

„Stark für mich“

Empowerment für Menschen mit Behinderungen

Referentinnen:

Andrea Zipfel (Selbstvertreterin)

Andrijana Gottschalk (Projektkoordinatorin)

Herzlich willkommen!

Ablauf

1. Wissenschaftlicher Hintergrund
2. Projektinhalt und Projektziele
3. Projektpraxis
4. Erfahrungen einer Projektteilnehmerin
5. Fragen und Austausch

Hintergrund

Im Bereich „Gesundheit“ haben Menschen mit Behinderung manchmal Nachteile¹

Grund:

- Symptome von Krankheiten werden oft nicht verstanden oder falsch zugeordnet²

Folge:

- Menschen mit Behinderung gehen seltener zu Ärzten/Ärztinnen oder zu einer Psychotherapie
- Die körperliche Gesundheit ist manchmal schlechter³
- Es fehlen Konzepte zum Umgang mit psychischen Störungen⁴

1 vgl. Haveman, M. & Stöppler, R.: Gesundheit und Krankheit bei Menschen mit geistiger Behinderung, Stuttgart: Kohlhammer, 2014, S. 240.

2 vgl. Bundesverband Evangelische Behindertenhilfe: „Gesundheit und Behinderung“: Expertise zu bedarfsgerechten gesundheitsbezogenen Leistungen für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung als notwendiger Beitrag zur Verbesserung ihrer Lebensqualität und zur Förderung ihrer Partizipationschancen, Stuttgart, Reutlingen: Diakonie-Verlag 2001.

3 vgl. Haveman, M. & Stöppler, R., S. 240.

4 vgl. Bundesverband Evangelische Behindertenhilfe

Häufig werden schwierige Informationen von Menschen mit geistiger Behinderung ferngehalten

Grund:

- Fürsorge-Gedanken von Fachkräften oder Angehörigen¹
- Menschen mit geistiger Behinderung dürfen häufig keine Entscheidungen zu ihrer eigenen Gesundheit treffen²

Folge:

- Menschen mit Behinderungen lernen nicht, Herausforderungen selbst zu meistern und die eigenen Stärken zu nutzen³

1 vgl. Lubitz, H. & Lindmeier, B.: Überbehütung oder Zurückhalten der Wahrheit – angemessene Kommunikationsstrategien bei der Übermittlung von schlechten Nachrichten*. In: Teilhabe 1/2016, 55. Jg., 2016, S. 26-30.

2 vgl. Lubitz, H.: „Das ist wie Gewitter im Kopf!“ - Erleben und Bewältigung demenzieller Prozesse bei geistiger Behinderung. Bildungs- und Unterstützungsarbeit mit Beschäftigten und Mitbewohner/Innen von Menschen mit geistiger Behinderung und Demenz, Bad Heilbrunn: Klinkhardt Forschung, 2013.

3 vgl. Lubitz, H. & Lindmeier, B., S. 26-30.

Hintergrund

In der pädagogischen Begleitung bei psychischen Belastungen fehlen häufig wichtige Dinge:

- Geeignete Materialien
- Leitlinien, um richtig zu handeln
- Unterstützungsangebote auf grundlegendem Level

Gründe:

- Es fehlen sprachliche Fähigkeiten
- Fachkräfte und Angehörige sehen keinen psychologischen Unterstützungsbedarf¹

1 vgl. u.a. Hermes, V.: Beratung und Therapie bei Erwachsenen mit geistiger, Bern: Hogrefe, 2017.

Hintergrund

- Menschen mit geistiger Behinderung haben ein höheres Risiko für psychische Belastungen als Menschen ohne Behinderung
→ 3-5x höher¹
- Momentan trägt auch die Corona-Pandemie dazu bei²

¹ vgl. Dosen, A.: Psychische Störungen, Verhaltensprobleme und intellektuelle Behinderung, Göttingen: Hogrefe, 2010, S. 13.

² vgl. Habermann-Horstmeier, L.: Die Situation von Menschen mit geistiger Behinderung in Zeiten der COVID-19-Pandemie aus Sicht der Betroffenen, ihrer Angehörigen und Betreuungskräfte, Villingen: VIPH, 2020.

