

# Interview – Teilnehmende Butterfly

## 1. Einstieg & Aufwärmphase:

- Wie geht es Ihnen aktuell?  
Ich bin sehr zuversichtlich und mir geht es gut.
- Möchten Sie kurz erzählen, wie Ihre Situation war, bevor Sie ins Projekt gekommen sind?  
Bevor ich im Projekt war, habe eine Ausbildung zum Fremdsprachenkorrespondent gestartet, konnte es aber gesundheitlich nicht umsetzen und musste sie abbrechen. Ich war in einem Loch, sehr zurückhaltend und habe deshalb beschlossen mich auf dieses Projekt einzulassen. Ich konnte schwer unter Leute gehen und habe sehr zurückgezogen gelebt. Ich war viel nervöser, angespannter, unausgeglichener und hatte eine ganz andere Körpersprache.

## 2. Ausgangssituation & Motivation:

- Was waren damals die größten Herausforderungen in Ihrem Leben?  
Die größten Herausforderungen waren für mich die regelmäßige Wahrnehmung von Terminen, die eigenen Ressourcen zu erkennen und fehlendes Selbstvertrauen. Meine eigene Belastbarkeit war mir völlig unbekannt und die gesellschaftliche Teilhabe hat weitestgehend gefehlt.
- Was hat Sie dazu bewogen am Projekt teilzunehmen?  
Es war für mich ein Glückgriff. Ich wurde angemeldet durch meine Integrationsfachkraft im Jobcenter und wurde so ein bisschen vor vollendete Tatsachen gestellt. Ich habe beschlossen es mir anzuschauen, da meine Situation gerade einfach nicht gut war. Ich dachte mir „Probieren geht über Studieren“.
- Hatten Sie bestimmte Erwartungen oder auch Bedenken?  
Ich hatte Angst vor einer Mogelpackung. Alles klang aber ganz gut. Es wurde versprochen, dass es wenig Druck gäbe. Ich hatte Angst vor krankheitsbedingtem Ausfall und dem damit verbundenen Stress, mich krankmelden zu müssen. Zudem hatte ich Angst vor zu viel Druck und zu hoher Termindichte. Das hielt aber nur 2-3 Tage an und dann habe ich gemerkt, dass es nicht so ist. Es wurde von Woche zu Woche besser nach meiner anfänglichen Nervosität.

## 3. Erfahrungen im Projekt Allgemein:

- Wie haben Sie die erste Zeit im Projekt erlebt?  
Gut, ich konnte alle kennenlernen und erfahren welcher Coach was genau macht. Ich hatte wenig Plan darüber, wer welche Angebote hat und es war gut zu wissen, was eigentlich Gesundheitscoaching ist und was sich dahinter verbirgt. Außerdem war es gut, dass alles an einem Ort ist, ich musste nicht Hundert Ecken abklappern, brauchte also nur einmal Neuorientierung. Es ist alles zentral. Der Grundüberblick am Anfang war super, aber auch die ständige Frage „was macht Sinn und was braucht man wirklich“.  
Es wird Wohlfühlpaket individuell zusammengestellt mit der Zeit, die man braucht.

- Was hat Ihnen besonders geholfen, sich hier wohlfühlen?  
Besonders hat mir gefallen, dass es ein Standort mit allen Expertisen ist. Es war eine humane, lockere Umgangsweise – es hat sich eher angefühlt wie ein Treffpunkt. Ich bin immer sehr gern hergekommen, weil man wird als Mensch gesehen wird. Die Grundstimmung war nicht „Kunde“ und schnelle Abwicklung, sondern man wird als Mensch gesehen mit allen Problemen, die man so hat. Man wird menschlich behandelt. Bei anderen Maßnahmen habe ich eher zu viel Druck empfunden – hier hingegen war das richtige Maß an Druck und immer mit Blick auf die Ziele.
- Wie empfinden Sie die Anlaufstelle in München? Gibt es etwas, dass Ihnen hier besonders positiv auffällt?  
Es ist natürlich schwer etwas Passendes in München zu finden. Ich fand es gut, und die Räume waren schön. Ich habe mich sehr wohl gefühlt.

