Andere Wege zur Druck- und Stressbewältigung

ELIANE LEHMANN, ARBEITSAGOGIN ATELIER

Hallo, ich bin Sandra und bald 27 Jahre alt. Mein Leben verlief bisher anders, als ich es mir vorgestellt habe.»

So oder ähnlich klingt es, wenn jemand das erste Mal ins Atelier der Stiftung Schmelzi kommt.

Wir sind eine Beschäftigungsstätte. Im Gegensatz zu einer geschützten Werkstätte gibt es bei uns keinen Produktionsdruck. Nach dem Aufenthalt in der Psychiatrie sind wir oft die erste Anlaufstelle, um den Menschen eine einfache Tagesstruktur zu bieten. Bei uns werden Zielvereinbarungen für die Tagesstruktur getroffen und bei regelmässigen Gesprächen Fortschritte und Belastbarkeit überprüft.

So auch im Fall von Sandra, welche nach der Schulzeit keine Lehrstelle finden konnte und von der Tankstelle bis zum Takeaway verschiedene Jobs angenommen hat. Erst mit 20 Jahren bekam sie eine Lehrstelle als Restaurationsfachfrau bei McDonald's. Die Schule fiel ihr leicht, und sie schrieb gute Noten. Ab dem zweiten Lehrjahr fingen die Probleme jedoch an.

«Der Stress nahm deutlich zu. Die Schularbeiten wurden mehr, der Haushalt musste gemacht werden, und mein Freund wollte auch noch Zeit mit mir verbringen. Um genügend Energie aufzubringen, griff ich zu Amphetaminen. Aufgeben kam für mich nicht infrage, und ich zog die Ausbildung durch. Trotz grossem Aufwand bestand ich die Abschlussprüfung nicht. Zum Glück durfte ich mein drittes Lehrjahr in einem anderen Restaurant wiederholen.

Eliane Lehmann.

STIFTUNG SCHMELZI
Wohnen
Wohnbegleitung
Tagesstätte

Das Angebot der Stiftung Schmelzi richtet sich an erwachsene Frauen und Männer ab 18 Jahren mit vorwiegend psychosozialen Einschränkungen sowie Menschen, die vorübergehend Unterstützung und Begleitung im Alltag benötigen. Neben dem Haupthaus an der Schmelzistrasse in Grenchen verfügt die Stiftung zwischenzeitlich über fünf weitere Stützpunkte in Grenchen sowie zwei weitere Wohngruppen in Zuchwil und Gänsbrunnen. Die Stiftung betreut aktuell 170 Männer und Frauen im internen und externen Bereich. 2016 feierte die soziale Institution ihr 20-Jahr-Jubiläum.

Mit der Zeit wirkten die Amphetamine nicht mehr, und die Erschöpfung bereitete sich auf mein Gemüt aus. Zunehmend zeitigte sich aggressives Verhalten, Schlaflosigkeit, und meine Beziehung ging langsam in Brüche. Als ich erneut die Abschlussprüfung nicht bestanden hatte, fiel mir die Decke auf den Kopf. Ich verkroch mich ins Bett. Ich wurde in die Psychiatrie überwiesen und wurde erstmals mit der Diagnose Depression konfrontiert. Das war eine sehr harte Zeit für mich.

Als Anschlusslösung konnte ich in eine begleitete Wohnform in der Stiftung Schmelzi wechseln. Als Tagesstruktur besuche ich das Atelier.

Die Möglichkeiten im Atelier sind vielfältig, und ich darf selbst wählen, wie ich mich von 8 bis 16 Uhr beschäftigen möchte. Hier nimmt man sich Zeit und hat Einfühlungsvermögen für mich und meine Probleme. Heute habe ich beispielsweise auf der Nähmaschine einen Teddy genäht. Im Atelier erkenne ich meine Fähigkeiten. So konnte ich in der Schreinerei einen Stuhl aus Holz bauen. Aber auch mit Ton entstehen schöne Objekte. Im Atelier kann ich langsam mein Selbstvertrauen wieder aufbauen und meine Zukunft planen. Wenn mir alles zu viel wird, wende ich mich an die Betreuung, und wir suchen gemeinsam nach einer Lösung. Mein Ziel ist es, wieder im ersten Arbeitsmarkt Fuss zu fassen. Heute, ein Jahr später, kann ich schon klare Fortschritte erkennen. Nie mehr würde ich meinen Körper mit Amphetaminen belasten! Ich kenne andere Wege und Strategien, um mit Stress und Druck umzugehen. Dank dem Selbstvertrauen, welches ich durch die Anerkennung bei meinen Projektarbeiten im Atelier bekommen habe, blicke ich wieder positiv in die Zukunft und habe klare Ziele.»