

**Impressum:**

**Herausgeber:** Wibs  
Anton Eder Str. 15  
6020 Innsbruck

**AutorInnen:** Ulrike Gritsch  
Monika Rauchberger  
Reinhard Köbler  
Jasmin Scheiblauber  
Seppi Heiss  
Martin Angerer  
Mathias Wutscher

**Layout:** CITYGRAFIC  
Werbung + Design  
Tel 00 43 / (0) 512 / 57 11 37  
www.city-grafic.at

**Druck:** Alpina Druck GmbH  
Hallerstr. 121  
6025 Innsbruck

© 2005: bei Wibs



Wibs ist ein Projekt von Selbstbestimmt Leben im Rahmen der EQUAL Partnerschaft MiM.



Das Projekt Wibs ist ein von Sozialstaatssekretär Sigisbert Dolinschek unterstütztes Projekt. Es wird finanziert aus Mitteln der Beschäftigungsoffensive der österreichischen Bundesregierung (Behindertenmilliarde) für Menschen mit Behinderungen, des Europäischen Sozialfonds und des Landes Tirol.

## Vorwort



Dieses Buch wurde von den MitarbeiterInnen von Wibs geschrieben. Wibs heißt: Wir informieren, beraten und bestimmen selbst. Wibs ist eine Beratungsstelle, an der Menschen mit Lernschwierigkeiten arbeiten. Hier beraten wir andere Männer und Frauen mit Lernschwierigkeiten.

WIBS Sollte auch, einen Kurs zum Thema Selbstvertretung für Menschen mit Lernschwierigkeiten veranstalten. Diesen Kurs nannten wir **Wibs Kurs**. **Er dauerte zwei Jahre.**

Ziel des Kurses war es, dass die TeilnehmerInnen Gruppen gründen.

Mit Gruppen waren gemeint:

- People First Gruppen
- Werkstatträte
- Wohnheimräte
- Freizeitgruppen



Wir wollten erreichen, dass sich in Tirol möglichst viele Menschen mit Lernschwierigkeiten zusammenfinden und für ihre Rechte und Selbstbestimmung einsetzen.

Niemand von uns hatte vorher so einen Kurs organisiert.

In dem Buch haben wir unsere Erfahrungen mit dem Wibs Kurs aufgeschrieben.

Das Buch ist nicht ganz in einfacher Sprache geschrieben.

Deshalb kann es sein, dass SelbstvertreterInnen beim Lesen Unterstützung brauchen.

Bei uns im Projekt haben meistens die UnterstützerInnen die Bücher gelesen. Sie haben den SelbstvertreterInnen gesagt, was in den Büchern steht. Gemeinsam haben wir dann verschiedene Übungen und Spiele ausprobiert. Manche Übungen haben uns gefallen, manche nicht. Alles, was uns gefallen hat, steht in diesem Buch.

Das Buch ist ein Arbeitsbuch.

Es kann Hinweise geben und Zeit sparen.



TIPP

**Verändern *Sie* die Übungen in diesem Buch so, dass sie für *Sie* passen!**

Wir wünschen uns, dass das Buch der Anfang zu einem Austausch zwischen vielen verschiedenen People First Gruppen wird.

Es sollen noch viele Bücher folgen.

Wir wünschen uns auch, dass die People First Bewegung in Österreich stark wird.

*Das Wibs Team*

## Zu Mann und Frau in diesem Buch

Wir haben uns überlegt, wie wir darauf schauen können, dass Frauen in diesem Buch nicht zu kurz kommen. Normalerweise müssten wir immer beide Geschlechter verwenden. Doch dann sind die Sätze sehr schwer zu lesen.

Deshalb haben wir es so gemacht:

- Wir verwenden die weibliche Form, wenn in unserem Kurs eine Frau die gerade beschriebene Rolle innehatte.
- Wir verwenden beide Formen, wenn der Satz trotzdem verständlich ist.
- Manchmal verwenden wir nur die männliche Form als Ausgleich für die vielen weiblichen Formen.
- Wir verwenden das große I, damit Frauen und Männer gemeint sind:

Aus Gruppenleiter wird GruppenleiterIn.

Aus Experte wird ExpertIn.

Aus Experten wird ExpertInnen.

Aus Teilnehmer wird TeilnehmerIn.

Aus Teilnehmer kann auch TeilnehmerInnen werden.

Aus Unterstützer wird UnterstützerIn.

Selbstverständlich können Frauen und Männer alle Aufgaben und Rollen in diesem Buch gleich gut erfüllen.

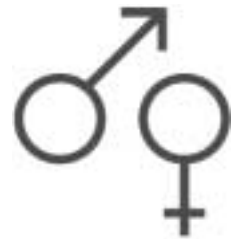
## Für wen ist dieses Buch geschrieben?

Wir haben dieses Buch vor allem für **Menschen mit Lernschwäche** geschrieben, die einen Kurs halten wollen. Auch GruppenleiterInnen von Selbstvertretungsgruppen können Übungen verwenden.

Wenn wir im Buch die Anrede *Sie* (kursiv) schreiben, meinen wir also KursleiterInnen oder GruppenleiterInnen.

Aber auch für UnterstützerInnen und ErwachsenenbilderInnen haben wir das Buch geschrieben, wenn die gemeint sind, haben wir einfach Sie (nicht kursiv) geschrieben.

Wenn *Sie*, liebe Kurs- bzw. GruppenleiterInnen Ihren TeilnehmerInnen sagen sollen, wie eine Übung gemacht werden soll, haben wir das so geschrieben, als würden *Sie* diese gut kennen und Du zu Ihnen sagen.



# DAS WIBS KURSBUCH

## Teil 1: Anregungen

### Inhaltsverzeichnis

#### Vorbereitung

- Wie ist es zum Wibs Kurs gekommen?
- Wie haben wir begonnen?
- Wie haben wir die Aufgaben verteilt?

#### Was sind die Aufgaben der KursleiterInnen?

- Geben *Sie* den SelbstvertreterInnen ihr Selbstvertrauen und ihren Wert zurück
- Stellen *Sie* viele Fragen
- Nicht Frauen und Männer mit Behinderung müssen sich ändern, sondern die Gesellschaft muss sich ändern
- Stärken *Sie* die Gruppenmitglieder
- Machen *Sie* den Gruppenmitgliedern Mut
- Spenden *Sie* Trost
- Zeigen *Sie* Fehler und Schwächen
- Was tun bei Konflikten?
- Geben *Sie* Regeln vor
- Geben *Sie* Informationen

#### Was sind die Aufgaben von UnterstützerInnen ?

- UnterstützerInnen brauchen Anleitung
- UnterstützerInnen sollen Vorschläge einbringen
- UnterstützerInnen sollen die Gruppenmitglieder in Themen verwickeln
- Wie sollen UnterstützerInnen eine Zusammenfassung machen?
- Wie sollen UnterstützerInnen nachfragen?

#### Was mussten wir alles vor Kursbeginn bedenken?

- Welche Räume brauchen wir?
- Wie viel Pausen brauchen wir?
- Wie sieht ein guter Anfang aus?
- Wie sieht ein gutes Ende aus?
- Übungen für jeden und jede
- Übungen wiederholen
- Warum machen wir Kleingruppen?
- Genügend Assistenz
- Was ist ein Kurstagebuch?