Inhalt und Ziel

- Stärkung von emotionalen Fähigkeiten
- Stärkung von Fähigkeiten bei der körperlichen Gesundheit

→ Stärkung von Menschen mit geistiger Behinderung, mit den persönlichen Herausforderungen umzugehen

Entwicklung einer Materialsammlung

Materialien und Angebote müssen zu den Bedürfnissen der Teilnehmenden passen

Themen:

- Belastung, Stress und Unruhe
- Unsicherheit und Selbstbewusstsein
- Trauer und Tod
- Wohlfühlen und Entspannung
- Persönliche Stärken
- Ernährung und Bewegung
- Bewusstseinsbildung → „Was brauche ich?“

Inhalt und Ziel

Praxisanwendung

- Material mit Einzelpersonen oder in Gruppen ausprobieren
→ Praktische Arbeit mit den Bewohnern/Bewohnerinnen und Beschäftigten
- Kurzfristige Entlastung der Gruppen in den Wohnstätten
- Die Materialsammlung kann auch in Zukunft genutzt werden

Inhalt und Ziel

Das Thema sichtbar machen

- Inklusiv Seminare
- Teilnahme an Fachtagungen etc.
- Öffentlichkeitsarbeit

Interne Seminare

Ausblick 2022/2023

Entspannt und achtsam in den Feierabend

- Wir beschäftigen uns mit uns selbst
- Was tut uns gut?
- Wie können wir uns im Alltag mehr Zeit für uns nehmen?
- Übungen zusammen ausprobieren

Persönlichkeit stärken und Selbstreflexion

- Stärken herausfinden
- Austausch
- Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins
- Zusammenarbeit mit Tanz- und Theatergruppe

Aktive Mittagspause

- Bewegung in der Mittagszeit
- Bewegungsspiele in der Gruppe
- Gemütlicher Spaziergang

Vorbereitung

- April 2022
- Kennenlernen der Unternehmensteile
- Hospitationen
- Recherche der Literatur
- Grobe Strukturierung der Materialien und Angebote

Bedarfe ermitteln



- Juni/Juli 2022
- Befragung für Beschäftigte
- Befragung für Mitarbeitende
- Befragungen auswerten



Befragung



Bald soll es neue Angebote zu verschiedenen Themen geben.
Die Angebote sollen zu Ihren Wünschen passen.
Sie möchten vielleicht bei diesen Angeboten mitmachen?
Dann füllen Sie bitte den Zettel aus.



Mein Name ist:

Welche Themen interessieren mich?

Bitte kreuzen Sie an:

- Ich möchte über meine Gefühle sprechen.
Zum Beispiel über Sorgen und Ängste.
- Ich möchte mich mehr entspannen.
- Ich möchte meine Stärken herausfinden.
- Ich möchte mich mehr bewegen.
- Ich möchte mehr über körperliche und mentale Gesundheit wissen.



Bitte kreuzen Sie an:

- Ich möchte alleine bei den Angeboten mitmachen.
- Ich möchte in einer Gruppe bei den Angeboten mitmachen.



Angebote gestalten

- Seit Juli/August 2022
- Angebote überlegen (Ideen der Befragungen beachten)
- Recherche zu Angeboten und Materialien
- Materialien einkaufen
- Fachberatung Unterstützte Kommunikation
- **Projekthalte ersetzen keine Psychotherapie**

