„Vielleicht lächle ich gerade deshalb: Um zu verbergen, wie schlecht es mir oft geht“

Es gibt viele einfache Bilder von Arbeitslosigkeit. Die Gespräche mit sechs Teilnehmenden aus dem Programm teamw()rk für Gesundheit und Arbeit zeichnen ein Bild, das vielschichtig ist.



Symbolbild: GeisaB Adobe Stock

Viele Geschichten beginnen nicht mit einem Übergang in Arbeitslosigkeit, sondern deutlich früher, in der Kindheit oder anderen Übergängen im Leben. Die Interviewten beschreiben familiäre Brüche, frühe Verantwortung für Kinder, eine Ausbildung und ein Beruf, der nie gepasst hat oder irgendwann nicht mehr passt, etwa als alleinerziehende Mutter oder aus gesundheitlichen Gründen.

Jede Geschichte ist individuell, aber die strukturellen Ursachen von Armut, Krankheit und Arbeitslosigkeit führen zu sehr ähnlichen Lebensverläufen.

Die Erzählungen zeigen, wie prägend frühe Erfahrungen sein können und wie Erlebnisse in der Familie, in der Schule oder in belastenden Beziehungen nachwirken. Sie schildern das Erleben von Diskriminierung, Scham oder Gewalt und psychische Belastungen

Gleichzeitig wird deutlich, warum Menschen in diesen Lebenssituationen gesundheitsfördernde und präventive Angebote zunächst nicht nutzen:

- das Gefühl, nicht mithalten zu können,
- Sorge, Erwartungen nicht zu entsprechen,
- Angst vor Vergleichen,

Ihre Ansprechperson

Berlin:

Cornelia
Reichert

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.

Tel:
030 – 44 31 90 66

E-Mail: reichert@gesundheitbb.de

- familiäre Glaubenssätze,
- Scheu, sich anderen öffnen zu müssen, weil schon so viel erlebt wurde.

Hinzu kommen Konflikte im Alltag oder die Kraftanstrengung, sich aus einer belastenden Beziehung oder Situation zu lösen. Oft fehlen die Energie, Zeit und das Geld, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern.

Die Interviewten berichten von Wendepunkten in ihrem Leben und von Momenten, die Veränderungen möglich gemacht haben. Entscheidend war dabei selten ein Flyer, sondern Menschen aus dem persönlichen Umfeld, die an die Personen glauben: Eine unterstützende Schwester, eine ermutigende Freundin oder Kollegin oder ein hilfreicher Hinweis eines Bekannten. Auch Kinder spielen eine wichtige Rolle. Über sie lernen manche Eltern Angebote im Stadtteil kennen. In manchen Geschichten nehmen die Mitarbeitenden im Jobcenter eine Schlüsselrollen ein. Sie vermitteln zu passenden Hilfen, begleiten und stärken Vertrauen.

Die Geschichten machen deutlich, wie wichtig eine gesundheitliche Stabilisierung auf dem Weg in Arbeit ist. Bewegung, Sport, gesunde Ernährung und soziale Kontakte können unterstützend wirken, wenn ein Bewerbungstraining oder ein Jobangebot zu kurz greifen würde. Gleichzeitig zeigt sich durch die Erzählungen, wie wichtig eine Arbeit ist, die nicht krank macht.

Wir danken allen Interviewpartner*innen für ihre Offenheit! Die Gespräche führte die Journalistin Anna Scheld.

Die Bilder zeigen nicht die interviewten Personen, sondern wurden symbolhaft gewählt. Bei Wunsch haben wir anonymisiert.

Programm teamw()rk für Gesundheit und Arbeit

Das bundesweite Programm teamw()rk für Gesundheit und Arbeit ist eine Kooperation zwischen gesetzlichen Krankenkassen und Jobcentern sowie kommunalen Partner*innen. Es wird gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit (www.gkv-buendnis.de). Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V. koordiniert das Programm im Auftrag der gesetzlichen Krankenkassen in fünf Berliner Bezirken.

Ziel der Zusammenarbeit ist es, Beratungs- und Unterstützungsangebote der Jobcenter mit gesundheitsfördernden Angeboten der Krankenkassen zu verknüpfen. Menschen in Arbeitslosigkeit sollen so in ihrer Gesundheit stabilsiert und gestärkt werden.

Mehr Infos auf www.gesundheit-und-arbeitslosigkeit.de/

„Sie wurden dann für mich wie ein Coach, ohne sie hätte ich das nicht geschafft.“

Jenny

Es ist nicht einfach, gesund zu kochen, wenn man wenig Geld hat. Im Kochkurs haben wir heute einen warmen Wintersalat gemacht – mit Pastinake, Wirsing und Möhren. So ein Rezept kannte ich gar nicht, und es war extrem lecker. Ich will unbedingt mehr über gesunde Ernährung lernen – in den letzten anderthalb Jahren habe ich 42 Kilo abgenommen und will dabeibleiben.

Ich komme aus Mecklenburg-Vorpommern und bin vor sieben Jahren zu meinem Freund nach Berlin gezogen. Am Anfang war Berlin für mich eine Überforderung, es war so laut und voll. Ganz anders als meine Heimatstadt, die kommt mir im Nachhinein wie ein Dorf vor.

Nachdem ich mit 16 Jahren von der Schule abgegangen bin, habe ich erst einmal ein Jahr Pause gemacht. Weil ich nicht wusste, was ich machen will, bin ich zum Arbeitsamt gegangen. Dort hatte ich eine sehr nette Sachbearbeiterin. Sie hat mir gesagt, dass es wahrscheinlich schwierig wird, etwas für mich zu finden ohne Ausbildung, und hat mir Zeitarbeit vorgeschlagen.

Also habe ich angefangen, in einem Lager zu arbeiten. Verpacken, Etiketten kleben und so. Jeden Tag hat uns ein Sammelbus aus der Stadt rausgefahren, ins Industriegebiet.

Ich wollte keine Ausbildung machen, weil Lernen mir in der Schule schon schwergefallen ist. Ich habe eine Abneigung entwickelt, eine Angst, dass ich mir Informationen nicht merken kann und Prüfungen nicht bestehe. Deshalb kann ich auch keinen Führerschein machen. Pauken ist nichts für mich.

"Ich habe eine Abneigung entwickelt, eine Angst, dass ich mir Informationen nicht merken kann und Prüfungen nicht bestehe.“ (Jenny)

Im Lager musste man schnell sein, und darin war ich gut. Ich habe mitbekommen, dass viele Mitarbeiter schnell wieder weg waren, sie waren einfach zu langsam für die Maschinen. Den Job habe ich nur fürs Geld gemacht, nicht für die Seele. Wahrscheinlich machen viele Leute das so. Ich glaube, ein bisschen sollte ein Job auch für die Seele sein.

"Ich glaube, ein bisschen sollte ein Job auch für die Seele sein.“ (Jenny)



Symbolbild: pressmaster Adobe Stock

Als ich nach Berlin gezogen bin, habe ich meine ersten Panikattacken bekommen, weil mir die Stadt zu viel war. Mir blieb plötzlich einfach die Luft weg. Ich glaube, wenn man sowas nicht gleich repariert, kommt immer mehr dazu und irgendwann macht der Kopf ganz dicht. Ich habe aber noch nie versucht, eine Therapie zu bekommen. Das ist total schwer in Berlin, es gibt zu wenig Plätze. Und einem fremden Menschen sofort von meinen tiefsten Gefühlen erzählen? Da bin ich gar nicht der Typ für. Ich brauche Vertrauen und Zeit.

Aber es wurde immer schlimmer mit meiner Psyche. Ich breche manchmal schon bei Kleinigkeiten zusammen

und denke mir: Wie soll das denn funktionieren, wenn ich einen Job habe? Mein Kopf ist noch nicht bereit dafür.

Man hört immer, „Du lächelst doch, wie kannst du dann Depression haben?“ Das ist so ein dummes Klischee. Vielleicht lächle ich gerade deshalb: Um zu verbergen, wie schlecht es mir oft geht.

