



Mein Weg nach Deutschland

Vlog „Einen Schritt voraus“

Skript

mentalhealth – Adrian aus Brasilien

Adrian

Die Ängste kommen alle auf einmal, also bei mir. Wenn du in einer Situation bist, wo du dich unsicher fühlst, nicht nur, was die Arbeit angeht, sondern auch: „Ich bin alleine hier ohne Familie. Ich bin schwul – das ist einerseits cool, aber andererseits frage ich mich, ob ich überhaupt eine Familie haben werde. Oder werde ich für immer alleine sein?“ Plötzlich kommt alles auf einmal.

Ich bin Adrian, ich bin 33 Jahre alt, ich komme ursprünglich aus São Paulo, Brasilien und ich arbeite jetzt hier in Deutschland als IT-Projekt-Manager.

Sprecherin

Nach abgeschlossenem Studium im Bereich Wirtschaftsingenieurwesen möchte Adrian in Deutschland beruflich loslegen. Doch zunächst bleibt seine Jobsuche erfolglos. Eine schwierige Situation.

Adrian

Du bewirbst dich, du bekommst viele „Neins“. Und das war für mich so: „Okay, ich habe es geschafft, ich bin hier, ich habe studiert und ich muss jetzt eine Arbeit finden.“ Und dann, wenn etwas ein bisschen schief läuft, dann überlegst du: Wow, habe ich überhaupt eine richtige Entscheidung getroffen nach Deutschland zu kommen? Es war ein Traum, aber ein wirklich realistischer Traum? Oder vielleicht nur ein Jahr, wo ich studieren werde und dann muss ich zurück? Das wollte ich nicht und ja, ich habe ein bisschen, nicht Panik, aber ich hatte Ängste, sozusagen.

www.goethe.de



Sprecherin

Adrian sucht sich Hilfe.

Viele Vereine und Institutionen bieten Hilfestellung, Beratung und Coaching bei privaten oder beruflichen Problemen. Habt ihr das Gefühl, ihr benötigt darüber hinaus eine psychotherapeutische Behandlung, könnt ihr euch immer an euren Hausarzt wenden. Infos dazu haben wir euch unter dem Video verlinkt.

Adrian

Du bist nicht alleine in dieser Situation. Wenn du mit einer Person redest, das hilft schon... und dass diese Person bereit ist, dich zu hören und manchmal muss die Person auch nichts sagen. Ich finde schon gut, wenn du nur reden kannst. Und dass es auch kein Problem war, sich so zu fühlen.

Sprecherin

Lernt Adrian besser kennen und klickt hier. Es gibt noch viel mehr zu erfahren.

Links zum Thema

- [Mein Weg nach Deutschland: Arbeitssuche](#)
- [Mein Weg nach Deutschland: Migrantenorganisationen](#)
- [Mein Weg nach Deutschland: Beratungsdienste in Deutschland](#)
- [BAMF: Beratung für Erwachsene](#)
- [BAMF: Beratung für junge Menschen](#)
- [Mein Weg nach Deutschland: Online-Beratung](#)

www.goethe.de