



# Leben wagen

Menschen mit Behinderung suchen ihren Weg  
jenseits der eingefahrenen Gleise

Erfahrungen und Praxisanleitungen aus dem Projekt „Gut leben in NRW – Leben, Wohnen und Arbeiten für Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf“ des Landesverbandes für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung NRW e.V.

Gut leben in NRW







„ *Wo kämen wir hin,  
wenn alle sagten,  
wo kämen wir hin,  
und niemand ginge,  
um einmal zu schauen,  
wohin man käme,  
wenn man ginge.*

Kurt Marti

## Inhaltsverzeichnis

- 6** **Vorwort:** Gut leben in NRW – Leben, Wohnen und Arbeiten für Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf
- 9** **Zum Geleit**
- Kapitel 1** **11** **Aufbruchstimmung**  
**Wer sich warum auf den Weg macht**  
\_ Interview: Weg mit den Stolpersteinen!  
\_ Alleine kommt man nicht weit  
\_ Was noch fehlt zum guten Leben: Kritik und Wünsche (Auswertung der FH Bielefeld)
- Kapitel 2** **19** **Wo soll es langgehen?**  
**Den eigenen Kurs festlegen – so viel Mut muss sein!**  
\_ Einblick: Spiel-Räume  
\_ Geht nicht? Gibt's nicht! Persönliche Zukunftsplanung  
\_ Mit der Persönlichen Zukunftsplanung arbeiten (Birgit Klask)
- Kapitel 3** **27** **Niemanden zurücklassen, der mit will!**  
**Wie man Wege ebnet**  
\_ Einblick: Wegbegleiter suchen, Helm auf und los!  
\_ Beteiligung ermöglichen – Erfahrungsschätze (Norbert Kunze/Imke Niediek)  
\_ Barrieren in der Stadt  
\_ Einblick: Bitte draußen bleiben?! Teilhabe funktioniert nur stufenlos
- Kapitel 4** **37** **Unterwegs**  
**Zusammenhalten und Durststrecken bewältigen**  
\_ Einblick: Erste Erfahrungsschätze  
\_ Tipps für GruppenmoderatorInnen (Bettina Hartung-Klages/Anette Lindemann)  
\_ Ein Ziel: Empowerment  
\_ Auf die Haltung kommt es an (Shirley Reinhaus)
- 



- Kapitel 5 47 Nur nicht bange machen lassen!**  
**Wie man auf Kurs bleibt und sich nicht den Schneid abkaufen lässt**  
 \_ Einblick: Man kann nicht allen gefallen  
 \_ Selbstbehauptung kann man lernen (Annette Fuhrmann)  
 \_ Einblick: Rückenstärkung  
 \_ Peer-Counseling und Peer-Support  
 Ein Konzept zur Selbststärkung und Selbstvertretung von Menschen mit Behinderung (Sandra Meinert)
- Kapitel 6 57 Neue Wege, neue Seilschaften**  
**Ein brauchbarer Plan entsteht**  
 \_ Einblick: Nur wer sich zeigt, kann auch gefunden werden  
 \_ Zusammenkommen ist ein Gewinn  
 \_ Netzwerken – wie geht das? (Nikola Puls-Heckersdorf)  
 \_ Einblick: Wer ist da, wenn es brenzlich wird?
- Kapitel 7 67 Angekommen**  
**Aber hinterm Horizont geht's weiter**  
 \_ Rundblick: Meilensteine und Aussichten
- Kapitel 8 73 Wegweisendes**  
**Was man aus der Unternehmung lernen kann**  
 \_ Partizipation in den Teilhabegruppen (Gudrun Dobsław)  
 \_ Dialog in der Behindertenhilfe (Malte Teismann)
- 80 Zum Weiterlesen:**  
**Literatur und Links**
- 82 Impressum und Abbildungsnachweis**







## Unterwegs

### Zusammenhalten und Durststrecken bewältigen

*Jeder kennt das: In einer größeren Wandergruppe treffen die unterschiedlichsten Bedürfnisse und Leistungsvermögen aufeinander. Während die Einen sich an der Umgebung erfreuen und wohligh ihre Kräfte spüren, fragen Andere schon nach einer halben Stunde: „Wann sind wir denn da?“ Auch die Frage, wo es langgehen soll, wird kontrovers diskutiert. Gut, wenn Einzelne das große Ganze im Blick behalten, Kompromisse finden und für gute Stimmung sorgen. „Ihr alten und hochweisen Leut’, vallerä, Ihr denkt wohl wir wären nicht gescheit, vallerä!“*

