### Belastbarkeitstraining

- Regelmässige Präsenz (Tagesstruktur)
- Steigerung des Pensums
- Trainieren der Grundarbeitsfähigkeiten (Pünktlichkeit, Präsenz)
- Motivation – Coachinggespräche, Ziele erarbeiten und durchführen

### Aufbautraining

- Steigerung der Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenz

## Arbeitszeiten

08.00 – 12.10 Uhr und 13.15 – 16.30 Uhr individuell je nach Pensum und Absprache

### Belastbarkeitstraining

2 Stunden täglich an 4 Tagen in der Woche mit Steigerung auf 4 Stunden täglich an 4 Tagen die Woche

### Aufbautraining

4 Stunden täglich an 4 Tagen in der Woche mit Steigerung auf eine Arbeitsfähigkeit von 50 % (eines vollen Pensums)