

## Trotz Angstgefühlen arbeiten gehen

Hallo mein Name ist Cindy, ich bin 35 Jahre alt. Mit 25 Jahren hatte ich das erste Mal eine Panikattacke. Seitdem lebe ich mit ständigen Angstgefühlen. Denn so eine Attacke kann zu jeder Zeit, jedem Moment kommen. Man ist nie darauf vorbereitet. Mir wird übel, es läuft mir kalt den Rücken runter, Herzrasen, Schwindel und Zittern. Ich denke immer, so, jetzt stirbst du.

Seitdem ich das habe, hat sich mein ganzes Leben von heute auf morgen verändert. Ich habe mich komplett zu Hause eingesperrt. Ich ging nur noch raus, wenn ich zum Arzt musste. Ich habe lange nicht wirklich begriffen, was mit mir los ist. Ich war in meinem eigenen Körper gefangen, und bin es immer noch.

Damals hatte ich natürlich noch nicht den behinderten Status. Es war auch nicht einfach, denn ich wollte mit meinem früheren Arbeitsgeber nicht darüber reden. Die würden mich ja für „blöd“ halten. Bis ich vom Arbeitsamt einen Platz bekam wo man mich verstanden hat. Und sofort wurde mir geraten den Status zu beantragen. Gesagt, getan. Ich musste zwar darum kämpfen, man sieht mir meine Behinderung ja nicht an. Ich habe dann den Status bekommen, und durch die Adem fand ich meine jetzige Arbeitsstelle.

Ich arbeite seit 2011 bei Info-Handicap als Sekretärin. Der Status hilft mir in dem Sinne dass die Arbeitskollegen das besser verstehen. Was für jede Person, die eine Behinderung hat, wichtig ist, ist dass sie nicht diskriminiert werden. Und man die Chance hat auf dem (offenen) Arbeitsmarkt zu arbeiten. Und ich kann weiterhin in meinem Beruf arbeiten. Was mir auch sehr wichtig ist.

Auf meiner Arbeitsstelle bin ich die Sekretärin und Rezeptionistin. An meinem Posten kümmere ich mich um die Telefonzentrale. Ich leite die Anrufe an meine Arbeitskollegen weiter. Ich öffne die Post, und trage diese ein. Ich bin zuständig für unsere Facebook Seite, und setze manche Artikel auch auf unsere Homepage. Jede Woche geht eine Presserevue an unsere Mitgliedsvereine heraus. Dazu suche ich in den Zeitungen Artikel über das Thema Behinderung. Diese setze ich im Word Programm zusammen, und danach wird ein PDF draus gemacht. Was aber sehr wichtig ist, dieses PDF wird zugänglich gemacht für Menschen, die eine Sehschwäche haben oder blind sind. Somit haben diese Menschen auch die Möglichkeit unsere Presserevue lesen zu können.

Ich kann aber jedem dazu raten, der eine Behinderung hat, egal welche Form, lasst euch nicht runterziehen. Es gibt Arbeitsgeber, die auch Leuten mit Behinderung eine Chance geben.

Arbeitgeber, die sich noch nicht so wirklich mit dem Thema auseinander gesetzt haben, können sich beraten lassen. Und können mal damit anfangen einer Person ein Praktikum zu geben. Denn dann kann man sehen, wie es ist, wenn man eine Person einstellt, die eine Behinderung hat. Und sie stehen nicht alleine da. Es gibt Beratungsstellen.

Cindy Peters