Mein Freund ist auch arbeitssuchend. Ein Arbeitsvermittler vom Jobcenter, hat ihn an das „Projekt Gesundheit“ verwiesen. Mein Freund hat dann gefragt, ob ich dort auch hindürfte. So bin ich bei dem „Projekt Gesundheit“ gelandet. Das ist eine Gesundheitsberatung im Jobcenter, die Menschen wie mich unterstützt. Ich bin dort jetzt seit ungefähr einem Jahr und es hilft mir sehr.

Mein Ansprechpartner fragt mich immer, wie es mir geht und unterstützt mich, wenn ich es brauche. Er hat mir zum Beispiel neulich Webseiten genannt, auf denen Psychologen in meiner Umgebung aufgelistet sind. Das ist sehr übersichtlich und jetzt will ich mich überwinden und dort anrufen. Ich will ja, dass es mir besser geht.

Und er hat vorgeschlagen, dass ich einen gesunden Kochkurs machen könnte. Auf die Idee kam er, weil ich ihm erzählt habe, dass ich stark abgenommen habe. Seit Mai 2024 bin ich von 102 Kilo auf jetzt 60 Kilo runter. Ich habe mich lange sehr unwohl in meinem Körper gefühlt, habe super fettig gegessen: Burger mit Pommes, Bratkartoffeln, Fleisch und Soße. Ich wollte das schon lange ändern, aber ich wusste einfach nicht, wo ich anfangen sollte. Es gibt so viele Methoden und Diäten, das hat mich überfordert, und am Ende habe ich lieber gar nichts gemacht.

Meine Schwester ist in ihrer Freizeit ein totaler Fitness-Junkie – eigentlich arbeitet sie im Callcenter. Während ich letztes Jahr im Mai auf der Couch saß und mit ihr über Video telefoniert habe, hat sie mir von einer ganz bestimmten Methode erzählt: Intervallfasten. Das hatte ich noch nie gehört, und als sie es erklärt hat, klang es irgendwie machbar. Also habe ich gesagt: Weißt du was, das mache ich jetzt. Es war der 7. Mai, ich weiß das Datum noch genau.

Sie wurde dann für mich wie ein Coach, ohne sie hätte ich das nicht geschafft. Ich hatte bis dahin immer nur Wasser mit Sirup getrunken. Das war der schlimmste Entzug überhaupt, Wasser ohne alles zu trinken. Insgesamt war mein Körper süchtig nach Zucker. Aber ich habe es durchgezogen. Im Nachhinein denke ich mir: Das ist ja Wahnsinn, was ich geschafft habe.

Meine Schwester hat mir beigebracht, wie man leichtere Gerichte kocht. Feldsalat mit Hähnchen und Ei, oder Kartoffeln mit Quark. Ich habe eine Weile lang jeden Tag Nordic Walking gemacht, gleich nach dem Frühstück eine Stunde lang. Mittlerweile laufe ich jeden Tag Treppen. Ich wohne nämlich im neunten Stock eines Hochhauses. Das hat eben auch Vorteile. Morgens renne ich 18 Mal hoch und runter, das dauert etwa eine Stunde. Sind insgesamt 400 Kalorien. Dafür könnte ich ein Eis essen!

Im Ernährungsworkshop lerne ich jetzt nochmal ganz neue Sachen kennen. Ich nehme schon zum zweiten Mal Teil. Insgesamt ist es mein erster Kurs in dieser Art. Die Kursleiterin ist richtig lieb und erklärt alles sehr gut. Ich finde auch,

"Man hört immer, «Du lächelst doch, wie kannst du dann Depression haben» Das ist so ein dummes Klischee. Vielleicht lächle ich gerade deshalb: Um zu verbergen, wie schlecht es mir oft geht.“ (Jenny)

"Das hatte ich noch nie gehört, und als sie es erklärt hat, klang es irgendwie machbar. Also habe ich gesagt: Weißt du was, das mache ich jetzt. Es war der 7. Mai, ich weiß das Datum noch genau.“(Jenny)

Symbolbild: Pictworks, Fotolia

dass das Miteinander im Kurs sehr gut funktioniert. Wir haben besprochen, was eine ausgewogene Ernährung ist und dass zum Beispiel Hülsenfrüchte wichtig sind. Sowas wusste ich vorher nicht. Wir reden auch über Krankheiten, die durch ungesunde Ernährung entstehen können, Herzkreislaufkrankheiten zum Beispiel. Und wie man sich ernährt, wenn man Diabetes oder Rheuma hat.

Am liebsten würde ich jetzt mit Kraftsport anfangen. Ich fände einen Sportkurs super, bei dem man sich so richtig auspowern kann. Ich mache ja allein Sport, und ich glaube, mit anderen zusammen hätte ich noch mehr Antrieb. Ich möchte zwar auch gern ins Fitness-Studio. Die Haut straffen, ein paar Muckis bekommen. Aber das würde ganz schön viel Geld kosten.

Alles ist einfacher, wenn Körper und Seele sich besser fühlen. Mir hilft Sport auch für die Psyche. Ich schaue wieder gern in den Spiegel. Wie soll denn ohne Seele und Körper alles andere funktionieren?

Ich will jetzt erstmal psychisch gesund werden. Mein Ansprechpartner im Jobcenter hat schon gesagt, dass wir dann einen Test machen können, mit dem man herausfindet, was für ein Job zu mir passt. Er sollte wenigstens ein bisschen Spaß machen. Viele kriegen ja genau deshalb Depressionen, weil ihr Job gar keinen Spaß macht.

Mein Traumjob wäre YouTuberin. Mein Freund hat mal als Kameramann gearbeitet. Er könnte mich begleiten, wenn ich Lost Places, also verlassene Orte besuche. Das sind zum Beispiel Wohnhäuser, deren Bewohner gestorben sind und die nie jemand ausgeräumt hat. Wo alles noch da ist. Da kann man die Geschichte des Menschen noch sehen, obwohl er oder sie schon seit Jahrzehnten tot sind. Jemand stirbt und lässt alles zurück, und niemand kümmert sich drum.



Symbolbild: SANA, Adobe Stock

„Seit es mir besser geht, lerne ich nettere Menschen kennen.“

Jeffrey

Lange Zeit war ich Freiwild für die Welt. Ein instabiler, ungesunder Typ, der von zu Hause aus nicht viel mitbekommen hat. Viele Menschen haben mich ausgenutzt. Vor eineinhalb Jahren hat sich mein Leben komplett verändert. Ich habe mich selbst Strahlemann getauft, seit es mir besser geht.

Ich bin als arbeitssuchend gemeldet, seit ich Ende 20 bin. Gelernt habe ich Wurst- und Fleischfachverkäufer. Ein Beruf, der mir überhaupt nicht gefallen hat. Als ich nach ein paar Jahren entlassen wurde – dem Betrieb ging es nicht gut – wollte ich über das Jobcenter in Richtung Landschaftsgestaltung umschulen. Das hat aber nicht geklappt, weil das Jobcenter möchte, dass man nach Jobs in seinem Ausbildungsberuf sucht. Eine Umschulung habe ich lange nicht bekommen.

Heute bin ich 41 und galt lange Zeit als schwer vermittelbar. Mein Geld ist so knapp, dass ich jeden Monat entscheiden muss: Kaufe ich mir neue Klamotten, weil die alten auseinanderfallen? Arbeite ich meine Schulden ab? Oder tue ich meiner Seele was Gutes? Ich kann mir immer nur eins von den dreien leisten.

Ich hatte bis vor kurzem starkes Übergewicht und konnte irgendwann nur noch mit Krückstock laufen. Mein Leben war so ungesund, Alkohol, Zigaretten, viel Zucker. Meine Familie hat mir nicht viel Wissen über so etwas mitgegeben, und auch nicht über andere Bereiche des Lebens. Ein Beispiel: Über die Jungs in der Schule hat meine Mutter immer gesagt: Halt dich von den Bengeln fern, die klauen doch nur. Sie kannte die gar nicht, aber sie ist grundsätzlich misstrauisch gegenüber anderen Menschen. Das hat mich sozial isoliert. Wir haben auch nie darüber geredet, wenn es mir mal schlecht ging. Das habe ich dann für mich behalten.

