

## Der Weg zurück zur inneren Stärke

VORARLBERG



Auf dem Hof des Jugendhauses Vismut wird noch schnell eine Runde mitgespielt.

**Sozialarbeiterin Jasmine Riedmann durchlebte eine Krise mit Panikattacken.**

Dornbirn „Von einer Stunde auf die andere war nichts mehr so, wie es vorher war“, spricht **Jasmine Riedmann** über ihre bittere Erfahrung. Eine Fürsprecherin zu sein für andere Menschen fasziniert die in Lustenau Aufgewachsene und zeichnet sie aus. Dass sie „wahnsinnig gern in die Schule gegangen ist“, teilt sie freilich nicht mit allen Schülern, und nach der Matura am BGD wäre ein Jura- oder Medizin-Studium vielleicht naheliegend gewesen, meint sie. „Manche wunderten sich, dass ich an die Sozialakademie in Bregenz ging“, erinnert sie sich.

Als erste Lernfelder bezeichnet die frühere Kunstturnerin, dass sie während der Schulzeit Trainerin der Kleinen im Turnverein war und sich im Culture Factor Y Einblick in die Jugendarbeit verschaffen konnte. Mit 17 jobbte sie

in einem Café und später bezahlte die Arbeit im Gastgewerbe neben dem Studium ihren Lebensunterhalt.

### **Leiterin von Job Ahoi bei der OJAD**

Jasmine Riedmann kann durchaus als umtriebige beschrieben werden. Eine ganze Liste von Konzept-Ideen in ihrer Funktion als Leiterin des Arbeitsprojekts Job Ahoi zählt sie auf. Die tiergestützte Sexualpädagogik sei quasi ihre Erfindung. Mit ihrer sensiblen Hündin Tara gibt es bereits andere Projekte mit Schulkindern. Vor ihrem Büro in der Offenen Jugendarbeit Dornbirn (OJAD) kann sich schon mal eine Warteschlange bilden, denn sie ist zuständig für diverse Angelegenheiten „ihre Kids“ betreffend. Sie führt Gespräche mit besorgten Eltern, und ihre Tür ist offen für junge Menschen, die einen der begehrten Plätze bei Job Ahoi möchten. Es läuft also gut – sowohl bei der Arbeit als auch privat, vermittelt Jasmine während des Gesprächs. Und doch passierte das Unvorhersehbare.

### **Plötzlich krank und hilflos**

Was niemand, am wenigsten die Mutter des achtjährigen **Aron** selbst für möglich gehalten hätte, veränderte ihr Leben. „Ich wusste nicht, wie mir geschah“, sagt sie über die erste Panikattacke, die ihr den Boden unter den Füßen wegzog. Danach hätten panische Ängste sie praktisch dauerhaft verfolgt. „Warum mir zwei gebrochene Beine lieber wären“, lautet der Titel ihrer schriftlichen Aufzeichnungen während der sechsmonatigen tiefen Krise. Sie schreibt vom Gefühl, sterbenskrank zu sein und von einer Hilflosigkeit, die die Sozialarbeiterin nie zuvor erlebt hatte. Plötzlich war sie nicht mehr handlungsfähig und auf die Unterstützung ihrer Familie angewiesen.

Als Grund nennt sie eine starke Betroffenheit, ausgelöst durch die Corona-Pandemie, eine tiefe Verunsicherung und die undefinierbare Angst vor der Zukunft. „Wenn du einen Gips hast sieht man, dass etwas passiert ist. Deinen seelischen Zustand hingegen kannst du niemandem erklären“, stellt sie fest. Als sie die Krankheit hinter sich gelassen hatte, zog sie Bilanz. Irgendwie sei sie dankbar, eine derartige Krise durchlebt zu haben. Jetzt wisse sie selbst, wie es sich anfühlt, und das mache sie zur noch kompetenteren Sozialarbeiterin.

Gelernt habe sie auch, dass gut gemeinte Ratschläge fehl am Platz seien. Jasmine Riedmann setzte auf psychotherapeutische Beratung. „Da brauchst du jemanden, der die Termine für dich macht, dich hinbegleitet und wieder abholt“, rät sie betroffenen Angehörigen.

Jetzt ist sie zurück, fühlt sich ruhig und stark. Strahlend erzählt sie von ihrer Hochzeit mit Stefan, die sie am 1. August feierten. Und so manch neues Konzept wird wohl nicht lange auf die Umsetzung warten.



Jasmine Riedmann ging gestärkt aus ihrer Krise hervor.