

Möglichkeiten und Grenzen der Angebote für Menschen mit Handicap



Teilnehmer/innen sowie außen rechts im Bild die Referentinnen des Seminars E9, 22.-24.10.2010 in Herrenberg-Gültstein

Ehrenamtliche, teils selbst viele Jahre schon von Rheuma schwer betroffen, setzten sich im Wochenendseminar aktiv mit den Möglichkeiten und Grenzen der Angebote für Menschen mit Handicap auseinander. Die Referentinnen der Tagung, Susanne Maier sowie Brigitte Walser/Referat Schwerbetroffene, gaben Gelegenheit, sich im Rahmen von Fallarbeit, Diskussion, Vortrag und Austausch mit zentralen Fragen rund um den Umgang mit langjähriger Chronischer Erkrankung auseinander zu setzen:

Die Seminarteilnehmer/innen trugen Merkmale zusammen, die sich ihrer Meinung nach schwerbetroffenen Rheumatiker/innen zuordnen lassen:

Zielgruppenbestimmung aus Sicht der Seminarteilnehmer/innen:

Was verstehen wir in der Rheuma-Liga unter Schwerbetroffenheit?

Nicht sichtbare (aber wahrnehmbare) Merkmale

- Angst
- Depression
- Schmerzen
- Perspektivlosigkeit
- Berufsunfähigkeit
- Einsamkeit

Äußere sichtbare Merkmale

- Starke Gehbehinderung
- Hilfsmittel (Gehstock, Rollator, Hand-Schienen, Halskrause, Rollstuhl etc.)
- Deformierte Gliedmaßen

Konkrete Einschränkungen und Stärken Betroffener in verschiedenen Lebensbereichen

Konkrete Einschränkungen

- Notwendigkeit der Nutzung behindertengerechter WC's
- Reisen ist oft beschwerlich (Busse, Bahn und Flugzeuge sind häufig nicht an die Bedürfnisse Behinderter angepasst)
- Schwierigkeiten im Alltag, z.B. beim
 - An- und Auskleiden
 - Autofahren
 - Einkaufen
 - Treppensteigen
- Massive Einschränkung bei der Auswahl von Sportarten
- Langes Sitzen ist kaum möglich und führt zu Unverständnis bei Vorgesetzten und im Kollegium;
- Notwendigkeit der Anschaffung von ergonomischen Möbeln und Hilfsmitteln
- „Die Umwelt“ kann oft mit der Erkrankung nicht umgehen

Besondere Stärken

- „Andere“ Einstellung zum Leben
- Freude an Kleinen Dingen
- Gespräche gut führen können
- Dankbarkeit
- Gelernte Akzeptanz der Erkrankung
- Einfühlungsvermögen
- Fähigkeit, Gesprächskreise gut zu leiten

Wie erreichen wir Menschen mit Handicap?

- Menschen mit Handicap sind oft nicht in der Lage, langfristig an allen herkömmlichen Angeboten der Rheuma-Liga teilzunehmen. Aufmerksame Gruppenbetreuer/innen melden dem Sprecherrat, wenn Teilnehmer/innen lange fehlen. Sie haken nach; es können Alternativangebote gemacht werden, z.B. Hockergymnastik statt herkömmlicher Gymnastik, behindertengerechte Ausflüge, ...
- Öffentlichkeitsarbeit (Presse, Vorträge, Flyer,...)

Standortbestimmung / Welche Angebote haben sich besonders bewährt?

- Hockergymnastik
- Jährliche Freizeitwoche
- Offene Beratung: Tipps- und Impulse für den Alltag
- Seminare für Betroffene
- Gezielte Schulung Ehrenamtlicher
- Behindertengerechte Ausflüge
- Gesprächskreise
- Hausbesuchsdienste
- Ergotherapie
- Info-Abend über Hilfsmittel
- Vortragsabende zu Themen wie Hausnotrufdienste, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Sturzprophylaxe
- Entspannungstraining

Aufzeigen von Möglichkeiten und Grenzen der Angebote für Schwerbetroffene

Was trägt dazu bei, eigene Grenzen nicht zu überschreiten?

- Auszeit nehmen
- Hilfe in Anspruch nehmen
- „Selbstkontrolle: Was tut mir gut und was eher nicht?“
- Sich nicht überfordern
- auf sich Acht geben
- Pausen einlegen
- Sich selber etwas Gutes tun
- Mit Ruhe arbeiten
- Aufzeigen von Grenzen
- Lernen „Nein zu sagen“

Vermeidung von Überschreitung der Grenzen anderer:

- Ruhige Gesprächsführung
- Kommunikationsregeln einfließen lassen
- Nachfragen
- Keine Überforderung aufkommen lassen
- Erwartungshaltung nicht zu hoch ansetzen
- Nicht bedrängen
- Zeit lassen
- Nicht zu nahe treten
- Eigene Meinung nicht aufzwingen

Es darf auch mal „gesponnen werden“?!