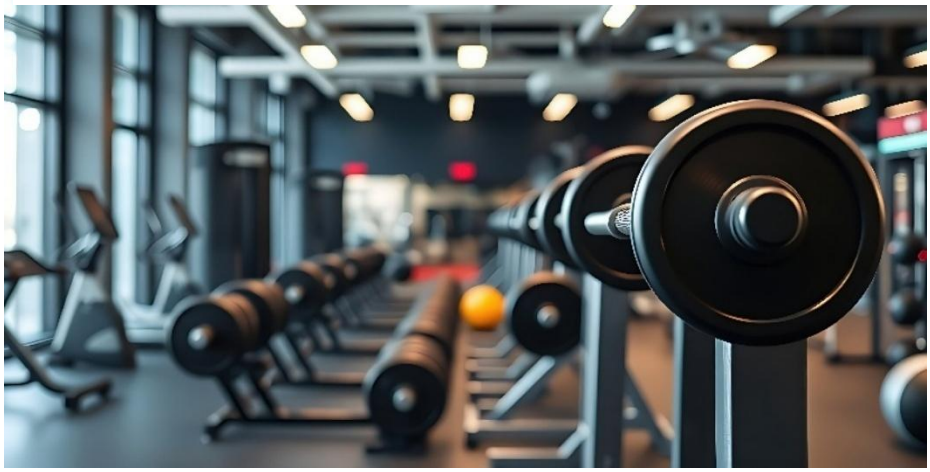
Vor zweieinhalb Jahren war ich am Tiefpunkt meines Lebens. Ich hatte mit meiner Familie gebrochen, eine Frau, mit der ich angebandelt habe, hat sich von mir getrennt. Das war eine düstere Zeit, ich war depressiv. Ich stand kurz davor, alles zu beenden, mehr möchte ich dazu nicht sagen. Und dann ist plötzlich etwas in mir drin passiert. Wie, als wenn sich ein Schalter umgelegt hat und der Überlebensmodus angesprungen ist. Ich habe plötzlich verstanden, dass ich mich da allein rausziehen muss. Mehrere Bekannte von mir haben auf mich eingeredet, ich solle mich im Fitnessstudio anmelden, weil mir Bewegung guttun würde. Einer der Bekannten hat mir dann den Tipp gegeben, dass es eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio für günstiger gibt als sonst. Ich habe mich dort angemeldet, das hat mein Leben verändert.

Ich habe angefangen, mir den Wecker auf fünf Uhr morgens zu stellen und bin dann jeden Morgen ins Fitnessstudio gegangen. Laufband, Geräte. Ich habe alle

„Und dann ist plötzlich etwas in mir drin passiert. Wie, als wenn sich ein Schalter umgelegt hat und der Überlebensmodus angesprungen ist. Ich habe plötzlich verstanden, dass ich mich da allein rausziehen muss.“ (Jeffrey)

meine Emotionen ins Training gesteckt. Irgendwann haben mir die großen breiten Männer dort respektvoll zugenickt, weil sie bemerkt haben, wie verbissen ich war. Mir ging es psychisch immer besser.

Symboldbild: Ze Adobe Stock 1



Wenn ich im Jobcenter etwas zu sagen hätte, würde ich die Leute erstmal automatisch drei Monate ins Fitnessstudio schicken. Viele Menschen sind nicht einfach träge oder faul, sondern mental kaputt, wie ich damals. Die brauchen am Anfang keine Computerkurse, wo sie den ganzen Tag rumsitzen und lernen, sich zu bewerben. Sie müssten in Bewegung kommen. Ein Fitnesskurs oder ein Fitnessstudio würde neuen Schwung in ihr Leben reinbringen. Das holt Menschen aus ihrer Trägheit heraus, und darauf kann man dann aufbauen.

„Ich habe alle meine Emotionen ins Training gesteckt. Irgendwann haben mir die großen, breiten Männer dort respektvoll zugenickt, weil sie bemerkt haben, wie verbissen ich war.“ (Jeffrey)

Kurz nachdem ich mit Fitness angefangen habe, hat mir ein alter Freund meiner Mutter die LIGA (Lichtenberger Initiative für Gesundheit und Arbeit) empfohlen. Er selbst hat bei einem kirchlichen Träger für Sozialarbeit gearbeitet und kannte sich mit sowas aus. Ich habe dann gesehen, dass die LIGA fünf Minuten zu Fuß von mir entfernt ist und bin einfach mal hingelaufen. Da war ich nervös, weil ich gar nicht wusste, was mich erwartet. Aber ich habe gehofft, dass es mir ein bisschen Ruhe vorm Jobcenter verschafft. Dass ich erstmal Zeit haben würde, um mich zu ordnen. Das war nochmal eine große Unterstützung, um aus dem Loch rauszukommen, in dem ich vorher war.

Ich glaube, viele Menschen, denen es schlecht geht, wissen gar nicht, dass es die LIGA gibt. Ich finde, sie ist unterrepräsentiert. Ich hatte Glück, dass mir jemand davon erzählt hat. Vielleicht wäre es gut, wenn überall in Lichtenberg Flyer hängen wo draufsteht: „Du hast Probleme mit deinem Leben? Komm hierher!“ Sowas brauchen die Leute. Ich zumindest habe solche Flyer nie gesehen.

„Menschen, die lange arbeitslos sind, haben oft Probleme auf andere zuzugehen. Das kann ein Grund sein, warum sie sich zu solchen Kursen nicht anmelden.“ (Jeffrey)

Dort treffe ich mich ungefähr alle zwei Wochen mit den zwei Menschen, die für mich zuständig sind: Ein Sozialarbeiter und eine Frau des Jobcenters. Die haben mir am Anfang einen Kursplan mitgebracht. Ich habe mir dann zum Beispiel den Kurs von Nicole Benser rausgepickt, solche praktischen Tipps mit Ernährung habe ich gebraucht, ich war ja ganz weltfremd bei sowas.

Nicole hat da wirklich etwas Gutes auf die Beine gestellt, ich mache den Kurs zum zweiten Mal dieses Jahr. Wir kochen zusammen und Nicole bringt uns bei, wie wir frisch, saisonal und günstig einkaufen. Wir lernen, wie wir uns fettarm und zuckerarm ernähren können, wie wir Aufbaustoffe für unseren Körper zu uns nehmen können. Vitamine und Proteine zum Beispiel. Davon brauche ich viele, seit ich im Fitnessstudio bin.

Menschen, die lange arbeitslos sind, haben oft Probleme auf andere zuzugehen. Das kann ein Grund sein, warum sie sich zu solchen Kursen nicht anmelden.

Mir ging es auch lange so. Ich hatte in meiner schlimmsten Phase solche Angst davor, zu telefonieren oder in die U-Bahn zu steigen. Das war unvorstellbar. Aber als sich bei mir der Schalter umgelegt hat, da habe ich gedacht: Ich spring jetzt rein in die Angst. Auch wenn es weh tut, eine andere Möglichkeit habe ich nicht. Seitdem ziehe ich das durch.

Seit es mir besser geht, lerne ich nettere Menschen kennen. Als würde ich sie anziehen, so wie ich früher eher düstere Gestalten angezogen habe. Das gibt mir Hoffnung. Mit einer Frau vom Hundeplatz habe ich mich vor einem Jahr angefreundet. Sie ist über 80, ich besuche sie alle ein bis zwei Wochen, passe manchmal auf ihren Hund auf. Sie hat mir ihr altes Sofa geschenkt. Wir sind jetzt füreinander da, wie Familie.

Und vor ein paar Monaten ist ein neuer Nachbar in die Wohnung nebenan eingezogen, mit dem ich mich gut verstehe. Er kommt aus einer Familie mit Geld, hat einen guten Job. Wir sitzen mal bei ihm, mal bei mir, rauchen Zigarre und reden. Wie zwei Gentlemen. Er hat mal gesagt, ich bin nicht auf den Kopf gefallen, mich kann man formen. Also bringt er mir bei, wie man richtig am Tisch sitzt und das Besteckt gut hält, solche Sachen. Oder wie ich mich in einem Anzug mit Fassung bewege und nicht wirke wie ein Bauerntrampel.