#### Einblick: Erste Erfahrungsschätze

„Wir hatten uns zuerst das Thema Arbeit vorgenommen“, erzählt René Eschengerd, ehrenamtlicher Unterstützer der Teilhabegruppe Bielefeld. „Aber dann haben wir gemerkt, das Thema ist so ein weites Feld! Was haben wir am Ende, außer, dass wir über alles Mögliche gesprochen und Leute interviewt haben, in der Hand? Dann haben wir auch mithilfe einer Supervision überlegt: Was wollen wir denn eigentlich? Und es kam heraus, dass wir etwas präsentieren wollen. Das Ergebnis war diese Idee einer Foto-Ausstellung zum Thema Barrierefreiheit in den verschiedensten Lebensbereichen.“

„Eine konkrete Zielsetzung ist wichtig“, unterstreicht Perry Walczok die Erfahrung der Gruppe. „Dann will man dabeibleiben, und es festigt sich ein Kern.“



Foto: René Eschengerd

**Ein Bild aus der Bielefelder Fotoausstellung zum Thema Barrierefreiheit**



„Demokratie ist, wenn Menschen sich in ihre eigenen Angelegenheiten einmischen.“

Max Frisch

In Deutschland entstand 1986 das erste Zentrum für selbstbestimmtes Leben in Bremen. Heute gibt es unter dem Dach der Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V. etwa 20 Organisationen, die nach diesem Prinzip arbeiten. Sandra Meinert, Autorin des folgenden Abschnitts, ist Diplom-Pädagogin und arbeitet als Peer-Counselorin im Kompetenzzentrum Selbstbestimmt Leben für den Regierungsbezirk Köln.

## Peer Counseling und Peer-Support

### Ein Konzept zur Selbststärkung und Selbstvertretung von Menschen mit Behinderung

Von Sandra Meinert

Peer Counseling und Peer Support sind Ansätze, die Menschen mit Behinderung in ihrem Streben nach einem selbstbestimmten Leben unterstützen. Warum braucht man das? Häufig leben Menschen mit Behinderung fremdbestimmt und erfahren keine Unterstützung dabei, sich selbst zu verwirklichen. Dies gilt für Institutionen, aber oft sind es auch Angehörige, die ihnen nichts zutrauen und ihnen ihre Fähigkeiten absprechen. Das kann aus Angst entstehen und dem Wunsch, den Angehörigen mit Behinderung vor Misserfolgen zu schützen.

Dann kann es helfen, andere Menschen mit Behinderung zu treffen, die einen bestärken, indem sie als Vorbilder zeigen, was sie selbst alles erreicht haben.





### Doch zunächst zu den wichtigen Begriffen:

- Ein Peer ist eine Person, die mir gleichgestellt ist und mir auf Augenhöhe begegnet. Sie befindet sich in einer ähnlichen Situation. Peers können z.B. SchülerInnen einer Klasse sein oder Menschen in einer Selbsthilfegruppe mit einer ähnlichen Erkrankung.
- Peer Support ist die Unterstützung von Peers. Das muss man nicht lernen. Dies kann bei einer alltäglichen Begegnung geschehen. In Selbsthilfegruppen ist das Peer-Prinzip ein wichtiges Merkmal. Peer Support kann jeder Mensch leisten, der anderen Menschen in einer ähnlichen Situation als Vorbild dient und diese bewusst oder unbewusst motiviert, ihr Leben selbstbestimmt und aktiv zu gestalten.
- Peer Counseling ist die Beratung von Peers. Die Ausbildung, die dazu befähigt, beinhaltet eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Behinderung. Peer Counseling wird seit über 30 Jahren in den Zentren für selbstbestimmtes Leben durchgeführt.
- Zur Unterstützung der Peer-BeraterInnen können auch so genannte Tandem-BeraterInnen eingesetzt werden. Sie tun alles, was den Peers aufgrund ihrer Einschränkungen nicht möglich ist, zum Beispiel schreiben sie etwas auf oder reichen etwas an. Die Tandem-BeraterInnen werden für ihre Aufgabe geschult. Sie müssen lernen, die Beraterin mit Behinderung als Expertin anzuerkennen und sich nicht in den Beratungsprozess einzumischen, auch wenn sie glauben, etwas besser zu wissen.



