

„Meine mutigste Entscheidung“

Mit Corona war das Geschäft weg und die Depression da. Mit einem Pilotprojekt ordnete eine junge Mutter ihr Leben neu und fand zu ihrer eigenen Stärke: Eine Chance, auf die sie nun andere aufmerksam machen möchte.

VON BETTINA KÜHNE

Offenburg. Vor knapp zwei Jahren startete „Ortenau Jobcenter“ (ehemals KOA) das Modellprojekt „Gesundheit 4 Punkt Zukunft“, um Familien zu unterstützen, die besonders gesundheitlich belastet sind. Melanie und ihre Kinder waren eine der ersten von inzwischen knapp 40 Familien, die das Angebot wahrnahmen. Und weil es ihr immens geholfen hat, berichtet sie über ihren Fall. Wie Corona sie in eine existenzielle Krise gestürzt hatte. Wie sie ihr Nagelstudio schließen und deshalb auf Unterstützung bei der Miete angewiesen war. Allerdings füllte sie ihre Anträge nur sporadisch aus.

Sie, die früher als Streifenpolizistin auf dem Motorrad durch Paris düste, schaffte es nicht mehr, nach draußen zu gehen oder ein Formular auszufüllen. Obwohl ihr die Unterstützung zustand. Sie saß depressiv zu Hause, wollte nirgendwo hin und kümmerte sich mit letzter Kraft um ihre beiden Kinder.

Da dem „Ortenau Jobcenter“ die unregelmäßigen Rückmeldungen auffielen, kontaktierte es Melanie. Der Anruf erreichte die zweifache Mutter, als sie gerade zum Einkaufen fuhr. Die Frage „Hallo, ich wollte mal fragen, wie es Ihnen geht?“ hat sie völlig aus der Fassung gebracht. „Ich musste rechts ranfahren, weil ich so geweint habe“, erinnert sie sich. Aus der Frage klang ehrliches Interesse, „niemand sonst hat sich dafür interessiert, wie es mir geht“.

Trotzdem wollte sie nicht zugeben, dass bei ihr nichts mehr okay ist: „Ich war von zu Hause aus auf Erfolg getrimmt.“ Zunächst bekam sie deshalb Hilfe, um die organisatorischen Dinge wie die vielen ungeöffneten Briefe abzuwickeln. Das reichte jedoch nicht aus, weshalb ihr das neue Modellprojekt vorgeschlagen wurde.

Durch die Schließungen während Corona war weggebrochen, was sie bisher ausgemacht hatte: ihr Erfolg. Im Projekt bekam sie Anna-Lena Renner von Agil Event als Beraterin zur Seite gestellt. Durch die Gespräche mit ihr entdeckte Melanie, dass ihr besseres Arbeiten im Nagelstudio auch eine Flucht war. Vor der Vergangenheit. Und vor sich selbst.

Keine Ausflüchte

Inzwischen kann sie das klar ansprechen; damals fühlte sie instinktiv, dass es mit dem Projekt ans Eingemachte geht: „Anfangs habe ich oft meine Termine abgesagt.“ Allerdings habe ihre Gesprächspartnerin ihr keine Chance für Ausflüchte gelassen: „Ich bin ihr dankbar, dass sie mir sofort bei der Absage einen neuen Termin gegeben hat.“

Dass ihre Beraterin zu ihr kam, fand Melanie besonders hilfreich: „Ich wollte ja nirgendwo hin, deshalb war das für mich ideal.“ Gemeinsam beleuchteten sie die Situation, und die 35-Jährige zog Konsequenzen. „Ich habe angefangen zu laufen, täglich fünf Minuten, jede Woche eine Minute



Beraterin Anna-Lena Renner (links) mit Melanie: Sie hat an einem Pilotprojekt des „Ortenau Jobcenters“ teilgenommen, als sie wegen Corona ins Schlingern kam. Foto: Christoph Breithaupt

länger.“ Mittlerweile joggt sie drei Mal die Woche eine Stunde.

Dabei ist sie ganz im Hier und Jetzt: „Ich nehme alles genau wahr – auch wenn es mal zieht.“ Sie hat sich zudem mit ihrer eigenen Biografie auseinandergesetzt. Die Erwartungs-

haltung der anderen mit ihren eigenen Zielen und Vorstellungen abgeglichen. Schließlich hat sie neue Wege und Lösungen gefunden, um ihr Leben nach ihren Vorstellungen zu gestalten.

„Es war meine mutigste Entscheidung, die ich im Leben getroffen habe“, sagt Melanie über ihre Projekt-Teilnahme. Dabei hat es der jungen Frau nie an Courage gemangelt. Nach der Schule absolvierte sie eine Ausbildung bei der französischen Polizei. „Da war viel Wut in mir“, erinnert sie sich, dass schon damals die Arbeit ein Ventil war.

Corona war mein Glück

„Eigentlich war Corona mein Glück“, resümiert die 35-Jährige. Mit Hilfe des Projekts hat sie zum ersten Mal entdeckt, wer sie wirklich ist. Und dadurch hat sich in ihrem Leben vieles gedreht. Die

Beziehung zu den Kinder hat sich verändert und ihre Partnerschaft verbessert, berichtet sie. Und in ihr steckt auch Ehrgeiz: Sie hat eine Stelle angenommen.

„Erst habe ich den Fehler gemacht und wollte unbedingt arbeiten, egal was.“ Dann hat sie beschlossen, nicht über sich hinwegzugehen – wahrscheinlich das Wichtigste, was sie in den vergangenen eininhalb Jahren gelernt hat.

Inzwischen arbeitet sie wieder in der Beauty-Branche. „Eine Arbeitsstelle zu finden, ist gar nicht das Hauptziel des Projekts, aber der Idealfall der gemeinsamen Arbeit“, sagt Renner. Es sei vielmehr darum gegangen, der Familie aus dem Tief zu helfen. Melanie hat es angepackt, bei einem der letzten Besuche entdeckte Renner einen großen Berg mit Aussortiertem auf dem Balkon. Melanie hat erfolgreich ihr Leben entrümpelt.

INFO

Projekt stärkt die ganze Familie

Beim Projekt „Gesundheit 4 Punkt Zukunft“ werden Familien aus dem Ortenaukreis begleitet, die gesundheitlich belastet sind und Unterstützung bei Problemen im Alltag benötigen. Die ganzheitliche und systemisch ausgerichtete Beratung soll die Ressourcen und Gesundheitskompetenzen der Familien stärken. Es werden körperliche und psychische sowie soziale As-

pekte in den Blick genommen.

Dabei legen die Berater den Fokus auf die Stärken, Wünsche und Ziele der Familie. Sie unterstützen dabei, auch in schwierigen Lebenslagen neue Lösungswege zu entdecken und in eine Veränderung zu kommen. Voraussetzungen für das Familiencoaching sind, dass die Familie mit Kindern zu-

sammenlebt und eines oder mehrere der Familienmitglieder gesundheitlich belastet ist bzw. sind. Ins Projekt kommen Familien, die (noch) von Bürgergeld leben oder dieses ergänzend erhalten.

Kontakt: Marcel Wenk, Ortenau Jobcenter, Telefon 0781/8059391 oder E-Mail: wenk.koa@ortenaukreis.de. Weitere Infos und ein Video unter www.rehapro-ortenau.de.