Ich habe über die LIGA viele Kurse mit kleinen Lebenshilfen belegt. Einmal zum Beispiel bei einer Psychologin, mit der wir über Selbstwert gesprochen haben. Der Kurs war gut, es ging auch darum, wie man auf Menschen zugeht – wir saßen im Kreis und haben mitbekommen, dass es auch anderen so geht wie einem selbst. Im Kurs „Berufskompass“ kam raus, dass der soziale Bereich gut zu mir passt. Und das finde ich auch: Ich liebe es, für Menschen da zu sein und will der Welt etwas zurückgeben. Trotz der düsteren Gestalten habe ich immer wieder tolle Menschen kennengelernt, die mir wirklich geholfen haben.

Ich habe mich nach dem Berufskompass nochmal beim Jobcenter dafür eingesetzt, dass ich endlich eine Umschulung machen darf. Vor ein paar Tagen habe ich einen Praktikumsplatz bekommen, den ich für die Umschulung brauche. Es geht voran!

„Seitdem es mir besser geht, lerne ich nettere Menschen kennen. Als würde ich sie anziehen, so wie ich früher eher düstere Gestalten angezogen habe.“ (Jeffrey)



Symbolbild: samscha, photocase

„Ich habe mich als Frau oft selbst vergessen."

Kerstin

Ich lebe jetzt seit 20 Jahren in Berlin und habe es in der ganzen Zeit nicht einmal auf die Pfaueninsel geschafft – bis vor Kurzem. Das ist ein weiter Weg, bis nach Wannsee fahren und dann noch mit der Fähre. Vor zwei Monaten war ich dann zum ersten Mal dort, bei einer Waldwanderung mit einer Gruppe für Alleinerziehende, und es hat mich so richtig geflasht.

Jede in der Gruppe hat ihre eigene Geschichte, aber unsere Erfahrungen ähneln sich.

Bei mir war es so: Mit dem Vater meiner drei Kinder war ich 11 Jahre zusammen, vor zehn Jahren haben wir uns getrennt. Meine drei Kinder sind 18, 15 und zwölf Jahre alt. Sie sehen ihn regelmäßig.

2018 hatte ich dann nochmal eine Beziehung, mit einem Narzissten. Er war eifersüchtig auf den Vater meiner Kinder, war cholerisch. Er hat auf meinen Sohn eingeredet, bis der dann selbst irgendwann dachte, es sei nicht gut, seinen eigenen Vater zu treffen.

Als ich mal auf einer Mutter-Kind-Kur war, hatte jemand zu mir gesagt: Sie dürfen nicht immer nur andere sehen, sie müssen auch lernen, sich selbst zu sehen." (Kerstin)

Ich bin damals zu einer Frauenberatung für verbale oder körperliche Gewalt in Weißensee gegangen. Sie haben mich dabei unterstützt, mich von dem Narzissten zu lösen. Es hat Zeit gebraucht, um wieder zu heilen.

Symbolbild: antoine photographe, Adobe Stock



Seitdem kann ich für Männer gar nichts mehr fühlen.

Ich habe mich als Frau oft selbst vergessen. Als ich mal auf einer Mutter-Kind-Kur war, hat jemand zu mir gesagt: Sie dürfen nicht immer nur andere sehen, sie müssen auch lernen, sich selbst zu sehen. Daran erinnere ich mich noch gut.

Das Familienzentrum am Nauener Platz kenne ich durch eine Freundin, die dort Kurse anbietet. Zum Beispiel Arabisch-Unterricht für Kinder, meine Kinder haben dort die arabischen Buchstaben gelernt. Und wir waren dort schon auf verschiedenen Veranstaltungen, zum Beispiel auf Grillfesten.

„Wovor ich auch immer Sorge habe, ist, dass bei sowas ein Wettbewerb entsteht, «Wieso kann dein Kind dies und jenes noch nicht».“ (Kerstin)

Schon seit Jahren hat meine Freundin mich immer wieder gefragt, ob ich nicht mal an so einer Waldwanderung teilnehmen will. Ich dachte immer, sowas gefällt mir eher nicht. Ich bin eine langsame, gemütliche Läuferin und dachte, das würde mich stressen, die würden mir bestimmt zu schnell laufen und dann würde ich nicht hinterherkommen.

Wovor ich auch immer Sorge habe, ist, dass bei sowas ein Wettbewerb entsteht, „Wieso kann dein Kind dies und jenes noch nicht“, das ist einfach nicht schön, obwohl es niemand böse meint.

Aber meine Sorgen waren unbegründet.

Erstmal war die Umgebung total schön: Die Ruhe, die Bäume, das lange Gehen. Es wirkt, als wäre man weit weg von der Stadt. Die Stille macht was mit einem. Und viele hatten Kinderwägen dabei, wir sind also alle langsam gelaufen, die Gruppenleiterin hat darauf geachtet, dass es entspannt bleibt.

Die Atmosphäre in der Gruppe ist sehr schön. Ich war jetzt mehrmals dabei, die Gruppe ist immer anders und das finde ich interessant. Es ist meine Leidenschaft, neue Leute kennenzulernen. Einfach, weil ich mich für andere Menschen interessiere. Ich bin da aber auch behutsam, ich verstehe, dass andere Leute vorsichtiger darin sind, Kontakt zu knüpfen. Beim letzten Mal habe ich die Nummern mit einer Frau ausgetauscht, die einen kleinen Jungen hat.

Ich glaube, dass besonders Alleinerziehende sich nicht sofort jedem gegenüber öffnen. Wenn man so viel erlebt hat und eventuell Stress hat, dann will man sich ein bisschen schützen, will sich nicht jeden ins Haus holen. Viele haben zum Beispiel gerade ein Auf und Ab mit ihrem Ex-Partner oder Partner, fühlen sich, als laufen sie auf einem Mienenfeld. Man muss bereit sein für Kontakte.

„Ich glaube, dass besonders Alleinerziehende sich nicht sofort jedem gegenüber öffnen. Wenn man so viel erlebt hat und eventuell Stress hat, dann will man sich ein bischen schützen.“ (Kerstin)

Wir sitzen als Alleinerziehende alle im gleichen Boot, auch, wenn wir an unterschiedlichen Punkten sind. Wie als wenn jede auf einer anderen Stufe der Treppe ist, je nachdem, wie alt ihre Kinder sind. Manche haben kleine Kinder, manche Teenager, so wie ich.

Alleinerziehende wuppen viel, wir sind stark. Oft haben wir einen großen Schritt gewagt, haben unsere Grenzen aufgezeigt: Bis hier hin und nicht weiter.

Ich finde deshalb Programme für Alleinerziehende sehr wichtig, damit man sich nicht verloren fühlt. Ich fühle mich aufgefangen, weil ich weiß, dass es solche Programme gibt.

Ich bin gelernte Pflegekraft und arbeite in verschiedenen Berufen im pflegerischen oder sozialen Bereich, seit ich 19 bin. Zum Beispiel in Wohngruppen für Menschen mit Beeinträchtigungen oder im Altenheim.

„Immer wieder werde ich mit Klischees konfrontiert, weil ich ein Kopftuch trage.“ (Kerstin)

Immer wieder werde ich mit Klischees konfrontiert, weil ich ein Kopftuch trage. Viele denken, ich spreche bestimmt gebrochen Deutsch, bis ich den Mund aufmache.

Allein mit drei Kindern hatte ich finanziell schon harte Zeiten. In der Pflege bekommt man nicht viel Geld, und ich konnte auch nicht immer Vollzeit arbeiten. Wenn es gar nicht ging, hat mich meine Familie von Süddeutschland aus unterstützt, hat Geld oder Pakete geschickt. Und auch von anderen Frauen habe ich viel Unterstützung bekommen. Freundinnen, die mir Tüten voller Kinderkleidung geschenkt haben, oder ein altes Kinderbett. Das war eine große Erleichterung.

Immer wieder habe ich vom Jobcenter Unterstützung bekommen, sie haben die Miete bezahlt oder mein Gehalt aufgestockt, wenn ich nicht Vollzeit arbeiten

konnte. Ich musste mit meinen Kindern zum Beispiel zur Ergotherapie oder Physiotherapie. Immer, wenn es ging, habe ich gearbeitet, denn es ist auch für meinen Kopf ein Ausgleich, und ich will nicht nur Mutter sein, sondern auch etwas anderes machen im Leben.

Gerade versuche ich mich zu bewerben, ich hatte vor einem Dreivierteljahr eine Operation, da durfte ich nicht mehr so viel tragen.