## Vorbereitung:

### Wie ist es zum Wibs Kurs gekommen?

Am Anfang hatten wir viele Fragen:

- Wie konnte ein Wibs Kurs für Selbstvertretung aussehen?
- Wie sollten wir ihn aufbauen?
- Welche Methoden, Übungen und Spiele sollten wir verwenden?

Zuerst haben wir andere People First Gruppen um Hilfe gebeten.  
Das Netzwerk People First Deutschland hat uns gute Tipps gegeben.

Auch von People First Gruppen in den USA bekamen wir Unterstützung.

- Sie gaben uns den Tipp, die Methode der „befreienden Pädagogik“ zu wählen.
- Von ihnen haben wir uns den Act Kreis abgeschaut.
- Schon bekannt war uns die Methode der Biographiearbeit.

### Wie haben wir begonnen?

- Eine Unterstützerin hat viele Bücher gelesen. Sie konnte Englisch und hat einiges übersetzt.
- Später haben wir dann viele Übungen aus den Büchern probiert.
- Wir haben gemeinsam ausgesucht, welche Übungen wir im Kurs machen wollten.

### Wie haben wir die Aufgaben verteilt?

Die Kursleitung hat bei unserem Wibs Kurs eine Frau mit Lernschwierigkeiten übernommen.

Die KursteilnehmerInnen waren es nicht gewohnt, dass Menschen mit Lernschwierigkeiten Gruppen leiten.

Sie haben sich aus diesem Grund meistens an die UnterstützerInnen gewandt, wenn sie eine Frage oder etwas Wichtiges zu sagen hatten.

Keinem von uns ging es damit gut.

Die Kursleiterin hat sich nicht ernst genommen gefühlt und auch nicht sehr stark.

Die UnterstützerInnen haben sich gewünscht, zeitweise unsichtbar zu sein.



WIBSKURS  
ERFAHRUNG

## WIBSKURS ERFAHRUNG

Wir alle fühlten uns etwas hilflos und wussten zunächst überhaupt nicht, was wir tun sollten.

Eines unserer wichtigsten Kursziele war, dass behinderte Personen stark werden. Wir wollten zeigen, was die ExpertInnen von Wibs können und dazu mussten sie im Vordergrund stehen.

Wir haben mehrere Versuche gestartet, mit dieser Situation umzugehen:

1. Wir haben unsere Beobachtungen im Kurs besprochen.
2. Wir haben darauf hingewiesen, dass die UnterstützerInnen nur als Helfer im Kurs waren.
3. Die Kursleiterin hat erklärt: Sie ist die Expertin für alle möglichen Fragen. Die UnterstützerInnen stehen ihr und ihrem Team immer dann zur Verfügung, wenn sie Hilfe brauchen.

Das allein genügte aber noch nicht!

4. Die UnterstützerInnen mussten genau aufpassen, welche Fragen sie beantworteten und welche nicht. Zum Beispiel haben sie die Frage nach einer Pause nicht beantwortet, sondern auf die Kursleiterin verwiesen.
5. Die behinderten Teammitglieder mussten ihre Positionen einfordern. So war es auch zwischen den Kursen sehr wichtig, dass sie bei uns im Büro das Telefon abgenommen haben und für Fragen zur Verfügung gestanden sind. Mit der Zeit wurden dann die SelbstvertreterInnen von Wibs als die Ansprechpersonen angenommen.

.....  
Eine andere wichtige Erfahrung war:

## WIBSKURS ERFAHRUNG

Den UnterstützerInnen ist es manchmal passiert, dass sie zu wenig unterstützt haben.

Sie hatten einfach Angst, über die Menschen mit Lernschwierigkeiten zu bestimmen oder ihre Meinung zu beeinflussen.

Daher war es ganz wichtig darüber zu reden und herauszufinden, wann die SelbstvertreterInnen mehr Unterstützung gebraucht hätten und wann nicht.

Manchmal haben die UnterstützerInnen auch zu viel getan.

Sie haben Dinge erledigt, die die SelbstvertreterInnen schon längst selbst hätten tun können.

UnterstützerInnen brauchen Anleitung von den Menschen mit Lernschwierigkeiten. Sie wissen nicht immer, was sie tun sollen.

Wir haben oft über das Zuviel und Zuwenig an Unterstützung sprechen müssen, bis wir uns gut genug gekannt haben und wussten wie, wir miteinander umgehen sollten.

.....

Wir „Wibler“ haben den gesamten Kurs gemeinsam organisiert und geplant. Unser Team bestand aus 4 UnterstützerInnen und 4 Menschen mit Lernschwierigkeiten.

Jeder und jede von uns bekam irgendwann die Gelegenheit zu moderieren, Vorträge zu halten, Übungen anzuleiten usw. Damit haben wir gute Erfahrungen gemacht.

Das Moderieren ist viel Arbeit:

- Jemand muss die TeilnehmerInnen begrüßen und sagen, welche Übung als nächste dran ist.
- Wenn jemand eine Frage oder eine Beschwerde hat, muss die Moderatorin auf die Frage oder Beschwerde eingehen.
- Die Moderatorin muss auch schauen, dass der Kurs pünktlich beginnt und auch wieder pünktlich aufhört.



**Den Kurs sollte immer eine Person mit Lernschwierigkeiten leiten.**

TIPP

Wir beschreiben in den nächsten zwei Kapiteln, welche Aufgaben bei uns im Wibs Kurs eher die KursleiterInnen und welche Aufgaben eher die UnterstützerInnen erfüllt haben.

Manchmal schreiben wir von unseren Erfahrungen, damit *Sie* abschätzen können, ob eine andere Aufgabenverteilung für *Sie* besser passt.

**Seien *Sie* mutig und besprechen *Sie* mit ihren UnterstützerInnen möglichst viele Situationen.**

**Erst wenn *Sie* sich gegenseitig vertrauen und wissen, dass *Sie* die Unterstützung bekommen, die *Sie* brauchen und nicht ausgelacht werden, werden *Sie* alle ein Team.**

TIPP

## Was sind die Aufgaben der KursleiterInnen?

### Geben *Sie* den SelbstvertreterInnen ihr Selbstvertrauen und ihren Wert zurück.

Wir alle haben wertvolle Erfahrungen und Fähigkeiten, von denen wir nichts wissen.

Betonen *Sie* diese Fähigkeiten und Erfahrungen.

Heben *Sie* die guten Dinge, die die Mitglieder einbringen, hervor.

Helfen *Sie*, diese Fähigkeiten gezielt einzusetzen.

So stärken *Sie* das Selbstvertrauen und den Wert der Gruppenmitglieder am besten.

### Stellen Sie viele Fragen

Fragen helfen dabei, die TeilnehmerInnen wertzuschätzen.

Die TeilnehmerInnen erfahren so, dass sie selbst am besten die Antworten wissen.

Ermutigen *Sie* die Mitglieder, über ihr Leben nachzudenken und darüber zu sprechen, was sie bewegt.

Geben *Sie* keine Ratschläge.

Gehen *Sie* auch mit Antworten eher sparsam um.

Vertrauen *Sie* vielmehr dem Wissen der Gruppe und helfen *Sie*, mit den richtigen Fragen dieses Wissen ans Tageslicht zu bringen.

### Nicht Frauen und Männer mit Behinderung müssen sich ändern, sondern die Gesellschaft muss sich ändern

Wenn *Sie* eine Übung aussuchen und mit den Lebenserfahrungen der Gruppenmitglieder arbeiten, machen *Sie* deutlich, dass alle Menschen das Recht haben, genau so zu sein, wie sie sind.

