

Es tut gut, Hilfe anzunehmen!

Wer hätte ahnen können, dass für Fabienne M. nach dem grossen Zusammenbruch eine solch positive Veränderung möglich wäre? «Ich habe nicht gedacht, dass ich beruflich noch etwas wert bin.» Das sind die offenen Worte von Fabienne, welche mir lächelnd und selbstbewusst zum Interview gegenüber sitzt.

Vor zwei Jahren sah die Situation ganz anders aus. «Als ich beim Blauen Kreuz im Integrationsprogramm im Azzurro startete, war ich nur noch ein Häuflein Elend.» Fabienne M. hat jahrelang eine Fassade aufrechterhalten, die Rolle der starken, fröhlichen Frau gespielt, obschon sie innerlich fast zerbrach. Sie leide an Borderline-Syndrom, sei hypersensibel und erlebte Phasen von Depressionen, sagt sie. Im Berufsalltag seien dies schwierige Voraussetzungen. Ihr wurde vorgeworfen, sie bringe Unruhe ins Team, zeige entweder zu wenig oder zu viel Selbstinitiative, sie raste bei jeder Kleinigkeit aus, mit ihr könne man nicht zusammenarbeiten. Als sie vor vier Jahren erneut mit einer Kündigung konfrontiert wurde, fühlte sich Fabienne, als würde ihr der Boden unter den Füßen weggerissen. Sie musste akzeptieren, dass sie aus dieser depressiven Phase nicht allein herausfinden würde, dass sie Hilfe brauchte.

«Als ich in der Klinik war, wurde mir bewusst, dass ich jetzt erst mal zu mir selbst finden muss. Dass ich in verschiedenen Lebensbereichen etwas verändern muss und will.» Als erstes Ziel nahm sie ihre Gesundheit, ihren Körper, ins Visier. 106 kg wog sie zu jener Zeit. Seit ihrer Kindheit wurde sie für ihr Aussehen gemieden, ausgelacht und gemobbt. Bei einer Knieoperation liess sich Fabienne gleichzeitig einen Magenbypass einsetzen. Diese Massnahme, zusammen mit einer ausgewogenen, gesunden Ernährung, liessen die Kilos nach und nach purzeln. Heute sagt sie von sich selbst, «ich kann mich annehmen so wie ich bin». Schwieriger sah die Situation im beruflichen Umfeld aus. Fabienne, die gelernte Zierpflanzengärtnerin, fand keine Anstellung in ihrem angestammten Beruf. So landete sie nach zwei ergebnislosen Jahren auf Stellensuche beim Sozialamt. Was schwierig tönt, war letztlich eine Chance. Ihre Sozialarbeiterin hat Fabiennes Probleme akzeptiert



und sie dabei unterstützt, eine Arbeit in einem Programm im zweiten Arbeitsmarkt zu finden. Die Vorstellung, beim Blauen Kreuz in einem Projekt mitzuarbeiten, war für Fabienne eher schwierig. «Mein Vater hat getrunken und mich als Kind immer wieder geschlagen. Alkohol und süchtige Menschen lösten negative Gefühle bei mir aus.» Heute sei sie froh, dass sie den Schritt dennoch gewagt hat.

Im Treffpunkt Azzurro sei sie auf ein verständnisvolles Umfeld gestossen. Und obwohl die Mitarbeit im Gastrobetrieb sie zu Beginn nicht angesprochen hat, habe sie ihr wider Erwarten Spass gemacht. Sie merke, dass sie gerne gebraucht werde und fühlt sich unterstützt durch das Vertrauen, das ihr auch nach dem Wechsel in den BrockiShop entgegengebracht wird. Ganz speziell schätzt Fabienne die Mitarbeit im Gartenprojekt SlowFlowers. Sie war erstaunt, wie gut ihr die Arbeit im Freien tat und wie viel Wertschätzung sie mit ihren Blumensträssen erlangte. «Ich war es nicht gewohnt, dass meine Arbeit geschätzt wird und musste lernen, das Lob für die Strässen auch anzunehmen. Ja, heute bin ich stolz auf das, was ich bereits erreicht habe.»

Heute bin ich stolz auf das, was ich erreicht habe.

Und wie geht es nun weiter? Fabienne M. wird im November in der Stiftung Solodaris in Solothurn in der Gärtnerei eine neue Stelle antreten. Wir wünschen ihr viel Glück bei dieser neuen Veränderung und sind einmal mehr erfreut, wie sich die Dinge mit der richtigen Unterstützung zum Guten wenden können.

(Cornelia Stettler, Leiterin Kommunikation / Fundraising)



SlowFLOWers – wo Perspektiven erblühen

Den SlowFLOWers-Blumengarten, angegliedert an den BrockiShop und auf der Brache des Vorparks Holligen gelegen, gibt es bereits seit 1,5 Jahren. Trotz ungünstigen Wetterbedingungen wie extremer Hitze und Trockenheit im Jahr 2019 und der ausgefallenen Pflege während des Lockdowns im Frühling 2020, zaubert er von Neuem farbenfrohe Blüten hervor. Die Regenerationsfähigkeit von Gärten, aber auch von Pflanzen allgemein, ist fast schon sprichwörtlich. Dieses Prinzip macht sich die Gartentherapie zunutze, indem sie kranke Menschen in Kontakt mit den Pflanzen und der Natur bringt. In angelsächsischen Ländern, aber inzwischen auch in unserem Nachbarland Österreich, findet das soziale und therapeutische Gärtnern¹ als integrative Methode eine breite Anwendung. Das Blaue Kreuz wagte mit dem Projekt SlowFLOWers dieses gärtnerische und therapeutische Experiment mit minimaler Ausrüstung und erzielte bereits gute Erfolge, wie Sie dem Interview mit einer Betroffenen entnehmen können.

*(Dscheren Karadschajew, Verantwortliche Integration
SlowFlowers und BrockiShop)*

¹ Sempik J., Aldridge, J. & Becker, S. (2003). *Social and therapeutic horticulture: Evidence and messages from research. Thrive and CCFR. Media Services Loughborough University. Loughborough 2003*



Garten gesucht ab 2022

Der Verbleib auf der Vorpark-Brache ist zeitlich beschränkt. Auf der Brache entsteht der neue Stadtteilpark Holligen. Die weitere Benutzung der verfügbaren Parzellen, die der Stadt Bern gehören, ist mit hohen gesetzlichen Auflagen verbunden, welche unsere Integrationsarbeit einschränken würden.

Deshalb fragen wir Sie an, liebe Leserin/lieber Leser, uns bei der Suche nach einem geeigneten Garten zu unterstützen. Vielleicht kennt jemand einen Garten von ca. 100–200 m² Ackerfläche in der Stadt Bern bzw. in der Agglomeration, idealerweise mit einer überdachten Fläche als Schlechtwetter-Arbeitsplatz.

Bitte melden Sie sich direkt unter Tel. 031 398 14 08 oder per Mail an d.karadschajew@blaueskreuzbern.ch.