Ich will auch nicht mehr jeden Job machen, denn Leasing-Arbeit finde ich teilweise unverantwortlich. Es ist schon vorgekommen, dass ich irgendwo hingeschickt wurde, wo ich überhaupt keine Informationen über die Patienten bekommen habe. Wenn ich nicht weiß, ob ein Patient stehen kann, ob er vielleicht aggressiv ist – dann kann ich nicht gut auf ihn reagieren. Wenn ich nach einem Laufzettel gefragt habe, wurde mir gesagt: „Ach, das schaffst du schon." Aber was, wenn jemand im eigenen Urin liegt und ich der Person nicht gleich helfen kann, weil ich nicht weiß, wo die Windeln sind, oder ich erst einen Schlüssel für den Schrank mit den Windeln brauche? Sowas ist extrem frustrierend.

„Viele alleinerziehenden Mütter sind gebrochen, von der Gesellschaft bekommen sie nicht viel Anerkennung." (Kerstin)

Wenn ich es mir wünschen dürfte, fände ich Kurse zu Achtsamkeit gut und auch zu Narzissmus. Außerdem zu ADHS, Autismus oder Mobbing.

Ich mir irgendwann Hilfe geholt. Freundinnen haben mir damals geraten, mal zum Sozialpädiatrischen Zentrum an der Charité zu gehen. Das kann ich auch jedem empfehlen, der oder die merkt, dass ihr Kind besondere Bedürfnisse haben könnte.

Viele alleinerziehende Mütter sind gebrochen, von der Gesellschaft bekommen sie nicht viel Anerkennung. Vielleicht haben sie körperliche oder verbale Gewalt erfahren, vielleicht war ihr Exmann Narzisst. Vielleicht vereinsamen sie, weil sie sich für manches auch schämen. Sie wissen nicht mehr, wie wertvoll sie eigentlich sind. Wir sollten uns untereinander verbinden. Ich finde, jeder Mensch ist ein Unikat!



Symbolbild: drubig-photo, Fotolia

„Als ich Mama wurde, wollte ich dieser neuen Rolle gerecht werden.“

Silvia

Symbolbild: Pascal Huot, Adobe Stock



Die Waldspaziergänge vom Familienzentrum am Nauener Platz sind für meine Tochter und mich ein Glücksfall. Wir wohnen mitten in der Stadt. Ohne diesen Anlass wären wir letztes Jahr eher nicht ins Grüne gefahren.

Das erste Mal haben wir uns mit der Gruppe am Bahnhof Zoo getroffen, dann sind wir mit den Öffentlichen Richtung Spandau gefahren. Alle Frauen waren nett, niemand war aufdringlich. Jede war für sich, trotzdem habe ich eine Gemeinschaft gespürt.

„Alle Frauen waren nett, niemand war aufdringlich. Jede war für sich, trotzdem habe ich eine Gemeinschaft gespürt.“ (Sylvia)

Ich bin ausgebildete Schauspielerin. In Frankfurt habe ich studiert, dann habe ich in Berlin 10 Jahre in dem Beruf gearbeitet, bevor ich schwanger wurde. Der Vater und ich haben uns zwei Jahre nach der Geburt getrennt, weil mir klar wurde, dass ich das Leben mit ihm so nicht mehr führen wollte.

Als ich Mama wurde, wollte ich dieser neuen Rolle gerecht werden. Mir wurde bewusst, dass ich nicht einfach so nebenbei Schauspielerin sein kann. Das geht nur, wenn man es krass geschafft hat und einem die Aufträge zufliegen. Das war bei mir leider nicht der Fall. Ich war als Mutter plötzlich gebunden an einen Standort, und an dem Standort haben sie uns eines Tages alle gekündigt. Da war meine Tochter etwa drei Jahre alt. Ich habe dann beschlossen: So geht das nicht weiter.

Eigentlich wollte ich weiterhin etwas mit Kreativität, mit Körper, mit Geist und mit Menschen machen. Aber Berufe in die Richtung, zum Beispiel Theaterpädagogin, hätten bedeutet, dass ich weiterhin selbstständig arbeite. Und das wäre einfach nicht gegangen, dafür muss man viel Geld und Erfahrung investieren.

Eine Zeit lang war ich arbeitslos gemeldet und habe an einer Beschäftigungsmaßnahme teilgenommen: Ich habe fünf Tage die Woche in einer Schulbibliothek gearbeitet, für 150 Euro monatlich als Aufwandsentschädigung, zusätzlich zum Arbeitslosengeld. Das war natürlich extrem wenig Geld. Aber es war eine ganz süße Arbeit, es hat mir dort gefallen, zwischen all den Kinderbüchern, und die Kinder mochten mich.

„Ich selbst brauche immer ein bischen länger, um mich zu öffnen. Aber ich hatte das Gefühl, das beides total okay ist.“ (Sylvia)

Auch mit der Leiterin dort habe ich mich gut verstanden. Sie wollte mich unterstützen und hat mich mit einer Frau verbunden, die einen Newsletter für Alleinerziehende verschickt. Darin habe ich eines Tages im Anhang den Flyer für die Waldspaziergänge entdeckt.

Vor vier Jahren habe ich über das Jobcenter umgeschult, jetzt arbeite ich seit zwei Jahren als Steuerfachangestellte.

Mittlerweile waren meine Tochter und ich schon bei vier oder fünf Waldspaziergängen dabei. Beim ersten Ausflug habe ich direkt gespürt, wie gut es mir tut. Wir Frauen sind ins Gespräch gegangen, haben uns kennengelernt, aber nicht mit dem Gefühl: ich muss mir jetzt jemanden schnappen, sonst bin ich alleine. Im Vorbeigehen habe ich bei anderen gehört, dass sie sich über intimeres ausgetauscht haben. Ich selbst brauche immer ein bisschen länger, um mich zu öffnen. Aber ich hatte das Gefühl, das beides total okay ist. Für mich ging es vor allem darum, den Moment zu genießen und daraus Kraft zu tanken.

Zwischendurch haben wir kleine Pausen mit Achtsamkeitsübungen gemacht. Das war wirklich schön. Wir haben uns gefragt: Was höre ich alles, wo sind meine Füße, wo sind meine Haare? Wir haben in unseren Körper gespürt und ganz bewusst wahrgenommen, was uns umgibt.

Die Kinder haben sich toll verstanden. Wenn es meiner Tochter nicht gefallen hätte, wären wir natürlich nicht mehr hingegangen. Die Kinder waren sehr unterschiedlich, aber die Natur hat sie zusammengebracht. Das war schön zu sehen.

Ich habe auch noch einen anderen Kurs am Familienzentrum belegt, er heißt „Wir Zwei“ und ist auch für Alleinerziehende. Er soll die Bindung zwischen Kind und Mutter stärken. Jede Woche haben wir über ein bestimmtes Thema gesprochen, Erfahrungen ausgetauscht, Übungen gemacht und am Ende bekommen wir eine Hausaufgabe.

Zum Beispiel sollten meine Tochter und ich jeweils ein Bild zeichnen zu der Frage, wie wir unsere Familie sehen. Das war sehr interessant. Ich habe nur zwei Menschen gezeichnet: Meine Tochter und mich. Sie aber hat einen ganzen Familienstammbaum gezeichnet. Das fand ich erstaunlich.

Mein Eindruck ist, dass Bewegungskurse beim Familienzentrum immer überfüllt sind und dankend angenommen werden, zum Beispiel Rückbildungskurse oder Yoga. Ich selbst finde alle möglichen Kurse toll und sinnvoll: Zu Bewegung, zu Kommunikation, zu Finanzen. Und natürlich Kurse, die der Psyche guttun. So wie die Waldspaziergänge.

Symbolbild: mathisprod, Adobe Stock



„Als ich gesehen habe, wie gut sie zu meiner Schwester sind, habe ich mir auch einen Termin geholt.“

Marie

Als ich klein war, hat meine Mutter alle paar Monate ein Spiel mit uns gespielt. Sie hat zu meiner kleinen Schwester und mir gesagt: Schaut mal, ob ihr irgendwo eine Pfandflasche findet, oder vielleicht einen Cent in euren Jackentaschen! Uns hat es Spaß gemacht. Irgendwann haben wir verstanden, dass wir schon Mitte des Monats kein Geld mehr hatten.