Die SelbstvertreterInnen brauchen sich nicht zu ändern, um etwas erreichen zu können.

Was sie aber tun sollten, ist die Gesellschaft anzuregen, dass diese sich ändert.

Ein Beispiel:

RollstuhlfahrerInnen müssen nicht lernen, über Stufen zu hüpfen, sondern Busse, Geschäfte und öffentliche Plätze brauchen Rampen.

Diese Rampen muss die Gesellschaft bezahlen.



neuebilder.at



## Stärken *Sie* die Gruppenmitglieder

Sehr oft gibt es im privaten Umfeld von Menschen mit Lernschwierigkeiten Personen, die die Teilnahme an einer Selbstvertretungsgruppe oder an einem Kurs verbieten wollen.

Es ist dann für den oder die Einzelne ganz schön schwierig, sich gegen diese Personen durchzusetzen.

- Fragen *Sie*, ob und wie *Sie* weiterhelfen können.
- Manchmal hilft ein klärendes Gespräch.
- Suchen *Sie* gemeinsam Verbündete, die unterstützen können.



## Machen *Sie* den Gruppenmitgliedern Mut

Nicht alles gelingt sofort.

Oft sind Veränderungen und Erfolge erst viel später spürbar oder sie sind so klein, dass jemand extra auf sie hinweisen muss.

Manche Veränderungen werden von der Umwelt nicht unbedingt begrüßt.

So sind nicht alle Eltern oder BetreuerInnen damit einverstanden, wenn eine Selbstvertretungsgruppe z. B. eine Demonstration plant.

Es braucht dann unter Umständen viel Zuspruch von den KursleiterInnen und den anderen Gruppenmitgliedern.

Beispiele von anderen Menschen, die schon Veränderungen bewirkt haben, können dabei auch helfen.

**Wir haben im Kurs VertreterInnen der Selbstbestimmt Leben Bewegung eingeladen.**

**Die Selbstbestimmt Leben Bewegung besteht aus vielen körperbehinderten Leuten, die für ihre Rechte kämpfen.**

**Sie haben erzählt, wie sie Demonstrationen und Protestveranstaltungen durchgeführt haben.**

**Am Anfang wurden sie für verrückt gehalten. Am Ende haben sie doch viel bewegt.**

WIBSKURS  
ERFAHRUNG

## Spenden *Sie* Trost

Manchmal machen Übungen traurig oder traurige Teile der Lebensgeschichte kommen an die Oberfläche.

Es kann auch sein, dass Gruppenmitglieder sich gegenseitig kränken.

Es gibt viele schlimme Erfahrungen im Leben jedes Menschen, die dadurch gemildert werden können, dass sie ausgiebig beweint werden.



Ist jemand traurig, haben KursleiterInnen die Aufgabe dafür zu sorgen, dass für die Trauer Platz ist.  
Meistens reicht es aus, dass die KursleiterInnen da sind und trösten.

## Zeigen *Sie* Fehler und Schwächen

Niemand zeigt anderen gern, was er oder sie nicht kann.  
Wir sprechen nicht gerne über unsere Schwächen.  
Wir alle verstecken, was wir falsch machen, um nur ja nicht belächelt, verspottet oder für dumm gehalten zu werden.

Fehler und Schwächen sind aber wichtig, weil wir aus ihnen lernen können.  
Nur wenn wir uns die Fehler eingestehen, können wir uns dort Hilfe holen, wo wir sie brauchen.

Wenn wir über unsere Fehler nachdenken, werden wir immer besser.

TIPP

**Betonen *Sie* den Wert von Fehlern.**  
**Ermutigen *Sie* die Gruppe, aus Fehlern zu lernen und das Positive an Fehlern zu sehen.**  
**Gehen *Sie* mit gutem Beispiel voran!**  
GruppenleiterInnen und UnterstützerInnen können etwas zum lockeren Umgang mit Fehlern beitragen, wenn sie selbst ihre Fehler zugeben und darüber lachen können.

## Was tun bei Konflikten?

Hier sind wir „Wibler“ noch mitten in unserer Lernphase. Es gab immer wieder Konflikte innerhalb der Wibs Kurs Gruppe.

WIBSKURS  
ERFAHRUNG

**Beim heftigsten Konflikt ging es darum, dass einige TeilnehmerInnen andere wegen ihrer undeutlichen Aussprache diskriminiert haben.**  
**Diskriminieren heißt, jemanden schlechter behandeln. Sie haben einfach nicht zugehört, was die Leute die schlecht sprechen konnten, sagen wollten.**

**Wir haben im Wibs Team darüber diskutiert, was wir dagegen tun sollten.**  
**Das haben wir versucht:**

- **Wir haben vereinbart, die nächste Situation, in der TeilnehmerInnen sich gegenseitig schlecht behandeln, sofort zu besprechen.**
- **Wir haben nach den Gefühlen der Einzelnen gefragt. Wir haben gefragt, ob sie sich verletzt fühlen.**
- **Wir haben die anderen gefragt, ob sie verletzen wollten.**

Die Antworten auf die letzte Frage waren zum Teil auch verletzend: „Ja, ich versteh die halt nicht und es ist mir viel zu anstrengend, da genauer hinzuhören.“ Oder: „Na, der ist halt arm, wenn er im Rollstuhl sitzen muss. Viel ärmer und bemitleidenswerter als ich.“

Der Konflikt konnte nicht nach der ersten Besprechung gelöst werden. Er blieb weiterhin.

- Beim folgenden Kurs haben wir über die Erfahrungen, die die Gruppenmitglieder mit Diskriminierungen gemacht haben, gesprochen. Danach haben wir versucht, Parallelen zu unserer Gruppe zu ziehen. Es hat uns nicht zum Ziel geführt.
- Daraufhin haben wir beschlossen, bei der nächsten Diskriminierung nicht zu reagieren, nichts zu sagen und einfach zu warten.
- Wir selbst haben aber immer ganz gut drauf geachtet, dass alle zu Wort gekommen sind.

Mit der Zeit haben die kränkenden Wortmeldungen aufgehört und die TeilnehmerInnen haben sich zugehört.

Wir glauben, dass es wichtig ist, zu besprechen, wie sich alle im Raum fühlen, auch wenn nicht gleich alle TeilnehmerInnen ihr Verhalten ändern.

## Geben *Sie* Regeln vor

Regeln sollen das Zusammenarbeiten erleichtern.

Wenn *Sie* das Gefühl haben, dass eine Regel helfen würde, dann zögern *Sie* nicht. Führen *Sie* sie ein.

Eine gute Regel kann zum Beispiel sein:

Alle in der Gruppe benutzen leichte Sprache.

*Sie* können sich auch gemeinsam in der Gruppe Regeln überlegen.

Das kann zum Beispiel notwendig sein, wenn immer die selben Personen sprechen und andere nie zu Wort kommen.

## Geben *Sie* Informationen

Viele Informationen sind in schwieriger Sprache.

Auch Informationen, die wichtig wären, sind in schwieriger Sprache.

Aus diesem Grunde fehlt Frauen und Männern mit Lernschwierigkeiten wichtiges Wissen.

