

Interview – Teilnehmende Butterfly

1. Einstieg & Aufwärmphase:

- Möchten Sie kurz erzählen, wie Ihre Situation war, bevor Sie ins Projekt gekommen sind?
Ich stand sehr unter Druck, hatte viele Ängste und gegenüber dem Jobcenter ein Misstrauen. Ich hatte das Gefühl man wird nicht wirklich gesehen, auch wenn ich die Situation natürlich nachvollziehen kann. Die Mitarbeitenden dort machen auch nur ihre Arbeit. Eigentlich bin ich ein Freund von Offenheit, aber ich habe mir immer die Frage gestellt: kann ich es hier sein oder muss ich mich rechtfertigen?

2. Ausgangssituation & Motivation:

- Was waren damals die größten Herausforderungen in Ihrem Leben?
Ich bin in der Situation, dass ich alles was ich mir erarbeitet habe, verloren habe, ich kam mit der Polizei in Kontakt und bin nach wie vor im Schockzustand, dass ich vorbestraft bin. Aber Unwissenheit schützt leider vor Strafe nicht. Zudem belastet mich Situation mit den Kindern. Mir ist einfach generell die Kraft ausgegangen.
- Was hat Sie dazu bewogen am Projekt teilzunehmen?
Ich hatte ein Gespräch mit meiner Integrationsfachkraft. Sie meinte, dass es ein freiwilliges Angebot ist und die Möglichkeit auf Coaching und neue Blickwinkel. Ich habe gelernt nicht liegen zu bleiben, sondern immer weiter zu stolpern, also dachte ich mir, ich schau' s mir mal an.
- Hatten Sie bestimmte Erwartungen oder auch Bedenken?
Ich hatte viel Hoffnungslosigkeit und immer den Gedanken: Wer kann mir da wirklich helfen? Aber weiß, was sich ergibt. Ich wollte einfach mal schauen, was sich ergibt. Daheim zu bleiben war auch keine Option. Meine Bedenken waren, dass man nur bisschen aufgebaut wird und dann heißt es „ab in die Arbeit“.

3. Erfahrungen im Projekt Allgemein:

- Wie haben Sie die erste Zeit im Projekt erlebt?
Ich habe gleich gemerkt, dass ich als Mensch gesehen werde – dieses Gefühl hatte ich von Anfang an. Ich war selbst überrascht, dass meine Bedenken schnell weg waren. Das Vertrauen war direkt bei allen da.
Ich war ja schon in einigen Kliniken und die waren immer miteinander vernetzt. Aber nicht so wie hier. Ich habe direkt gemerkt, wenn ich was erzähle, wird es im Team weitergetragen, um mich noch besser zu verstehen und zu unterstützen. Die Qualität der Zusammenarbeit, die dahintersteckt, kam von Anfang rüber und zieht sich bis heute durch.
- Was hat Ihnen besonders geholfen, sich hier wohlfühlen?
Man kommt rein und wird gesehen. Das Gefühl, das ist wirklich jemand, der sich für mich interessiert, war sofort da. Eine Ansprache ist jederzeit möglich und auch die Räumlichkeiten tragen zum Wohlbefinden bei.
- Wie empfinden Sie die Anlaufstelle in München? Gibt es etwas, dass Ihnen hier besonders positiv auffällt?
Man kommt rein und fühlt sich wohl – es gibt eine Küche, in der man auch mit

anderen Teilnehmenden ins Gespräch kommen kann und einen Wartebereich mit Couchen.