Heute bin ich 27 Jahre alt und lebe mit meiner Schwester immer noch in der Wohnung, in der ich aufgewachsen bin. Nur ein paar Mal in meinem Leben bin ich außerhalb von Berlin gewesen. Meine Mutter war Sozialhilfeempfängerin. Als ich elf war, wurde uns der Strom abgestellt. Aber wir haben uns schnell daran gewöhnt. Zum Kochen haben wir Stöfchen benutzt, haben neun Teelichter zusammengestellt und den Topf darüber. Nudeln dauern so ungefähr zwei Stunden, Kohl sechs Stunden. Das geht schon, man braucht nur etwas Geduld. In unserer Wohnung standen zwar Kühlschrank und Waschmaschine herum, aber die waren kaputt. Macht nichts, ich habe eh lieber mit der Hand gewaschen. Für meine Hobbys brauche ich keinen Strom: Stricken, Lesen, Zeichnen.

„Als ich elf war, wurde uns der Strom abgestellt. Aber wir haben uns schnell daran gewöhnt.“ (Marie)

Ich habe sehr früh eine Abneigung gegen Ärzte entwickelt. Sie haben mich nicht ernst genommen, als es mir richtig schlecht ging. Immer wieder kam ich während der Grundschulzeit mit starken Kopfschmerzen, Magenproblemen, Sodbrennen, Angstzuständen. Und die Ärzte, bei denen ich war, haben behauptet, ich wolle mir einfach nur eine Krankschreibung erschleichen, würde die Symptome vortäuschen.

Die Symptome waren echt, und in die Schule wollte ich wirklich nicht mehr zurück. Ich habe mich am Anfang angestrengt, war freundlich zu allen. Weil ich eine von zwei Deutschen in der Klasse war, riefen sie mir „Nazi“ hinterher. Ich habe mich nie gewehrt und nie zurückbeleidigt, wollte einfach nur Ruhe.

Die Lehrer haben irgendwann gesagt: Wenn die Klasse nicht leise ist, machen wir keinen Unterricht. Das war den anderen Schülern egal, also haben wir kaum mehr etwas gelernt. Als ich in die 7. Klasse auf die Oberschule kam, hatte ich den Stand einer Viertklässlerin. Das konnte ich nie mehr aufholen. Und auch hier wurde ich gemobbt. Ich erinnere mich noch an diese eine Szene: Jeder sollte ein Foto von sich mitbringen. Meine Mutter hat aber kaum Fotos von uns gemacht, es gab nur ganz wenige. Ich weiß nicht, warum. Ich nahm also eins von den wenigen mit, und alle in der Klasse hängten ihre Fotos an der Wand auf. Einen Tag später war mein Gesicht darauf mit vielen kleinen Nadelstichen zerstochen.

„Nach dem Hauptschulabschluss bin ich also runter von der Schule und wussete nicht weiter. Ich habe mir nichts zugetraut.“ (Marie)

Nach dem Hauptschulabschluss bin ich also runter von der Schule und wusste nicht weiter. Ich habe mir nichts zugetraut.

Ich habe dann noch ein Praktikum gemacht als Reinigungskraft, habe nachts die Flure und die Turnhalle in einer Schule gewischt. Weil ich solche Rückenschmerzen hatte und Probleme mit dem Atmen durch die Putzmittel, musste ich abbrechen. Ich bin gesundheitlich vorbelastet: Meine Mutter hat zu Hause ständig geraucht, obwohl sie Asthmatikerin war.

Zum Arzt bin ich trotzdem nicht gegangen.

Auf das Gesundheitskollektiv (GeKo) bin ich gekommen, weil meine Sozialarbeiterin mir den Tipp gegeben hat, bei der ich seit gut einem Jahr bin. Die nehmen sich Zeit für dich, hat sie gesagt, die wimmeln dich nicht nach fünf Minuten ab, die sind sozial orientiert. Trotzdem musste erst meine kleine Schwester krankwerden, damit ich mich an das GeKo gewendet habe.

Hintergrundinfo

Das Gesundheitskollektiv Berlin e. V. ist ein Zusammenschluss verschiedener Gesundheitsberufe. Gesundheitsversorgung wird mit sozialer Unterstützung und Stadtteilarbeit verbunden. Mehr Infos unter https://geko-berlin.de/

Wir sind in die Praxis des GeKo reingelaufen und haben gesagt, es geht ihr sehr schlecht. Meine Schwester hatte damals keine Krankenkassenkarte. Die GeKo-Leute haben gesagt, wir nehmen sie jetzt trotzdem rein, weil sie behandelt werden musste – sie hatte eine Blasen- und Nierenentzündung. Sie hat dann Antibiotika verschrieben bekommen.

Der Arzt hat sich eine ganze Stunde Zeit genommen für sie. Sie kam raus und hat gesagt: „Ich habe mich noch nie so gehört gefühlt von einem Arzt.“ Es war für uns beide so eine Erleichterung, dass sie ernst genommen wurde.

Als ich gesehen habe, wie gut sie zu meiner Schwester sind, habe ich mir auch einen Termin geholt. Bei mir war es eine Ärztin. Ich hatte jetzt mehrere Termine, die immer eine Stunde lang gingen, ich habe mich nicht gehetzt gefühlt. Sie versucht wirklich, Lösungen zu finden und nicht einfach irgendwas zu verschreiben.

Sie interessiert sich für die sozialen Verhältnisse, für die finanziellen, die familiären, sie wusste am Ende sehr viel über meine Lebensumstände und wie es mir geht.

Insgesamt geht es mir nicht gut, ich habe vor eineinhalb Jahren meine Mutter verloren. Ich bin zu ihr in die Klinik nach Mecklenburg gefahren, wo sie hin verlegt worden war. Sie konnte mich umarmen, aber nicht mehr sprechen. Elf Tage und Nächte habe ich nur an ihrem Bett gesessen. Ich sollte entscheiden, ob die Geräte abgeschaltet werden – die Ärzte haben es mir nahegelegt.

Ich erinnere mich, dass ich nur noch gedacht habe: Wie kann es sein, dass ich mit 25 keine Mutter mehr habe? Früher habe ich nie vor anderen geweint. Jetzt kann ich es nicht mehr zurückhalten.

Auch von meiner Mutter gibt es kaum Fotos. Deshalb trage ich ihren Ausweis immer bei mir. Auf dem Foto sieht sie schön und gesund aus.

Ich hatte Angst, dass man meine Schwester und mich aus der Wohnung schmeißt, meine Mutter war Hauptmieterin. Und ich musste eine Beerdigung bezahlen. Mit welchem Geld? Ich war in Panik. Aus Überforderung bin ich ins Jobcenter gelaufen und habe gesagt, dass ich unbedingt Hilfe brauche. Zu der Zeit war ich nicht mehr dort gemeldet, weil ich mich selbst irgendwann aufgegeben hatte. Ich hatte keine Krankenversicherung, wollte nichts mehr mit Bürokratie zu tun haben.

Ich erinnere mich, dass ich nur noch gedacht habe: Wie kann es sein, dass ich mit 25 keine Mutter mehr habe?“ (Marie)

Im Jobcenter habe ich zu den Leuten am Tresen verzweifelt gesagt: „Ich brauche Bürgergeld, bitte helfen Sie mir.“ Ich sollte dann einen Antrag ausfüllen und wusste einfach nicht, wie. Daraufhin haben sie mir eine Adresse gegeben von einer sozialen Hilfestelle, die einen bei so etwas unterstützen. Dort waren sie sehr erschrocken, weil ich keine Krankenversicherung hatte, kein Geld, nichts. Gottseidank hat das Jobcenter den Antrag dann angenommen.

Bei meinem ersten Termin dort habe ich so geweint, habe dem Mitarbeiter alles erzählt. Dass ich nicht klarkomme, dass meine Mutter gestorben ist und ich nicht weiß, wo meine Schwester und ich hinsollen. Der Mann hat auf mich eingeredet, ich solle heute noch zur „Mithilfe“ gehen, das ist hier in der Boddinstraße, Sozialarbeiter kümmern sich dort um Wohnungsnot und anderes.