Stellen Sie sich vor, wir hätten eine größere Geldsumme gespendet bekommen. Welche neuen Angebote für Schwerbetroffene würden Sie damit verwirklichen?

- Privater Physiotherapeut
- Begegnungshaus für Rheumakranke
- Behindertengerechter Urlaub für unsere Gruppe
- Kulturelle Ausflüge
- Anschaffung behindertengerechter Möbel
- Kostenloser Fahrdienst zu Rheuma-Treffen
- Bezahlung von Nachbarschafts- bzw. Besuchsdienst
- „Ein schöner Tag“: Ausflug mit Menschen, die sonst nicht mehr raus kommen

Wege der Unterstützung für Ehrenamtliche

- Vorträge
- Beratung
- Seminare
- Erfahrungsaustausch mit anderen Arbeitsgemeinschaften
- guter Kontakt zu Sprecherrat und Sozialfachkraft
- Internet
- Hilfe von Fachleuten
- Seminare im Bereich Kommunikation
- Anschauungsmaterial wie DVD/CD
- Finanzielle Hilfen/Spenden

Tipps und Info für Theorie und Praxis / Kooperation mit sozialen Partnern

Wir können unser Wissen und unsere Erfahrung weitergeben, ebenso von dem Wissen anderer profitieren:

- „Soziale Partner“ (Malteser Hilfsdienst, Caritas, Deutsches Rotes Kreuz, Integrationsfachdienst, Nachbarschaftshilfe,...) als Referenten zu Vortragsabenden einladen
- Selber unser Wissen und unsere Erfahrung weitergeben (in Beratung, Vorträgen)
- In Fachbereichen, in denen wir selbst keine Fachleute sind, Ratsuchende an kompetente Partner verweisen
- Miteinander, füreinander, Hand in Hand!

Kommunikation darf erlernt werden!

Susanne Maier berichtet:

Ein wichtiger Schlüssel zu einem guten Miteinander ist die Kommunikation.

Es geht zum einen darum, den Anderen zu verstehen, zum anderen darum, sich so auszudrücken, dass man vom Anderen auch gut verstanden wird.

Im Seminar wurden das *aktive Zuhören*, das *Umformulieren*, und die *gewaltfreie Kommunikation* vorgestellt.

Beim *aktiven Zuhören* geht es darum, zu VERSTEHEN, was der andere wirklich sagt. Gerade in Beratungssituationen ist es sehr wichtig und hilfreich, Methoden zu kennen, wie man erfährt, was das Gegenüber wirklich empfindet, was es wirklich sagen will, wo der „Schuh drückt“. Man ist schnell in der Gefahr, Lösungen und Tipps zu benennen, die aber vielleicht nicht wirklich der Situation des Anderen entsprechen.

Das *Umformulieren* ist dann nötig und sinnvoll, wenn ein Gegenüber sehr viel klagt. Es geht dann darum, Klagen in Bedürfnisse umzuwandeln. Ebenso hilfreich ist das *Umformulieren*, wenn wir angegriffen werden, und geneigt sind, zum Gegenangriff überzugehen, bzw. uns zu verteidigen. Hier hilft das Umformulieren, zu erkennen, was unser Gegenüber uns wirklich sagen will.

Mit Hilfe der *gewaltfreien Kommunikation* haben wir ein Instrument an der Hand, unserem Gegenüber etwas mitzuteilen. Dies ist besonders dann hilfreich, wenn wir zum einen Grenzen aufzeigen wollen, den Anderen aber auch nicht vor den Kopf stoßen wollen.

Es gab im Seminar viele verschiedene – zum Teil sehr lustige- Gelegenheiten und Übungen, in der Gesamtgruppe, in Zweiergruppen und in Kleingruppen das Erlernte praktisch einzuüben.



Wir sagen Danke!

Wir bedanken uns herzlich bei allen Seminarteilnehmern/innen für Ihre lebendige, offene und aktive Mitarbeit im Seminar sowie für Ihr großes ehrenamtliches Engagement vor Ort. Wir wünschen viel Gesundheit und Glück für ihren weiteren Weg!

Bericht: Brigitte Walser, Referat Schwerbetroffene, Rheuma-Liga Beratung Südwürttemberg (Tel.: 07582-800-1576) sowie Susanne Maier ebenso Referentin des Seminars