Foto: Volker Wiciok

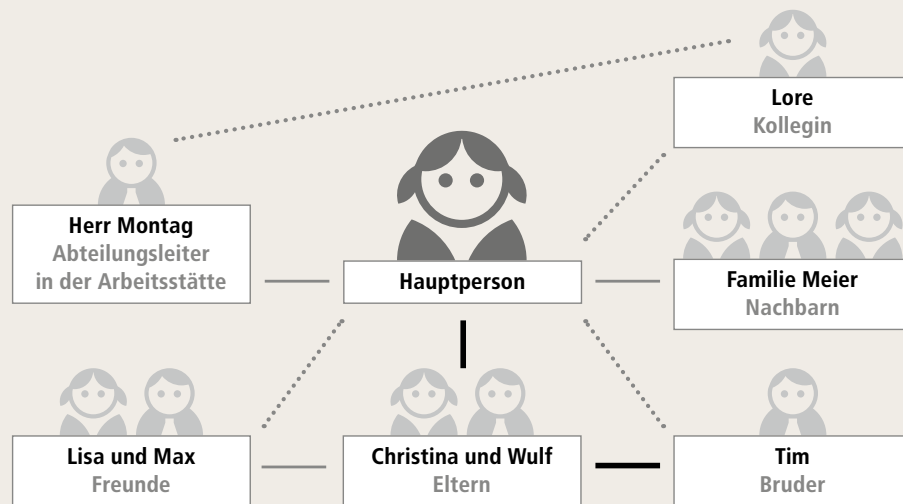
Begegnung auf Augenhöhe

## Was das Peer Counseling neben der eigenen Betroffenheit auszeichnet

### Parteilichkeit

Die Beraterin steht auf der Seite der ratsuchenden Person, glaubt ihr und respektiert ihre Gedanken und Gefühle. Diese parteiliche Haltung schafft die Basis für ein vertrauensvolles Gespräch. Die Ratsuchenden erfahren oft zum ersten Mal in ihrem Leben, dass ihnen geglaubt wird, dass sie ernst genommen und verstanden werden, ohne sich rechtfertigen zu müssen. Sie fühlen sich als Person mit ihren Gedanken und Gefühlen wertgeschätzt.

Schematisches Beispiel  
einer persönlichen  
Netzwerkkarte



Icons: webalys.com/minicons

**1**  
Erster Schritt  
für eine Netzwerkkarte:  
Namen sammeln

In einem ersten Schritt werden mit Hilfe von Fragen Namen gesammelt. Hilfreiche Fragen für die Sammlung sind z.B.: Wen würde die Person als FreundIn bezeichnen? Bei wem holt sich die Person Rat? Zu wem hatte sie in den letzten zwei Tagen Kontakt? u.ä. Die Namen werden auf kleinen Kärtchen notiert. Im zweiten Schritt wird sortiert. Es geht darum zu bewerten, wie dicht und häufig die Beziehung ist. Dafür legt die Person ein Kärtchen mit dem eigenen Namen in die Mitte eines Blattes und gruppiert die zuvor ausgefüllten Karten je nach Nähe herum.

**2**  
Zweiter Schritt:  
Nach Art der Beziehung sortieren

Anschließend wird die Häufigkeit der Beziehung deutlich gemacht, indem verschiedene Strichstärken- und Arten zur Verbindung genutzt werden. Im dritten Schritt wird erhoben, welche Stärken und Schätze in den Beziehungen ausgetauscht werden.

**3**  
Dritter Schritt:  
Stärken und Schätze zuordnen

Damit erhält man einen gründlichen Überblick über das eigene Netzwerk und kann herausfinden, ob jemand und wer genau im Netzwerk für die Lösung eines Problems oder die Umsetzung einer Idee Unterstützung bieten kann und wo die Person sich selbst einbringen kann.