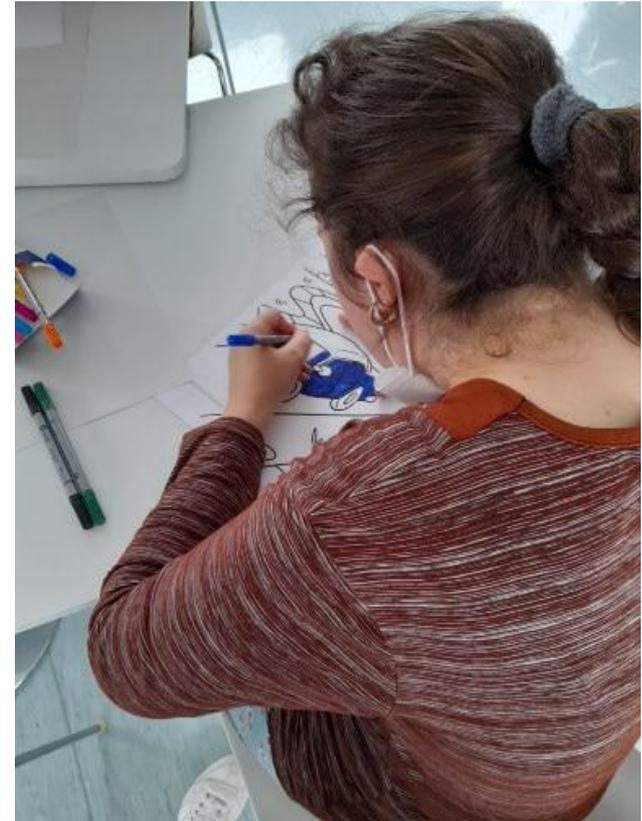
Projekttablauf

Materialien - Basteln



Projekttablauf

Angebot - Basteln



Projektlauf

Materialien - Gespräche



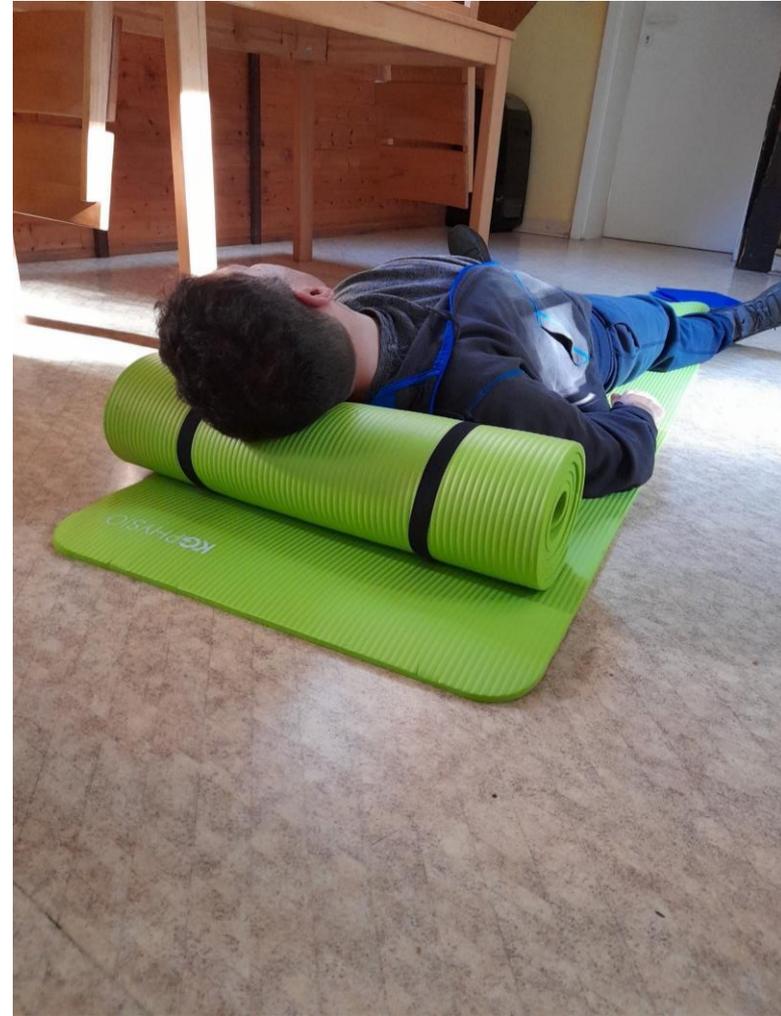
Projektlauf

Materialien – Entspannung



Projektlauf

Angebot – Entspannung



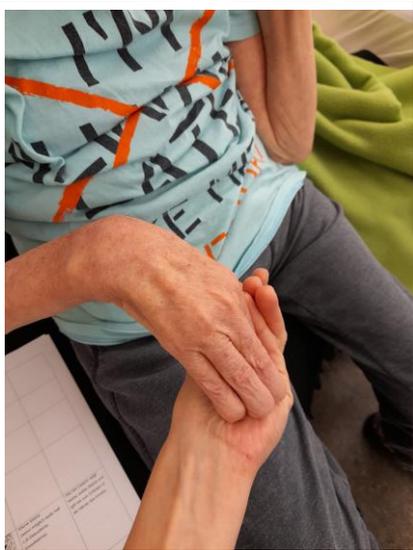
Projekttablauf

Materialien – Wohlfühlen



Projektlauf

Materialien – Wohlfühlen



Projekttablauf

Materialien - Ideen

- (Achtsamer) Spaziergang durch die Natur
- Achtsamkeitsübungen
- Kochen
- Persönliche Stärken überlegen
- Sensorische Beschäftigung
- Igelballmassage
- Zuhören
- Zeit nehmen (einkaufen, spielen, malen, ...)

Projektlauf



Projektverlauf

Interview mit Andrea Zipfel

- Bei welchen Angeboten hast du bisher mitgemacht?
„Bei den Einzelangeboten und bei einem Gruppenangebot im NiL von der Lebenshilfe Hannover.“
- Wie laufen die Angebote immer ab?
„Andrijana liest mir eine Entspannungsgeschichte vor.“
- Warum gefällt dir das Angebot?
„Das macht viel Spaß und ich kann mich dabei so gut entspannen.“
- Wie fühlst du dich nach dem Angebot?
„Ich fühle mich danach sehr entspannt!“

Inklusive Bestärkungskiste

- **Projektabschluss**
- Materialsammlung für einzelne Unternehmensteile
- Leitfäden für Gespräche
- Kopiervorlagen
- Materialvorschläge zum Nachgestalten
- Materialien (Klangschale, Sensorik-Materialien, Fragekarten, ...)