- Geben *Sie* deshalb Informationen, die *Sie* erhalten, unbedingt weiter.
- Wenn nötig, übersetzen *Sie* diese in leichte Sprache und fügen *Sie* Bilder hinzu.
- Es empfiehlt sich auch, über wichtige Informationen mehrmals zu verschiedenen Zeitpunkten zu sprechen. Manche Informationen brauchen eine Weile, bis sie ganz verstanden werden.



## Was sind die Aufgaben der UnterstützerInnen?

In erster Linie sollten die UnterstützerInnen den KursleiterInnen zur Seite stehen!

Sie sollten immer da sein, wenn sie gebraucht werden und im Hintergrund bleiben, wenn sie nicht gebraucht werden.

Das ist nicht einfach.

Die UnterstützerInnen in unserem Kurs sind immer wieder aufgefallen und in den Vordergrund gerückt, weil sie wichtige Teile im Ablauf übernommen haben.

Wenn UnterstützerInnen vorübergehend Leitungsaufgaben übernehmen, so sollen sie darauf achten, dass sie sich nachher wieder in die Rolle der UnterstützerIn zurückziehen.

Wenn es notwendig ist, sollen sie dazu sagen, dass sie jetzt nicht LeiterIn des Kurses waren, sondern eine Aufgabe erfüllt haben, um die sie von der Frau XY oder dem Herrn XY gebeten worden sind.

TIPP FÜR  
UNTERSTÜTZERINNE

**Schauen Sie auf den Boden oder beim Fenster hinaus, um so den Blickkontakt mit den Gruppenmitgliedern zu vermeiden.**

**Beschäftigen Sie sich eine Weile nicht mit dem aktuellen Geschehen in der Gruppe.**

**Sollten Sie angesprochen werden, versuchen Sie die Frage an eine zuständige KursleiterIn weiterzugeben.**

**Nur so richtet sich die Aufmerksamkeit wieder auf die KursleiterInnen mit Behinderung.**

## UnterstützerInnen brauchen Anleitung von den Menschen mit Lernschwierigkeiten

Jede Gruppe ist anders. Was bei der einen Gruppe ein Zuviel an Unterstützung wäre, kann bei der anderen ein Zuwenig sein.

Die Kurs- bzw. GruppenleiterInnen müssen den UnterstützerInnen Anweisungen geben, was diese wann und wie tun sollen.

Das ist gar nicht so einfach.

Viele Menschen mit Lernschwierigkeiten trauen sich nicht, ihre UnterstützerInnen um Hilfe zu bitten.

Seien *Sie* mutig und sagen *Sie*, was *Sie* nicht so gut können.

Fragen *Sie* um Hilfe, auch wenn *Sie* Angst davor haben, dass die UnterstützerInnen Ihnen womöglich nicht helfen werden.



**Fordern Sie immer wieder Aufträge für ihre Arbeiten an. Betonен Sie, dass Sie Anleitung brauchen.**

TIPP FÜR  
UNTERSTÜTZERINNEN

Es kann auch sein, dass die Art der Unterstützung einmal nicht hilfreich ist. Dann müssen Sie gemeinsam mit Ihren UnterstützerInnen überlegen, welche Art der Unterstützung besser wäre.

**Deshalb ist es wichtig, dass UnterstützerInnen nach Erbringung einer Hilfeleistung fragen, ob sie zu viel oder zu wenig unterstützt haben.**

TIPP FÜR  
UNTERSTÜTZERINNEN

## UnterstützerInnen sollen Vorschläge einbringen

UnterstützerInnen können auch vorschlagen, wie sie helfen könnten. Solche Vorschläge können von den KursleiterInnen angenommen oder abgelehnt werden.

Es hilft, wenn die UnterstützerInnen am Anfang ihrer Arbeit dazu sagen, dass sie gerade einen Vorschlag machen.



**Machen Sie darauf aufmerksam, dass es sicher noch andere Möglichkeiten gibt. Jeder Vorschlag kann abgelehnt werden. Erinnern Sie daran.**

TIPP FÜR  
UNTERSTÜTZERINNEN

## UnterstützerInnen sollen die Gruppenmitglieder in Themen verwickeln

Die Aufgabe von UnterstützerInnen ist es nicht, Menschen mit Lernschwierigkeiten von einem Thema zu überzeugen.

Es geht auch nicht darum, Menschen mit Lernschwierigkeiten für „People First“ Ideen zu begeistern.

**Die Aufgabe von UnterstützerInnen sind:**

- mit gezielten Fragen das Interesse an einem Thema zu verstärken
- passende Erfahrungen bewußt zu machen
- Informationen zusammenzufassen
- Fähigkeiten zu stärken

Die TeilnehmerInnen an Kursen und Gruppen haben das notwendige Wissen und Interesse. Darauf können UnterstützerInnen vertrauen.



## Wie sollen UnterstützerInnen eine Zusammenfassung machen?

TIPP FÜR  
UNTERSTÜTZERINNE

Wenn Sie Zusammenfassungen oder auch eine Liste mit Ideen am Flipchart für die Gruppe mitschreiben, verwenden Sie die Wörter der TeilnehmerInnen. Sie geben dadurch jedem und jeder das Gefühl, einen wichtigen und richtigen Beitrag geleistet zu haben.



Wenn es Verständnisprobleme gibt, fragen Sie nach. Wenn Sie ein Wort hinzufügen oder etwas vom Gesagten ändern müssen, fragen Sie, ob Sie es so schreiben dürfen und ob Sie die Wortmeldung richtig verstanden haben.

## Wie sollen UnterstützerInnen nachfragen?

WIBSKURS  
ERFAHRUNG

Früher fragte ich nach jeder Erklärung jene Personen, die mir zugehört haben, ob sie mich verstanden hätten. Bis einmal eine SelbstvertreterIn mir auf diese Frage antwortete: „Das ist ganz schön diskriminierend, was du da fragst.“ Ich stutzte und verstand überhaupt nicht, was sie meinte. Sie erklärte mir dann, dass ich ihr mit Fragen wie: „Haben Sie das verstanden?“ oder „Ist das allen klar?“ das Gefühl gäbe, dass sie Schuld daran sei, wenn sie es nicht verstehe. Seit damals verwende ich lieber Fragen wie: „Konnte ich das erklären?“ oder „Hab ich mich verständlich ausgedrückt?“  
(Erfahrung einer Unterstützerin)

# Was mussten wir alles vor Kursbeginn bedenken?

## Welche Räume brauchen wir?

Räume kosten meist sehr viel Geld.

Es zahlt sich aus, lange vor Kursbeginn kostengünstige Räume zu suchen.

Falls *Sie* auch in Kleingruppen arbeiten wollen, brauchen *Sie* mehrere kleine Räume. Eine Kleingruppe kann auch den großen Raum benützen. Vergessen *Sie* aber nicht, dass das wahrscheinlich zusätzlich Geld kostet!

Wenn es keine kleinen Räume gibt, können *Sie* auch für kurze Zeit in einem Vorraum, einem Cafe oder, wenn das Wetter schön ist, im Freien arbeiten. Das sind aber eher Notlösungen!

## Wie viele Pausen brauchen wir?

Neben der Zeit für die Übungen oder Besprechungen rechnen wir auch immer viel Zeit für Pausen und Lockerungsübungen ein.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass unsere Konzentration und Energie für 6 Stunden Arbeit reicht.