4. Bewertung der Angebote:

- Welche Erfahrungen haben Sie mit der **psychologischen oder ärztlichen Begleitung** gemacht? Inwiefern hat Sie das unterstützt?
Die Ärztin verbindet beides: medizinisch und psychologisch – man merkt sie hat einen sehr großen Erfahrungsschatz, nicht nur sachlich und physisch, sondern psychosomatisch, ganzheitlich und mehr in die Tiefe als viele andere Ärzte.
Die Psychologin hört sehr gut zu und bleibt immer authentisch. Es werden nicht nur leere Fragen gestellt. Sie hat den Fokus immer auf mich gelenkt und jetzt bin ich an einem Punkt auch wieder mehr auf mich zu achten.
Die Psychologin im Projekt ist die Anwältin meiner Seele.
- Wie erleben Sie die Betreuung durch das **Case Management**? Fühlen Sie sich gut begleitet und verstanden?
Mit dem Case Management habe ich wenig direkte Termine. Man trifft sich eher zwischen Tür und Angel und das sehr regelmäßig. Sie ist immer greifbar für mich. Ich merke, dass da viel Koordination im Hintergrund passiert. Sie vernetzt alle Expertisen und organisiert Dinge für mich mit dem Projektteam und dem Jobcenter.
- Hat sich Ihr Blick auf Arbeit oder Ihre **berufliche Zukunft** verändert? Gab es konkrete Fortschritte oder Perspektiven?
Es gibt einen konkreten Plan für eine erneute Selbstständigkeit, auf die ich mich im Moment voll konzentriere. Das Thema Altersarmut macht mir Angst, aber jetzt gibt es zumindest wieder Optionen. Ich werde nicht gegängelt, jetzt sofort eine Arbeit zu suchen, sondern darf mir die Zeit nehmen.
Ich habe auch hier das Gefühl wirklich gesehen zu werden. Ich bin mir früher manchmal blöd vorgekommen und habe gehofft, ich werde verstanden, aber ich habe hier immer das Gefühl, dass meine Ansicht nachvollzogen wird.
- Haben Sie an Angeboten wie **Erährungs- oder Bewegungskoaching** teilgenommen? Hat sich dadurch etwas in Ihrem Alltag verändert?
Daran habe ich nicht teilgenommen, da ich mich mit dieser Thematik selbst viel auseinandersetze. Im Bereich Sport habe ich ehrenamtlich gearbeitet.
- Haben Sie das **Gesundheitscoaching** in Anspruch genommen?
Ich bin regelmäßig im Gesundheitscoaching. Der Coach begleitet mich und ist im gesamten Prozess mit Rente und Behindertengrad an meiner Seite. Er hat eine ruhige Ausstrahlung und ist sehr kompetent. Ihn bringt nichts aus der Ruhe und er ist eine große Unterstützung.
- Haben Sie **andere Angebote** genutzt, die Ihnen besonders in Erinnerung geblieben sind? Was hat Ihnen daran gefallen?
Ich nehme an der Gruppe „Resilienz“ teil. Hier ist mir bewusst geworden, dass man das immer üben muss, damit man es in einer Krise auch anwenden kann. Das versuche ich in meinen Alltag zu integrieren.

5. Veränderung und Wirkung:

- Was hat sich seit der Teilnahme im Projekt für Sie verändert? Im Alltag? Im Wohlbefinden? In Ihrer Gesundheit?
Ich bin ein gutes Stück stabiler geworden. Ich weiß, wenn ich regelmäßige

Termine habe, dass ich meine Themen spätestens die kommende Woche ansprechen kann. Das Projekt ist ein Anker für mich und ich nutze die Zeit, um das Beste für mich rauszuholen.

- Hat sich Ihre Zukunftsperspektive verändert?
Es liegt an mir, wie ich diesen geschützten Rahmen für mich nutze. Aktuell befinde ich mich wie in einem sicheren Hafen, der mir den Freiraum lässt, überhaupt wieder Richtung Zukunft zu blicken.
- Gibt es konkrete nächste Schritte oder Ziele, die Sie verfolgen?
Oberstes Ziel ist meine Selbstständigkeit und die Möglichkeit die Altersarmut zu umgehen. Ich möchte innere Stabilität schaffen für mich und meine Kinder.

6. Persönliche Bewertung:

- Was ist für Sie das Wertvollste an diesem Projekt? Was unterscheidet dieses Angebot von anderen Maßnahmen?
Das wertvollste ist eine Ansprache auf Augenhöhe. Es ist ein miteinander – wir arbeiten an einem gemeinsamen Ziel. Im Jobcenter und anderen Maßnahmen sind die Mitarbeitenden gut geschult darin, wieder eine Integration in den Arbeitsmarkt zu schaffen, aber das war ja nie mein eigentliches Problem.
- Würden Sie dieses Projekt weiterempfehlen? Was würden Sie anderen Menschen sagen?
Absolut! Ich halte dieses Projekt für wesentlich, um eine Veränderung in diesem System zu schaffen. Es gibt viele Menschen, die unverschuldet in ihrer Situation sind und großes Misstrauen gebildet haben. Gerade mit solchen Menschen kann ganz viel entstehen, wenn das Vertrauen da ist. Es ist eine riesige Chance auf eine neue Perspektive. Die Tür ist offen, man muss nur ganz leicht dagegen drücken und dann wird man umfassend unterstützt.
- Gibt es etwas, dass Sie unbedingt noch loswerden möchten?
Dieses Gespräch war wieder ein inneres Blumenpflücken. Das Verständnis zieht sich wie ein roter Faden durch das gesamte Projekt.