Dort wiederum habe ich eine Sozialarbeiterin gefunden, die nach zwei Terminen im Bezirksamt beantragt hat, dass sie mir in allen Lebensbereichen langfristig hilft. Ich bin so dankbar für sie. Sie hat mir auch gleich am Anfang das Café Praxis empfohlen. „Das GeKo ist gut für Leute, die Angst vorm Arzt haben“, hat sie gesagt.

Über das GeKo nehme ich auch am Projekt „Navigation“ teil.

Das ist auf einer Studie basierend, es wird geforscht, wie das soziale Umfeld und die finanzielle Situation auf die körperliche und psychische Gesundheit mit einspielen. Also, dass das alles zusammen behandelt und beobachtet wird. Dafür spricht man mit der Ärztin, mit einer Psychologin, und alle Informationen werden gespeichert. Die Ärztin hat mich gefragt, ob ich daran teilnehmen möchte. Wahrscheinlich wollen sie diese Informationen für die da oben sammeln, die Regierung. Das finde ich sinnvoll.

Die anderen Teilnehmer und ich haben uns hin und wieder getroffen und über bestimmte Themen gesprochen, entweder sind Sozialarbeiter, Gesundheitshelfer oder Physiotherapeuten dabei. Es geht um Themen wie Finanzen oder Gesundheit. Wir tauschen unsere Erfahrungen und Probleme aus, es gibt Lösungsvorschläge.

Ich mag das Café Praxis, weil ich mich sehr gerne mit Yvonne austausche. Wir erzählen beide was von uns, es fühlt sich an wie ein Austausch auf Augenhöhe. Das ist für mich wertvoll, ich fühle mich oft nicht verstanden von anderen.

Wir erzählen uns beide was von uns, es fühlt sich an wie ein Austausch auf Augenhöhe. Das ist für mich wertvoll, ich fühle mich oft nicht verstanden von anderen.“ (Marie)

Im Café Praxis wird einmal in der Woche Biogemüse und Obst angeliefert, aus sozialer Landwirtschaft. Menschen wie ich zahlen ein paar Euro und bekommen dafür viermal im Monat eine ganze Kiste voll. Zusammen mit anderen Freiwilligen sortiere ich das Gemüse und Obst, wir wiegen es ab und sortieren es, so dass jeder seine Portion bekommt. Ich finde regional und Bio immer toll, wir sollten der Umwelt so wenig wie möglich Schaden zufügen.

Symbolbild: Wellnhofer Designs, Adobe Stock



Meine Mutter hat davon geträumt, dass wir mal Selbstversorger werden, in einem Haus im Grünen. Unsere Wohnung steht auch nach ihrem Tod noch voll von Gegenständen, die man in einer Stadtwohnung eigentlich nicht braucht. Im Flur stehen Wasserkanister und Gartengeräte. Sie hat immer gedacht, irgendwann wird das nützlich sein. Immer, wenn es etwas Günstiges gab, hat sie es gekauft.

Sie ist mit uns Kindern früher oft in den Baumarkt gelaufen, wir sind durchgegangen und haben geguckt, was es so gibt, ohne etwas zu kaufen .“ (Marie)

Aber natürlich konnte sie sich kaum etwas leisten. Sie ist mit uns Kindern früher oft in den Baumarkt gelaufen, wir sind durchgegangen und haben geguckt, was es so gibt, ohne etwas zu kaufen. „Das hier würde ich gerne haben, und das hier und das hier!“, hat sie dann immer gesagt.

Als Jugendliche habe ich in der Wohnung viel Kraftsport gemacht. Leider habe ich es übertrieben, habe ohne Anleitung jeden Tag mit hohen Gewichten gehantelt und habe mir dadurch die Schultern kaputt gemacht. Und ich wusste nichts über Ernährung, dass man Eiweiß braucht und Vitamine. Wir haben sehr oft Nudeln mit irgendeiner billigen Soße gegessen.

Ich würde gerne mehr darüber lernen. Ich bin offen für Rezepte und Tipps zu Regionalität, zum Beispiel Wildkräuter sammeln. Wo kann man Brennnesseln pflücken, ohne dass ein Hund oder Mann draufgepinkelt hat?

Mein größtes Problem ist aktuell die Gesundheit. Die macht mir einen Strich durch die Rechnung. Und das muss ich erstmal hinkriegen, bevor ich irgendwie arbeiten kann.

„Mein größtest Problem ist aktuell die Gesundheit. Die macht mir einen Strich durch die Rechnung. Und dass muss ich erstmal hinkriegen, bevor ich irgendwie arbeiten kann.“ (Marie)

Mit meiner Sozialarbeiterin bin ich jetzt in der dritten Verlängerung. Und das ist mir die größte Hilfe. Ich habe Angst davor, dass sie irgendwann wieder weg ist. Ich weiß nicht, ob ich jemals allein klarkommen werde. Ich konnte mich noch nie anpassen, nicht in der Grundschule und auch jetzt nicht. Ich verstehe nicht, warum wir Menschen so leben, dass es der Natur und den Tieren schadet. Vielleicht bin ich bekloppt. Aber wenn ich im Park sehe, wie Bäume abgeholzt werden, bricht es mir das Herz. Ich passe einfach nicht in diese moderne Welt.

„Ich habe mich da so oft reingefuchst, das macht mir sogar richtig Spaß.“

Lena

Ich war schon überall: mit zehn Jahren im Kindernotdienst, als Jugendliche im Heim, als Mutter im Frauenhaus. Ich wollte schon ganz früh Streetworkerin werden – dann wurde ich mit 17 schwanger, hatte keinen Schulabschluss und einen Mann, der nicht wollte, dass ich arbeite. Jetzt, mit 50 Jahren, hole ich meinen Traum nach.

Als ich fünf war, fragte mich der Richter, bei wem ich lieber wohnen will: Bei Mama oder bei Papa? Ich sagte Papa – ein großer Fehler. Bald rannte ich weg vor seiner Gewalt, kam über den Kindernotdienst in ein Heim. Nach drei Jahren haben sie mich rausgeschmissen. Sie hatten die Schnauze voll von mir, weil ich so wild war. Dann habe ich teils auf der Straße gelebt, war immer wieder mal in verschiedenen Heimen.

Als ich so früh schwanger wurde, habe ich den Mann geheiratet, damit ich das Sorgerecht für das Kind bekam. Mit Liebe hatte das nichts zu tun. Wir waren auch schnell wieder geschieden. Mein zweiter Mann ließ mich zwar meinen Hauptschulabschluss nachholen, aber eine Ausbildung war nicht drin, er wollte nicht auf die Kinder aufpassen. Wir sind irgendwann dorthin gezogen, wo er ursprünglich herkam. Ein paar Jahre lang haben wir dort gelebt. In der Zeit habe ich mich selbstständig gemacht, habe mit Geldmünzen online gehandelt. So habe ich allein meine Familie finanziert, mein Mann hat nicht gearbeitet. Er wurde mir gegenüber gewalttätig, und als er anfing, verbal auf die Kinder loszugehen, war für mich eine Grenze erreicht. Ich packte sie und unsere Katze und sonst nichts, und wir flohen, fuhren mit dem Bus 18 Stunden lang zurück nach Berlin und landeten in einem Frauenhaus.

Dort war ich erstmal arbeitslos. Aber zu Hause versauern wollte ich nicht. Ich bin eigentlich ein Arbeitstier und liebe es, beschäftigt zu sein. Nur waren Jobs immer ein schwieriges Thema, weil ich so lange keine Ausbildung hatte, Kinder versorgen musste und die Männer in meinem Leben es mir nicht leicht gemacht haben.

Ich habe deshalb ehrenamtlich gearbeitet, so viel ich konnte. Zum Beispiel für die Tafel, oder als Bundesfreiwilligendienst im Altersheim.

„Ich wollte schon ganz früh Streetworkerin werden – dann wurde ich mit 17 schwanger, hatte keinen Schulabschluss und einen Mann, der nicht wollte, dass ich arbeiten gehe.“ (Lena)

Das Familienzentrum kannte ich, weil meine Kinder dort oft mit der Kita waren, zum Beispiel für einen Töpferkurs. Heute sind sie 15 und 16 und reden immer noch von diesem Kurs. Wir haben sogar noch die Schüssel, die sie damals getöpfert haben. Das hat richtig Eindruck hinterlassen.