Wenn wir diese Zeit intensiv nutzen wollen, dann sind notwendig:

- mindestens eineinhalb Stunden Mittagspause.
- am Vormittag und am Nachmittag je 20 Minuten für eine Kaffeepause.
- Nach der Mittagspause helfen Spiele mit viel Bewegung die Verdauungsmüdigkeit zu überwinden. Solche Spiele machen Spaß. Wir haben einige von unseren Lieblingsspielen ab Seite X aufgeschrieben.

## Wie sieht ein guter Anfang aus?

Dazu gehört das Kennenlernen.

Es ist wichtig, um Vertrauen aufzubauen.

Die meisten Menschen erzählen erst über ihr Leben, wenn sie die anderen KursteilnehmerInnen besser kennen und ihnen vertrauen.

Um sich kennen zu lernen, gibt es einige Spiele. Vielleicht kennen *Sie* selber welche aus anderen Veranstaltungen. Wenn *Sie* Ideen brauchen, schauen *Sie* ab Seite X nach.





## Wie sieht ein gutes Ende aus?

Auch gut Abschied nehmen ist wichtig.  
Die letzten Stunden im Kurs haben immer dem Verabschieden gehört.

In diesen Stunden war es uns wichtig zu erfahren:

- wie es den einzelnen Mitgliedern geht.
- wie ihnen der Kurs gefallen hat.
- Hier war Platz zu sagen, wenn jemanden etwas gestört hat.
- Jeder und jede konnte Wünsche äußern.

Auch dazu haben wir Vorschläge gesammelt. Die finden Sie **X** ab Seite:

TIPP

**Sehr wichtig war, pünktlich Schluss zu machen, damit alle ihre Busse und Züge problemlos erreichen konnten.**

## Übungen für jeden und jede

Als wir die Übungen für den Kurs ausgesucht haben, haben wir darauf geachtet, dass für jeden und jede etwas dabei ist.

- Manche Leute lernen lieber und leichter, wenn sie etwas sehen. Für sie haben wir Filme angeschaut oder Folien und Plakate vorbereitet.
- Für die Leute, die gerne zuhören, haben wir viel erzählt. Meistens wurden eigene Erfahrungen erzählt. Manchmal haben wir auch Übungen mit Musik gemacht.
- Einige Leute lernen leichter, wenn sie selbst etwas tun können. Daher haben wir oft Plakate gemacht, Theaterstücke geprobt oder Rollenspiele entwickelt.
- Wichtig war auch für die Leute, die nicht sprechen können, Wege zu finden, wie sie sich mitteilen konnten: Für sie haben wir Theaterstücke ohne Worte gespielt.

## Übungen wiederholen

Manche Übungen haben beim ersten Mal nicht so richtig funktioniert. Meistens hat das beim zweiten Mal sehr viel besser geklappt und die TeilnehmerInnen waren richtig froh, schon vertraute Übungen noch einmal machen zu können. Aus diesem Grund haben wir begonnen, vor allem die Auflockerungsübungen öfter zu wiederholen. Aber auch am Ende der Veranstaltungen haben wir 2 oder 3 mal dieselben Abschiedsübungen gemacht.



## Warum machen wir Kleingruppen?

Bei Gruppen mit mehr als 6 Personen ist es gut, ab und zu in Kleingruppen zu arbeiten.

- Den meisten Leuten fällt es leichter, in kleinen Gruppen zu sprechen als in großen.
- In kleinen Gruppen fällt es leichter, sich zu konzentrieren.
- Außerdem ist viel mehr Zeit für die Meinungen der anderen.

Wie *Sie* eine Großgruppe in Kleingruppen aufteilen können, finden *Sie* ab Seite X und in den Kopiervorlagen.

- Kleingruppen können an einem oder an verschiedenen Themen arbeiten.
- Sagen *Sie* den Kleingruppen ganz genau, was sie tun sollen. Sie sollen zum Beispiel ein Plakat erstellen oder sich ein Theaterstück ausdenken.
- Nach der Arbeit in den Kleingruppen folgt immer eine Besprechung in der Großgruppe. Dort sollen die Kleingruppen ihre Ergebnisse vorstellen.

## Genügend Assistenz

Ganz wichtig ist es, darauf zu achten, dass während eines Kurses genügend AssistentInnen da sind.

- Manche Leute brauchen jemanden, der für sie schreibt.
- Oder sie brauchen eine GebärdendolmetscherIn.
- Manchmal passiert auch Unvorhergesehenes: Eine TeilnehmerIn verirrt sich oder steigt in den falschen Bus ein. Dann ist ein Assistent notwendig, ihn/sie abzuholen.

Diese Aufgaben können weder die KursleiterInnen noch die UnterstützerInnen übernehmen.



**Achten *Sie* also darauf, dass Leute zur Verfügung sind, die einzelne Personen unterstützen können!**

TIPP

Mit der Zeit haben die TeilnehmerInnen immer weniger Assistenz gebraucht. Sie kannten sich besser aus, ihre Ängste wurden weniger, sie vertrauten einander und konnten sich gegenseitig unterstützen.

## Was ist ein Kurstagebuch?

Jeder und jede KursteilnehmerIn bekam bei uns eine Mappe. Diese Mappe sollte die TeilnehmerInnen auch nach dem Kurs daran erinnern, was wir an den Wochenenden besprochen und geübt hatten.

- Wibs schrieb über jeden Kurstermin ein Protokoll. Das wurde verteilt und in die Mappe geheftet.
- In diese Mappe konnten Fotos von unseren Treffen geklebt werden.
- Außerdem konnten die TeilnehmerInnen jedes Mal kurz vor Ende des Kurses in ihre Mappen schreiben oder zeichnen, was ihnen besonders wichtig war.

# DAS WIBS KURSBUCH

## Teil 2: Übungen

### Inhaltsverzeichnis

#### Wie baut ACT Übungen auf?

#### Übungen zur eigenen Geschichte

- Wer bin ich?
- Lebensgeschichten und andere Geschichten

#### Übungen zu Selbstbestimmung und Selbstvertretung

- Was tun Sie, wenn... (1)
- Was tun Sie, wenn... (2)
- Die Stärken von Gruppen
- Kaiser, wie viel Schritte darf ich tun?

#### Übungen zu „Anleitung geben“

- Bauen wir einen Hampelmann
- Auch berühmte Leute bekommen Hilfe
- Ich hab's geschafft (mit Hilfe)
- Danke-Briefe
- Ich frag um Unterstützung

#### Übungen zu politischem Arbeiten

- SelbstvertreterInnen schreiben ihre Menschenrechtserklärung
- Verkehrte Welt

#### Übungen zu Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

- Kannst du das wirklich?

#### Übungen zum Ziele erreichen

- Große und kleine Entscheidungen
- Preisverleihung
- Der Weg zum Ziel
- Eine getroffene Entscheidung
- Plus und Minus

## Wie baut ACT Übungen auf?

People First Gruppen in Amerika haben viel ausprobiert. Sie haben eine Methode entwickelt, wie sie leicht lernen. Diese Methode nennen sie den ACT – Kreis. Und so schaut er aus:



TIPP

ACT ist eine Organisation, die sich für die Rechte von behinderten Menschen einsetzt. ACT hat schon viele Bücher geschrieben, Seminare und Veranstaltungen organisiert.  
ACT hat auch eine Homepage: <http://www.selfadvocacy.com/>

## Beginnen *Sie* mit den Erfahrungen der TeilnehmerInnen

Das können sein:

- Lebensgeschichten, die erzählt oder aufgeschrieben werden
- Filme, die Geschichten der Pioniere der „Selbstbestimmt-Leben Bewegung“ zeigen.
- Situationen, die während des Kurses entstehen
- Oder *Sie* bieten eine Übung zu einem Thema an und sprechen dann über die Erfahrungen, die bei der Übung gemacht wurden.