Es kann sich dabei auch herausstellen, dass Teile des Netzwerkes nicht gut gepflegt sind und wiederinstandgesetzt werden müssen. Oder aber, dass im Netzwerk noch nicht die Stärken vorhanden sind, die gerade benötigt werden und es deshalb ausgebaut werden soll.

### Bei der Anfertigung einer Netzwerkkarte kann es schwierige Momente geben:

- Einer unterstützenden Person fallen noch weitere Namen ein, die eingetragen werden sollen.  
Im gemeinsamen Gespräch muss herausgefunden werden, ob der Name vergessen wurde – dann kann er nachgetragen werden – oder ob die Person diesen Namen absichtlich nicht genannt hat. Wer in eine Netzwerkkarte aufgenommen wird, entscheidet allein die Person im Mittelpunkt des Netzwerkes.
- Die Person stellt fest, dass das Netzwerk sehr klein ist.  
Einerseits können auch kleine Netzwerke sehr viel Unterstützung bieten. Andererseits kann es eine wichtige Erkenntnis sein, dass das eigene Netzwerk zu klein ist. Das kann dazu motivieren, es weiter auszubauen.

**Eine Netzwerkkarte zu erstellen, kann emotional aufwühlen.**

Auch für den Ausbau von Netzwerken kann die Netzwerkkarte genutzt werden. Dafür wird – in ähnlichen Schritten wie oben aufgezeigt – überlegt, welche Personen „hinter“ den Namen noch bekannt sind. Welche Freunde der Freunde sind bekannt? Welche Bekannten der Familie? Und was ist über deren Schätze und Stärken bekannt? Diese erweiterte Methode nennt sich „das Netzwerk hinter dem Netzwerk“.

**Nützlich: das „Netzwerk hinter dem Netzwerk“ benennen**



Foto: photocase.de/LP12INCH



## Wegweisendes

### Was man aus der Unternehmung lernen kann

*Was also können die Pfadfinder und Bahnbrecherinnen denjenigen mit auf den Weg geben, die sich ebenfalls aufmachen, um ihre Vorstellung von einem guten Leben zu verwirklichen? Ihre Lehren stecken in ihren Geschichten und Erfahrungen sowie in den Methoden, die ihnen Mut gemacht und auch die Gelegenheit gegeben haben, das Miteinander auf Augenhöhe zu probieren.*

Die Gruppen hatten aber auch WegbegleiterInnen, deren einzige Aufgabe es war, darauf zu achten, wie die verschiedenen Ideen vom „guten Leben“ entstanden und wie diese „Leitsterne“ dann angesteuert wurden. Prof. Dr. Gudrun Dobslaw hat die Forschungsgruppe des Fachbereichs Sozialwesen der Fachhochschule Bielefeld geleitet, Malte Teismann war wissenschaftlicher Mitarbeiter im Forschungsprojekt „Gut leben in NRW“. Hier einige ihrer Erkenntnisse in einer rucksack-tauglichen Kürze:

### Partizipation in den Teilhabegruppen

*Von Gudrun Dobslaw*

Die Teilhabegruppen bearbeiteten während der Projektlaufzeit Themen, die für alle GruppenteilnehmerInnen wichtig waren und sich auf die Teilhabechancen von Menschen mit Behinderung bezogen. Alle Gruppenmitglieder sollten dabei so miteinander arbeiten, dass auch wirklich alle an den Diskussionen und Aktionen beteiligt sind.



Vermutlich gibt es nicht viele Menschen, die von sich behaupten würden, dass sie sich kein gutes Leben wünschen. Aber was macht ein „gutes Leben“ aus? Und welche Bedingungen brauchen Menschen mit schweren Behinderungen und ihre Familien für ein gutes Leben? Wie können die Lebensbereiche Wohnen, Arbeit und Freizeitgestaltung so gestaltet werden, dass echte Teilhabe möglich ist?

Antworten auf diese Fragen zu suchen, war Ziel und Herausforderung des Projektes „Gut leben in NRW – Leben, Wohnen und Arbeiten für Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf“ des Landesverbandes für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung NRW e.V.

Diese Broschüre berichtet über die Erfahrungen der Projektteilnehmenden und bietet Praxisanleitungen für eine partizipativ ausgerichtete Arbeit mit Gruppen.

 verlag selbstbestimmtes leben

ISBN 978-3-945771-11-2



9 783945 771112