Symbolbild: Leo Lintang, Adobe Stock

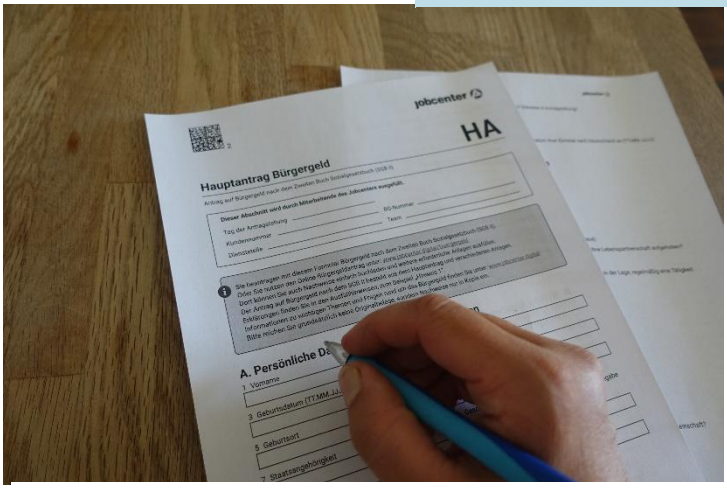
Als ich vor drei Jahren meinen Job in einer Kita verloren hatte und wieder als arbeitslos gemeldet war, fragte ich beim Familienzentrum, ob sie bei irgendetwas ehrenamtliche Hilfe brauchen könnten.

Irgendwie kamen wir darauf, dass ich gut mit Papierkram bin. Steuer, Rente, Scheidung, Kindergeld – ich habe schon alles für mich oder für andere ausgefüllt, habe mich da so oft reingefuchst, das macht mir sogar richtig Spaß. Als die Leute beim Familienzentrum das erfahren haben, haben sie mir angeboten, dass ich Menschen mit Anträgen und Unterlagen unterstützen könnte. Nach ein paar Monaten haben sie mich dann als Sozialberaterin eingestellt.

> *„Steuer, Rente Scheidung, Kindergeld – ich habe alles schon für mich oder für andere ausgefüllt, habe mich da so oft reingefuchst, das macht mir sogar richtig Spaß.“ (Lena)*

Ich bin eine Art Lebensberaterin für die Menschen, die zu mir kommen. Bei den Gesprächen über die Bürokratie erfahre ich viel über das, was sie beschäftigt. Ich nehme mir viel Zeit, und sie vertrauen mir, weil ich selbst von ganz unten komme.

Beim Familienzentrum musste ich keinen Schein vorlegen, um dort zu arbeiten. Der Träger sieht den Menschen in mir, nicht meinen beruflichen Werdegang. Das spürt man auch, wenn man hier arbeitet. Durch meine neu geschaffene Stelle ist die Sozialberatung jetzt ein fest integriertes Angebot im Familienzentrum.



Symbolbild: Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.

Trotzdem wollte ich mich selbst weiterbilden. Ich habe in den letzten zwei Jahren ein Fernstudium an der ILS zur Inklusions- und Sozialpädagogin gemacht, dazu brauchte ich kein Abitur. Letztes Wochenende habe ich es abgeschlossen. Jetzt möchte ich mich zur Suchtberaterin weiterbilden.

Ich selbst nehme hier auch an Kursen und Angeboten teil. Ich bin dann quasi in einer Doppelfunktion als Betreuerin und Teilnehmerin.

Ich finde es immer toll, wenn hier Sachen zum Thema Gesundheit angeboten werden. Meine Kinder haben beide eine Schilddrüsenunterfunktion, deshalb interessiere ich mich besonders für Ernährung. Ab und zu kommen die Ernährungslotsen zu uns. Da sorge ich jedes Mal dafür, dass ich dabei sein kann und keinen Termin habe. Die Ernährungslotsen erzählen uns Dinge, auf die ich gar nicht selbst gekommen wäre. Zum Beispiel, dass man auch mit Wasser braten

kann statt mit Öl. Man kann ihnen auch Fragen stellen, zum Beispiel, wie sich die Ernährung auf Krankheiten auswirkt, welche Lebensmittel wie auf den Körper wirken.

Ich habe von ihnen gelernt, wie einfach man etwas kochen kann, das gesund und lecker ist. Ich denke immer viel zu kompliziert. Quark mit Kartoffeln ist so ein leichtes Gericht, da muss man nicht viel Zeit investieren und es schmeckt gut! Genau so einfach ist es, ein schmackhaftes Brot zu backen.

Ich liebe unsere gemeinsamen Kochaktionen im Familienzentrum. Wir kochen immer wieder mit Kindern. Und im Frühjahr haben wir ein Fastenbrechen veranstaltet, das war auch toll. Wenn wir gemeinsam essen oder die Leute einfach nur auf einen Kaffee im Familienzentrum vorbeikommen, ist das eine große Unterstützung für die psychische Gesundheit. Für die geht die Sonne auf, wenn sie hier ein nettes Gespräch, ein Lächeln und eine Umarmung bekommen.

Psychische Gesundheit ist ein Thema, das mir wichtig ist. Ich finde, wir sollten das im Blick behalten. Es gäbe eine ganze Menge, was man hier in dem Bereich noch anbieten könnte: Trauerbewältigung ist zum Beispiel ein großes Thema. Und auch die Beratung von Frauen und Männern, die Gewalt erfahren. Ich weiß, dass es auch in unserem Viertel solche Fälle gibt, sie saßen schon in meiner Sozialberatung. Das gleiche gilt für die Beratung von queeren Menschen.

Ich finde es gut, wie viel Bewegungskurse wir für ältere Menschen anbieten. Unser Hockertraining freitags wird zum Beispiel sehr gut angenommen, es gibt auch eine Line-Dance-Gruppe und einen Aerobic-Kurs für Alleinerziehende. Aber es fehlt ein Sportangebot für Kinder und Jugendliche. Vor allem eins, das drinnen stattfindet. Boxen oder Kickboxen könnte gut ankommen, oder die Möglichkeit, Krafttraining zu machen.

Wenn junge Menschen in meine Sozialberatung kommen und sich Sorgen machen, dass sie ihren Abschluss nicht schaffen oder keinen Job finden könnten, denen sage ich: Wenn ich es geschafft habe, mit 50 Jahren ohne Abitur zu studieren und einen Job zu finden, dann schaffst du das doppelt und dreifach!

„Wenn wir gemeinsam essen oder die Leute einfach nur auf einen Kaffee im Familienzentrum vorbeikommen, ist das eine große Unterstützung für die psychische Gesundheit.“ (Lena)



Symbolbild: Rebecca Jestico, AdobeStock

Impressum

Herausgeber:

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V., Stefan Pospiech (V.i.S.d.P.)
Projekt teamw()rk für Gesundheit und Arbeit im Land Berlin

Friedrichstraße 231, 10969 Berlin

www.gesundheitbb.de/arbeitslosigkeit

Texte: Anna Scheld

Redaktionelle Bearbeitung: Cornelia Reichert (Projektleitung)

Die Interviews wurden im Rahmen des Projekts teamw()rk für Gesundheit und Arbeit im Land Berlin geführt.

Die Förderung erfolgt mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit (www.gkv-buendnis.de).

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Stand: Juni 2026

Die Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.

Unerlaubte Vervielfältigung ist nicht gestattet.

Wollen Sie mehr über die Arbeit von teamw()rk erfahren?

Auf unserer **Projekt-Website** www.gesundheit-und-arbeitslosigkeit.de haben wir Angebote, Informationen, Materialien und Beispiele guter Praxis für Sie zusammengestellt.

„Guter Draht zu Gesundheit“: Regelmäßig veranstalten wir Kurzfortbildungen für Fachkräfte, die arbeitslose Menschen beraten und begleiten,

Im **Podcast „Du bist wichtig!“** informieren wir über verschiedenste Themen rund um das Thema Gesundheit – von gesunden Brotdosen über Ehrenamt und Pflege Angehöriger bis hin zum Umgang mit Finanzen.