Achten *Sie* darauf, dass das Thema oder der Film oder die Übung die meisten TeilnehmerInnen interessiert.

Besser wäre noch, wenn die Gruppe das Thema vorschlägt und *Sie* gemeinsam überlegen, wie *Sie* zu dem Thema arbeiten wollen.

## Muster suchen

Es ist wichtig, dass die TeilnehmerInnen merken, dass sie nicht alleine mit ihren Erfahrungen sind.

Es hilft den meisten Menschen zu erkennen, dass andere ähnliche Erfahrungen machen, Ähnliches fühlen und ähnlich behandelt werden.

Plötzlich fühlt sich der oder die Einzelne nicht mehr „Schuld“ an etwas. Denn wenn es den anderen auch so geht, ....

Suchen *Sie* deshalb nach den Gemeinsamkeiten in den Geschichten. *Sie* können Fragen stellen, um die Muster deutlicher zu machen.

Solche Fragen können sein:

- Welche Gefühle haben die TeilnehmerInnen bei dem Thema?
- Was macht sie so zornig, ängstlich, froh, ...
- Wer hat Ähnliches erlebt?
- Wer hat Unterschiedliches erlebt?
- Wer empfindet Ähnliches?
- Wen würde so eine Situation auch zornig / ängstlich / froh machen?
- Gibt es gemeinsame Themen, die den Erfahrungen zu Grunde liegen?
- Was sind das für Themen?



### 3.

Neue Infos und  
Theorien  
hinzufügen

## Fügen *Sie* neue Informationen und Theorien hinzu

Hinter den verschiedenen Erfahrungen stecken meist gemeinsame Themen: Diskriminierungen, sich durchzusetzen lernen, wie ein Kind behandelt zu werden, mehr Geld zu brauchen, ...

Es ist wichtig, sich auf ein Thema zu beschränken.  
Das Thema soll möglichst viele interessieren.

Zu diesem Thema braucht die Gruppe zusätzliche Informationen.

- Die wichtigen fehlenden Informationen können unter anderem von den einzelnen Gruppenmitgliedern kommen.
- Es ist aber auch wichtig, dass die Gruppe lernt, sich neue Informationen zu beschaffen.

Fragen Sie die Gruppenmitglieder deshalb:

- Welche Informationen brauchen sie noch?
- Wo können Sie diese Informationen bekommen? Im Internet, in Büchern, ...
- Gibt es irgendwo ExpertInnen, die *Sie* fragen können?

Hier kann es notwendig sein, dass *Sie* Vorschläge machen:

- Sammeln *Sie* Informationen für die Gruppe und übersetzen *Sie* schwierige Texte.
  - Bereiten *Sie* Vorträge vor. Suchen *Sie* Filme oder laden *Sie* ExpertInnen ein.
- Das ist ein schwieriger Schritt, der sehr lange dauern kann.

## Fähigkeiten, Ziele und Aktionen

Es ist wichtig, nicht nur miteinander zu sprechen, sondern auch etwas miteinander zu tun.

Das kann etwas „Kleines“ sein, wie ein neues Verhalten auszuprobieren. Das kann aber auch etwas Großes sein, das die ganze Gruppe gemeinsam plant.  
Zum Beispiel eine Demonstration oder eine Veranstaltung.

- Die Gruppe muss sich überlegen, was die Konsequenzen ihrer Handlungen sein werden.
- Weiters muss sie überlegen, welche Schritte notwendig sind, um ans Ziel zu kommen.
- Wer kann sie unterstützen?
- Wer in der Gruppe will was tun?
- Gemeinsam müssen die TeilnehmerInnen Zeitpunkte festlegen, bis wann sie welche Aufgaben erledigen müssen.

### 4.

Praktische  
Fähigkeiten,  
Strategien und  
Aktionspläne

TIPP

Jeder muss eine Aufgabe bekommen, damit er oder sie sich wichtig und wertgeschätzt fühlt.

## Aktionen starten

Viel Erfolg!

## Jede Aktion verdient eine Reflexion

Reflektieren heißt, darüber nachzudenken:

- Was ist gut gelungen?
- Was kann besser gemacht werden?
- Ist das Ziel erreicht worden?

Es tut allen gut, darauf zu schauen, was gut gelungen ist. Das macht die Gruppe und die Einzelnen stark.

Auf das zu schauen, was nicht so gut gelungen ist, kann weh tun. Erklären *Sie* deshalb, wozu Fehler da sind. Machen *Sie* deutlich, dass Fehler zu uns Menschen gehören und dass wir ohne Fehler Vieles nicht erreicht hätten.



# Übungen zur eigenen Geschichte

## Wer bin ich?

### Ziel:

Die TeilnehmerInnen lernen sich kennen und betrachten ihre eigene Geschichte.

### Material:

- Wachsmalstifte
- Uhu
- dicke Filzstifte
- Tixo
- Flipchartpapier
- Scheren
- bunte Zeitungen

### Anleitung:

Schlagen *Sie* der Gruppe folgendes vor: „Heute geht es um ein Kennenlernen und um unsere Lebensgeschichten. Jeder und jede bekommt einen Bogen Papier. Auf dem könnt ihr schreiben, malen oder kleben. Ganz wie ihr wollt. Wichtig ist, dass auf jedem Plakat die Lebensgeschichte oder der Lebensweg von einer KursteilnehmerIn steht.“



WIBSKURS  
ERFAHRUNG

Im Wibs Kurs wollten manche Personen ihre Geschichte nicht erzählen. Diese Leute haben wir gebeten, ihre Träume für die Zukunft aufzuschreiben.

TIPP

Wir haben vor Beginn der Übung Regeln besprochen. Die Regeln waren wichtig, damit alle genug Vertrauen hatten; wir wollten sicher gehen, dass die Geschichten nicht missbraucht werden. Die Regeln finden *Sie* unter den Kopiervorlagen.



### Muster suchen:

Wenn alle mit ihren Bildern fertig sind, bedanken *Sie* sich für die Plakate. Dann werden die Bilder besprochen. Ermutigen *Sie* die TeilnehmerInnen über ihre Leben zu sprechen. Wenn jemand zu scheu zum Sprechen ist, können Fragen helfen. So eine Frage könnte sein: „Ich sehe auf deinem Bild.... Was bedeutet das?“

Besprechen *Sie* jedes Bild ausführlich. So zeigen *Sie* den TeilnehmerInnen, dass alle Bilder wertvoll und alle Lebensgeschichten wichtig sind.





Wenn es Gemeinsamkeiten zwischen den Bildern oder Lebensgeschichten gibt, weisen *Sie* darauf hin.

Fragen *Sie* nach, was die Gruppe daraus lernen kann.

### Neue Informationen dazugeben:

Das kann auf verschiedene Arten gehen.