Bundesverband Evangelische Behindertenhilfe (Hrsg.) (2001): „Gesundheit und Behinderung“: Expertise zu bedarfsgerechten gesundheitsbezogenen Leistungen für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung als notwendiger Beitrag zur Verbesserung ihrer Lebensqualität und zur Förderung ihrer Partizipationschancen. Diakonie-Verlag: Stuttgart, Reutlingen.

Dosen, A. (2010): Psychische Störungen, Verhaltensprobleme und intellektuelle Behinderung. Hogrefe: Göttingen, u.a.

Habermann-Horstmeier, L. (2020): Die Situation von Menschen mit geistiger Behinderung in Zeiten der COVID-19-Pandemie aus Sicht der Betroffenen, ihrer Angehörigen und Betreuungskräfte. Ergebnisse einer qualitativen Public-Health-Studie. VIPH: Villingen.

Haveman, M. & Stöppler, R. (2014): Gesundheit und Krankheit bei Menschen mit geistiger Behinderung. Kohlhammer: Stuttgart.

Hermes, V. (2017): Beratung und Therapie bei Erwachsenen mit geistiger Behinderung. Hogrefe: Bern.

Lubitz, H. (2014): „Das ist wie Gewitter im Kopf!“ - Erleben und Bewältigung demenzieller Prozesse bei geistiger Behinderung. Bildungs- und Unterstützungsarbeit mit Beschäftigten und Mitbewohner/Innen von Menschen mit geistiger Behinderung und Demenz. Klinkhardt Forschung: Bad Heilbrunn.

Lubitz, H. & Lindmeier, B. (2016): Überbehütung oder Zurückhalten der Wahrheit – angemessene Kommunikationsstrategien bei der Übermittlung von ‚schlechten Nachrichten‘. In: Teilhabe 1/2016, 55. Jg., S. 26-30.

Kontakt Daten

Andrijana Gottschalk
(Projektkoordinatorin)

E-Mail:
andrijana.gottschalk@lebenshilfe-hannover.de

Telefon:
0176 10 33 53 48

