

*Meine Gesundheit begann  
mit winzigen Schritten.  
Lift fahren, kleine  
Arbeiten erledigen,  
alleine in die Pause  
gehen. Kleine Dinge.  
Immer an meiner  
Seite: die Leute  
von TRANSfair.*

**Anita Kämpf,**  
ehemalige Teilnehmerin



**TRANSfair**



## Erfahren Sie mehr über berufliche Integration

[trans-fair.link/  
integration](https://trans-fair.link/integration)



Ich bin ein scheuer Mensch. Aber meine Erfahrung mit TRANSfair weiterzugeben, ist mir wichtig. Aus Dankbarkeit. Und weil ich Menschen, die in der gleichen Lage sind, wie ich es war, Hoffnung geben möchte. Ihnen zeigen möchte: Du bist nicht alleine.

Meine Familie, die Kinder, meine Arbeit waren das Wichtigste für mich.

Dann hatte ich einen Arbeitsunfall und mein Leben wurde in kleine Stücke gerissen. Wegen der ständigen Schmerzen konnte ich mich kaum noch bewegen. Nach fünf Jahren mit unzähligen vergeblichen Arztbesuchen, Schlaflosigkeit und schweren Depressionen brach ich zusammen und wurde in eine Klinik eingewiesen. Ganz unten zu sein, ist eine schreckliche Erfahrung. Nur noch Leere, tiefe Angst und Hoffnungslosigkeit. Ich fühlte mich wertlos. Ich glaube, um das zu verstehen, muss man es selber erlebt haben.

### Hilfe annehmen ist der erste Schritt

Die IV hat mich auf TRANSfair hingewiesen. Ich meldete mich an. Anfangs sass ich einfach nur da und schaute aus dem Fenster. Schlimme Tage und sehr schlimme Tage wechselten sich ab. Kleinste Anstrengungen überforderten mich. Die Nähe zu Menschen machte mir Angst. Geschlossene Räume machten mir Angst. Alles machte mir Angst.

Meine Gesundheit begann mit winzigen Schritten – Integrationsmassnahmen. Lift fahren. Hilfreiche und anstrengende Gespräche mit meinem Coach von TRANSfair. Kleine Arbeiten erledigen. Alleine in die Pause gehen. Versuchen, meine Ängste zu überwinden. Winzige Schritte. Kleine Dinge.

Nach drei Monaten verlängerte die IV meinen Einsatz um weitere drei Monate, mit Aufgaben. Ich wusste, ich muss das schaffen. Machte weitere kleine Schritte. Immer an meiner Seite, die Leute von TRANSfair. Gruppenleiter, andere Teilnehmende. Alle halfen mit, unterstützten mich, lobten mich, ermutigten mich. Aus kleinen Schritten wurden grössere, dann grosse – für mich riesengrosse. Gerne wäre ich bei TRANSfair geblieben, aber ich wollte mein Leben wieder zurück. Am Ende habe ich wiedergefunden, was ich verloren hatte. Mich selber. Mein Leben, mein Selbstwertgefühl.

### Ich habe gelernt, an mich selber zu glauben

Jetzt arbeite ich bei der Spitex. Ich habe mich eigenhändig beworben. Nun helfe ich anderen Menschen. Was für ein Gefühl.

Darum, gebt nicht auf. Nehmt die Hilfe an, verliert nicht den Glauben an euch selbst. Der Weg ist lang, steinig und holprig, aber mit kleinen Schritten und ein wenig Mut und Wille kann jeder ihn gehen.