1. Jede fremde Geschichte ist eine neue Information.
2. *Sie* können Bilder von behinderten Personen in verschiedenen Situationen suchen: Gute Bilder finden *Sie* bei:
  - Rasso Bruckert: ganz unvollkommen. Das ist ein Buch.
  - Oder *Sie* finden auch Bilder im Internet unter [www.neuebilder.at](http://www.neuebilder.at) oder bei Bizeps: [www.bizeps.or.at/wochenbilder.php](http://www.bizeps.or.at/wochenbilder.php)
3. *Sie* können aber auch einen Filmausschnitt über eine Person mit Lernschwierigkeiten zeigen. Dazu eignen sich:
  - Doris Haake: „Ich bestimme selbst“ (arbeitsgemeinschaft behinderung und medien).
  - Blickbestimmung (SLI Wien)

Wenn *Sie* die neuen Informationen besprechen, zeigen *Sie*, was behinderte Personen alles schaffen.

### Praktische Fähigkeiten:

Fragen *Sie* die TeilnehmerInnen: „Was würdet ihr in eurem Leben gerne erreichen?“ Das können die TeilnehmerInnen aufschreiben. Sie können aber auch ein Symbol dafür suchen.

## Lebensgeschichten und andere Geschichten

### Ziel:

Die TeilnehmerInnen lernen, ihre eigenen Geschichten wichtig zu nehmen und wertzuschätzen.

### Material:

- Flipchartpapier
- Stifte
- Zettel mit dem Thema des Abends
- Zettel mit Gründen, warum Lebensgeschichten wichtig sind
- Genügend UnterstützerInnen oder Kassettenrecorder mit Mikrofonen

### Vorbereitung:

Schreiben *Sie* eine Einladung für einen Geschichten-Abend.

Auf der Einladung sollte stehen, dass jeder und jede Fotos von sich selbst mitbringen soll. Verteilen *Sie* die Einladung in Ihrer Gruppe oder unter Ihren Freunden mit Lernschwierigkeiten.

**3.**

**Neue Infos und  
Theorien  
hinzufügen**

**4.**

**Praktische  
Fähigkeiten,  
Strategien und  
Aktionspläne**



Bitten *Sie* die TeilnehmerInnen etwas zum Trinken oder zum Essen mitzunehmen.

### **Anleitung:**

Fragen *Sie* die Gruppe: „Warum ist es wichtig, unsere Lebensgeschichten zu erzählen?“

Hier einige Punkte:

- Menschen mit Lernschwierigkeiten werden dadurch sichtbar. Unsere Lebensgeschichten geben uns die Stimmen zurück.
- Wenn wir unsere Lebensgeschichten erzählen, helfen wir den Leuten zu verstehen, wie wir uns fühlen. Sie verstehen dann besser, was uns ärgert und welche Erfahrungen wir machen.
- Die Lebensgeschichten können die Meinungen in der Bevölkerung über uns verändern. So sieht die Bevölkerung zum Beispiel, dass Menschen mit Lernschwierigkeiten wichtige Rollen spielen.
- Lebensgeschichten zeigen, wie eine Person ihre persönlichen Schwierigkeiten überwindet und sich einen Traum verwirklicht.
- Wenn wir unsere Lebensgeschichten miteinander teilen, bemerken wir, dass wir nicht allein sind. Sie zeigen, was wir gemeinsam haben. Daraus können wir Kraft schöpfen und etwas verändern.

Deshalb ist es wichtig, viele Geschichten zu sammeln und aufzuschreiben.

TIPP

**Manchmal ist es einfacher Geschichten zu erzählen, wenn es ein Thema gibt.**

**Solche Themen können sein:**

- **Wo hast du gelebt?**
- **Wie bist du aufgewachsen?**
- **Was sind deine Träume?**
- **Wie war deine Schulzeit?**
- **Etwas, was du gut gemacht hast...**
- **Etwas, was dich geärgert hat....**

Bereiten *Sie* Zettel vor, auf denen der Name der Person, das Datum des Tages und das Thema stehen.

Wenn die Gruppe größer als 5 Personen ist, teilen *Sie* die Gruppe. Dann können die TeilnehmerInnen besser verschiedene Themen bearbeiten. Allerdings brauchen *Sie* dann 2 oder mehr Räume.

Achten *Sie* darauf, dass genügend UnterstützerInnen anwesend sind. *Sie* brauchen für jede Kleingruppe mindestens eine UnterstützerIn. Geben *Sie* diesen den Auftrag mitzuschreiben.

*Sie* können aber auch große Plakate machen lassen. Auf die können die TeilnehmerInnen die mitgebrachten Fotos kleben.

Wenn *Sie* zu wenig Unterstützer haben, brauchen *Sie* Tonbandgeräte mit Mikrofonen. Damit können die Geschichten aufgenommen werden. Später kann die jemand abschreiben.

Bevor es los geht, überlegen *Sie* in der Gruppe, welche Regeln es geben soll. Solche Regeln sind zum Beispiel: „Wir lachen nicht über andere. Wir erzählen die Geschichten nicht weiter.“ *Sie* können auch die Regeln verwenden, die bei diesem Buch als Kopiervorlagen dabei sind. Hängen *Sie* die Regeln so auf, dass jeder sie gut sieht. Schreiben *Sie* auch alle Regeln dazu, die für Ihre Gruppe wichtig sind.

TIPP

Dann geht es los. Jede Gruppe hat mindestens eine Stunde zum Geschichtenerzählen Zeit.

Danach sollten sich alle noch einmal zusammensetzen. Es ist wichtig zu besprechen, was mit den Geschichten passieren soll.

### Praktische Fähigkeiten und Handlungen:

Fragen *Sie* die TeilnehmerInnen, was sie sich wünschen.

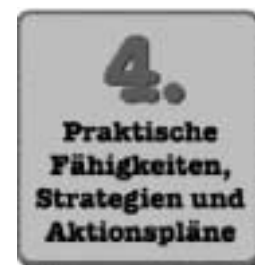
Hier einige Vorschläge:

1. *Sie* können die Geschichten für alle TeilnehmerInnen von Ihnen kopieren. Die Kopien können *Sie* in Mappen geben. Eine von diesen Mappen können *Sie* in Ihrem Gruppenraum aufhängen.
2. Wenn die TeilnehmerInnen ihre Geschichten auf große Flipchartblätter geschrieben und mit Fotos verziert haben, können sie diese Blätter auch in ihrem Gruppenraum aufhängen.
3. Die TeilnehmerInnen können die Papiere auch noch später weiter bearbeiten. Wenn diese ganz fertig sind, vielleicht schön verziert mit Zeichnungen und Bildern, können sie eine Ausstellung machen. In einer Bank oder einer Schule, im Gemeindezentrum, Jugendzentrum oder an Ihrem Arbeitsplatz.
4. Wenn *Sie* und die Gruppe wollen, dass viele Leute die Geschichten lesen, können *Sie* eine Art Broschüre, ein Heft daraus machen. Diese Broschüre können *Sie* an viele Vereine, Eltern, BetreuerInnen und PolitikerInnen verschicken.
5. *Sie* können viele Leute, die Ihnen wichtig sind, zu einem Vortrag über Ihre Lebensgeschichten einladen. Das kann Eltern, BetreuerInnen, Nachbarn, PolitikerInnen helfen, *Sie* zu verstehen.

