

# WOLFENBÜTTELER ZEITUNG

17.04.2015 - 15:24 Uhr

## Ehrenamt rettet das Selbstwertgefühl

Hier dürfen wir sein, wie wir sind: Simone Schmidt sagt es und meint mit „wir“ sich und alle ihre multiplen Persönlichkeiten.

Von Christina Balder



„Hier“, das ist Mein Werk. Das Projekt der Freiwilligenagentur Jugend-Soziales-Sport hilft seit Oktober 2013 Menschen mit psychischen Erkrankungen, sich ehrenamtlich zu engagieren und darüber wieder mehr Selbstbewusstsein zu erlangen.

Bis 30. September 2016 läuft der Förderzeitraum, am gestrigen Freitag gab es ein Fest zur Halbzeit. Mein Werk ist gemacht für Menschen wie Susanne Becker. Vor vier Jahren warf eine Depression sie aus dem Berufsleben, viele private Kontakte gingen verloren. „Es tut gut, unter Menschen zu kommen, die Verständnis für meine Krankheit haben“, erzählt sie.

Wie Simone Schmidt trifft sie sich einmal in der Woche mit anderen psychisch Erkrankten und ihren Hunden zum Spazierengehen und Erzählen.

Nach einer Therapie sind viele psychisch Erkrankte noch nicht wieder bereit für den Arbeitsmarkt, sagt Michael Fehst, Projektleiter von Mein Werk. „Ohne eine Aufgabe drohen sie in ein Loch zu fallen. Bei uns finden sie niedrighschwellige Angebote, wo sie sich einbringen können.“

Manch einer schaut erst ein paar Mal im Café, der Dart-Gruppe oder beim Handarbeitstreff vorbei, andere engagieren sich gleich mit guten Ideen. Inga Lütke zum Beispiel fand schnell,

dass eine Dart-Gruppe eine sinnvolle Ergänzung des Angebots sei – und richtete einfach eine ein. „Im Gegensatz zu sonst beim Dart gibt es bei uns aber keinen Alkohol“, sagt sie. „Das ist bei psychisch Kranken besser.“ Über das ehrenamtliche Engagement und das Übernehmen von Verantwortung sollen die Klienten des Projekts irgendwann wieder so viel Selbstvertrauen gewinnen, dass sie es zurück in den Job schaffen. Daher auch der Name: Die Teilnehmer sollen sagen können: „Das ist mein Werk, das habe ich geschafft.“

Susanne Becker wird wohl noch eine Weile brauchen, bis sie selbst eine Gruppe gründet. Als ehemalige Musikschullehrerin hätte sie jedenfalls die Fähigkeiten dafür, das weiß sie. „Aber im Moment ist noch zu viel Wehmut im Spiel, weil ich meinen Beruf aufgeben musste“, sagt sie.

## **MEIN WERK**

**Im Projekt** engagieren sich 22 aktive Ehrenamtliche mit psychischen Erkrankungen, rund 50 Menschen nehmen regelmäßig an Projekten teil, außerdem unterstützen 14 Ehrenamtliche ohne Erkrankung die Arbeit.

**Mein Werk** gibt es an den Standorten Wolfenbüttel und Schöningen. Es wird als Großprojekt von der Aktion Mensch voll unterstützt.

**Sprechzeiten** in Wolfenbüttel finden dienstags von 13 bis 16 Uhr und donnerstags von 10 bis 13 Uhr an der Harzstraße 23 statt. Alle Informationen und Termine gibt es auch unter

[www.freiwillig-engagiert.de](http://www.freiwillig-engagiert.de)

Damit das Projekt auch in eineinhalb Jahren weiter bestehen kann, wird nach Finanzierungsmöglichkeiten gesucht. Manche Dinge lassen sich auch mit noch so viel Ehrenamt nicht gratis lösen.

*<http://www.braunschweiger-zeitung.de/region/wolfenbuettel/ehrenamt-rettet-das-selbstwertgefuehl-id1840249.html>*