#### 4. Bewertung der Angebote:

- Welche Erfahrungen haben Sie mit der **psychologischen oder ärztlichen Begleitung** gemacht? Inwiefern hat Sie das unterstützt?  
Ich war regelmäßig von Anfang bis Ende bei Frau Friedler. Sie hat mir sehr geholfen. Medizinische Anbindung außerhalb des Projekts ist einfach sehr schwierig und man landet auf ewigen Wartelisten. Deshalb war die kurzfristige Betreuung besonders toll, an die man sich auch im Notfall immer wenden konnte. Das gibt einem sehr viel Sicherheit, diese Möglichkeit zu haben. Die Sitzungen bei Frau Dr. Heiden gaben mir einen äußeren Blick und neue Blickwinkel, um mich besser sortieren zu können.
- Wie erleben Sie die Betreuung durch das **Case Management**? Fühlen Sie sich gut begleitet und verstanden?  
Ich hatte eine sehr gute Betreuung durch Frau Karaca. Termine konnte ich schnell und einfach ausmachen. Der wöchentliche Turnus ermöglichte mir schnelle Anpassungsmöglichkeiten, gerade wenn man noch nicht so genau weiß, welche Experten man braucht und obs zu viel oder zu viel wenig wird.  
Es ging auch sehr flexibel mal telefonisch oder per Video, wenn mal die Bahn streikt oder das Wetter eine Anfahrt nach MUC erschwert oder ich einen schlechten Tag hatte.  
Ziel ist natürlich die Teilnahme vor Ort, aber Telefonisch ist immer noch besser als gar nicht. Es wurde gut auf meine Bedürfnisse geachtet.
- Hat sich Ihr Blick auf Arbeit oder Ihre **berufliche Zukunft** verändert? Gab es konkrete Fortschritte oder Perspektiven?  
Ich habe ein Ehrenamt in einem Laden für hilfsbedürftige Menschen angefangen. Früher habe ich gedacht auf Kosten meiner Gesundheit arbeiten zu müssen und das ist natürlich keine gute Einstellung. Das geht auf nicht auf Dauer gut und man fällt immer wieder aus. Über das Ehrenamt konnte ich den Weg anders gehen und die Arbeit gibt mir viel zurück. Ich kann in kleinen Schritten Richtung Arbeit gehen – als nächstes dann Nebenjob, dann Ausbildung. Ich habe diesen Weg festigen können und traue mir wieder mehr zu als vor einem Jahr. Ich bin einfach ins Tuen gekommen und hatte kleine Erfolgserlebnisse beim Arbeiten. Ich habe gelernt, dass ich lieber in kleinen Schritten denke, die gesteigert werden um es so in ein normales Berufsleben zu schaffen. Ich habe dadurch eine deutlich positivere Stimmung, Zuversicht und Selbstvertrauen gewonnen.

- Haben Sie an Angeboten wie **Ernährungs- oder Bewegingscoaching** teilgenommen? Hat sich dadurch etwas in Ihrem Alltag verändert?  
Ich habe sowohl bei Ernährung als auch Bewegung teilgenommen. Das war gut fürs allgemeine Wohlbefinden. Ich habe jetzt viel mehr Bewusstsein für Ernährung im Alltag und versuche wieder mehr auf mich zu arbeiten. Ich erlaube mir auch ungesunde Lebensmittel, ohne mich zu verurteilen und möchte gleichzeitig körperlich fitter werden, um dadurch auch mental fitter zu sein. Ich gehe wieder regelmäßiger spazieren und möchte mich im Fitnessstudio anmelden. Vor dem Projekt waren diese Themen nicht relevant. Außerdem sind die gelernten Achtsamkeitsübungen und Atemübungen Stresserleichterungen im Alltag.
- Haben Sie **andere Angebote** genutzt, die Ihnen besonders in Erinnerung geblieben sind? Was hat Ihnen daran gefallen?  
Ich habe die Kinesiologie ausprobiert. Mir war nicht bewusst, was das ist. Es war interessant und hat mich sehr entspannt auch wenn ich es im ersten Moment irgendwie unheimlich fand, weil ichs mir nicht erklären konnte. Es hat immer zugehtroffen und danach ging es mir immer besser. Ich würde sagen, es hat deutlich zu meiner Erholung beigetragen und mir geholfen Dinge realistischer zu sehen. Es hat mir Leichtigkeit in meinen Alltag gebracht, die ich vorher nicht kannte.  
Die Ausflüge mit der Gruppe waren außerdem richtig schön und tolle Erfahrungen. Endlich wieder Teil an einer gesellschaftlichen Gruppe sein zu können war ein Highlight für mich.

## 5. Veränderung und Wirkung:

- Was hat sich seit der Teilnahme im Projekt für Sie verändert? Im Alltag? Im Wohlbefinden? In Ihrer Gesundheit?  
Ich war seit einem Jahr nicht mehr nervlich überlastet und auch nicht mehr krankgeschrieben deswegen. Das hatte ich die letzten 15 Jahre nicht! Alles ist viel weniger dramatisch geworden und die Leichtigkeit ist zurückgekehrt. Dinge, die mir früher nicht möglich waren, kann ich wieder machen - z.B. Unternehmungen mit Freunden oder das Ehrenamt. Ich habe deutlich mehr Selbstvertrauen, bin lockerer, entspannter und insgesamt gesünder.
- Fühlen Sie sich heute stabiler oder zuversichtlicher als vorher?  
Ganz klares Ja, ich bin viel stabiler und zuversichtlicher.
- Hat sich Ihre Zukunftsperspektive verändert?  
Teils teils, ich konnte einen anderen Weg für mich entdecken, um mein Ziel zu erreichen. Das Ziel ist dabei das Gleiche geblieben – eine Ausbildung machen. Davor hätte ich nicht erwartet, dieses Ziel zu erreichen und ich hatte keinen konkreten Fahrplan. Jetzt weiß ich: Ich werde das schaffen, ich traue mir das zu und bin jetzt achtsamer mit mir selbst.
- Gibt es konkrete nächste Schritte oder Ziele, die Sie verfolgen?  
Ich möchte im nächsten Schritt einen Nebenjob parallel zum Ehrenamt beginnen. Ich habe auf meine erste Bewerbung leider eine Absage erhalten. Früher hätte mich das sehr verunsichert, aber heute nicht mehr. Ich suche weiter und schicke nochmal Bewerbungen raus. Früher hätte mich die Ablehnung sehr gestresst und ich hätte mich abgewertet gefühlt.

## 6. Persönliche Bewertung:

- Was ist für Sie das Wertvollste an diesem Projekt?  
Die allgemeine Aktivierung, 3-mal die Woche hinzugehen. Ich habe mich vor Ort wohlfühlt und mich gesehen gefühlt. Ich hatte das Gefühl „ich mache etwas und es bringt mir tatsächlich endlich etwas“.
- Was unterscheidet dieses Angebot von anderen Maßnahmen?  
Bei früheren Maßnahmen hatte ich gar keine Begleitung und hätte mich selbst um alles kümmern müssen. Ich hätte mehr Unterstützung gebraucht. Hier wird mit mir als Teilnehmer zusammengearbeitet und es wird sich zwischen den Experten und mit mir ausgetauscht. Eine schnelle und flexible Anpassung in den Angeboten, die man wirklich braucht, ist immer möglich. Es gibt keinen Zwang bei unnötigen Dingen, die nichts bringen. Das ist ein großer Luxus in diesem Projekt.
- Würden Sie dieses Projekt weiterempfehlen? Was würden Sie anderen Menschen sagen?  
Ja, auf alle Fälle. Mir hat es sehr gutgetan und für mich war es ein Glücksfall, dass ich dafür angemeldet wurde. Ich bin sehr dankbar für diese Chance und würde jedem empfehlen sich darauf einzulassen und mitzumachen. Man muss natürlich auch selbst etwas dafür tun, dass das Projekt hilft oder neue Dinge ausprobieren, aber dann kann man viel schaffen. Man sollte auch nicht erwarten, dass einem alles vorgekaut wird oder für einen gemacht wird, aber man bekommt die Unterstützung, die man braucht.
- Gibt es etwas, dass Sie unbedingt noch loswerden möchten?  
Ich habe gelernt bewusst auf mich zu schauen und hätte am liebsten noch mehr Termine wahrgenommen.  
Ich bin dankbar, dass ich teilnehmen konnte und da gefördert wurde. Die Möglichkeit an so einem Projekt teilnehmen zu dürfen ist Luxus: sinnvoll, durchdacht und es bringt wirklich was. Es wäre schade, wenn es so etwas in der Zukunft nicht mehr geben würde.  
Langfristige Rehabilitation sollte immer im Sinne des Staates sein.