### Nicht vergessen:

Nicht jeder Mann und jede Frau möchte gerne, dass andere Leute seine oder ihre Geschichte kennen. Deshalb müssen *Sie* jede Person einzeln fragen, ob *Sie* die Geschichte verwenden dürfen. Es kann auch sein, dass jemand sagt: „Du darfst die Geschichte für die anderen Gruppenmitglieder kopieren. Aber du darfst die Geschichte nicht in die Broschüre für die Eltern tun.“

Wenn *Sie* eine Broschüre machen, müssen *Sie* von jeder einzelnen Person die Erlaubnis dafür einholen. So eine Erlaubnis muss schriftlich sein. Diese Erlaubnis müssen *Sie* gut aufheben. Bitten *Sie* die UnterstützerInnen Ihnen beim Sammeln der Unterschriften zu helfen.



# Übungen zu Selbstbestimmung und Selbstvertretung

## Was tun Sie, wenn... (1)

### Ziel:

Die TeilnehmerInnen lernen Selbstbestimmung von Fremdbestimmung zu unterscheiden.

### Material:

- Kopiervorlagen, um in Kleingruppen aufzuteilen
- pro Kleingruppe einen eigenen Raum

### Anleitung:

Die Gruppenleiterin erklärt der Gruppe: „In dieser Übung werden wir über Selbstbestimmung und Fremdbestimmung nachdenken.“

Erklären *Sie* zuerst, was Selbstbestimmung heißt. Ein Beispiel: „Selbstbestimmung heißt, eigene Entscheidungen zu treffen. Das ist zum Beispiel, wenn wir am Abend so lange aufbleiben können, wie wir wollen.“

Dann erklären *Sie*, was Fremdbestimmung ist.

Ein Beispiel: „Fremdbestimmung ist, wenn andere sagen, was ich tun soll. Zum Beispiel, wenn ich zu einer bestimmten Zeit (22.00 Uhr) ins Bett gehen muss.“

*Sie* können auch dazu sagen, dass das in manchen Wohnheimen so ist.

### Erfahrungen der TeilnehmerInnen:

Nun soll die Gruppe Beispiele zum Thema Selbstbestimmung und Fremdbestimmung finden.

Wenn genug Beispiele gesammelt sind, teilen *Sie* die Gruppe in Kleingruppen auf. Wie *Sie* das machen, finden *Sie* in den Kopiervorlagen und ab Seite X. Jede Kleingruppe soll 4 – 5 Personen groß sein.

Jede Gruppe soll sich ein Beispiel aussuchen. Dann soll sie das Beispiel in einem Rollenspiel darstellen.

Jede Gruppe, die schon ein Thema ausgesucht hat, kann in einen eigenen Raum gehen.

Dort sollen die TeilnehmerInnen die Szene einmal so spielen, dass sie fremdbestimmt werden und dann noch einmal so, dass sie selbstbestimmt handeln.

### Praktische Fähigkeiten

Nach ca. 20 Minuten sollen sich alle wieder im großen Raum treffen. Dort soll jede Gruppe vorspielen, was sie geprobt hat.

3.

Neue Infos und  
Theorien  
hinzufügen

1.

START:  
Die Erfahrung  
der  
TeilnehmerInnen

4.

Praktische  
Fähigkeiten,  
Strategien und  
Aktionspläne

Bedanken *Sie* sich bei jeder Gruppe.

- Fragen *Sie* nach jedem Rollenspiel, was den anderen aufgefallen ist?
- Fragen *Sie* auch, ob es ähnliche Geschichten im Leben der anderen schon gegeben hat.
- Oder ob die TeilnehmerInnen jemanden kennen, der so etwas erlebt hat.
- *Sie* können auch fragen, ob es noch andere Möglichkeiten zu reagieren gibt.

#### **Aktion starten:**

Alle Gruppen sind mit ihren Rollenspielen fertig. Nun soll jeder und jede aufschreiben oder aufzeichnen, was er oder sie in Zukunft selber bestimmen will.

## **Was tun Sie, wenn... (2)**

#### **Ziel:**

Die TeilnehmerInnen lernen, sich selbst zu vertreten und sich gegen Fremdbestimmung zu wehren.

#### **Material:**

- Zettel mit Rollenspielen
- Kopiervorlagen, um Kleingruppen zu bilden
- pro Kleingruppe einen eignen Raum
- Für jede Kleingruppe brauchen *Sie* eine KleingruppenleiterIn.

#### **Anleitung:**

Erklären *Sie* der Gruppe: „In dieser Übung werden wir über Selbstbestimmung und Fremdbestimmung nachdenken.“

Wie *Sie* das machen können, steht auf Seite 30.

Wenn alle wissen, was Selbstbestimmung und was Fremdbestimmung ist, können *Sie* die nächste Übung erklären:

In der nächsten Übung sollen 4 Rollenspiele vorbereitet werden. Bitten *Sie* nun 4 Freiwillige jedes Rollenspiel vorzulesen.

Die Karten für die Rollenspiele finden *Sie* bei den Kopiervorlagen.

Nun muss die Großgruppe in Kleingruppen aufgeteilt werden.

Jede Gruppe kann sich ein Beispiel aussuchen.

Das Beispiel soll sie in einem Rollenspiel darstellen.

Jede Gruppe, die schon ein Thema ausgesucht hat, kann in einen eigenen Raum gehen.

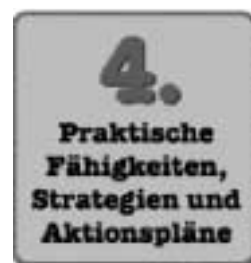
Jede Kleingruppe braucht eine KleingruppenleiterIn.

Danach müssen die Rollenspiele in den Kleingruppen besprochen werden.

Die KleingruppenleiterInnen können den Gruppenmitgliedern beim Suchen von Lösungen helfen.



nicht lesbar





*Sie* können zum Beispiel fragen:

- „Wie würden sich SelbstvertreterInnen verhalten?“
- „Wie könnt ihr in solchen Situationen selber bestimmen?“

### **Muster suchen und Informationen geben**

Nach ca. 45 Minuten treffen sich alle in der Großgruppe.

Dort soll jede Kleingruppe vorspielen, was sie geprobt hat.

Bedanken *Sie* sich und würdigen *Sie*, was die Kleingruppen sich überlegt haben.

- Fragen *Sie* nach jedem Rollenspiel, was den anderen aufgefallen ist.
- Fragen *Sie* auch, ob es ähnliche Geschichten im Leben der TeilnehmerInnen schon gegeben hat.
- Oder ob die TeilnehmerInnen jemanden kennen, der so etwas erlebt hat.
- *Sie* können auch fragen, ob es noch andere Möglichkeiten zu reagieren gibt.
- *Sie* können auch Vorschläge machen, wie SelbstvertreterInnen reagieren könnten.
- Fragen *Sie* dann aber immer die Gruppe, wie sie diese Möglichkeit findet. *Sie* sollen nur zusätzliche Informationen geben und nicht der Gruppe Ihre Meinung aufdrängen.



### **Praktische Fähigkeiten:**

Nach der Besprechung können die TeilnehmerInnen eine Situation aufschreiben oder aufzeichnen, in der sie sich selbstbewusst verhalten haben.



## **Die Stärken von Gruppen**

### **Ziel:**

Die TeilnehmerInnen erkennen, dass Menschen in einer Gruppe Dinge schaffen, die sie allein nicht können.

### **Material:**

- Fallschirm oder Schwungtuch
- Stifte
- Tixo
- Flipchart
- Vortrag: Was haben behinderte Menschen schon alles erreicht?
- Große Weltkarte (selbst gemalt) zum An-die-Wand-Hängen

### **Zur Vorbereitung:**

Spieren *Sie* mit dem Schwungtuch zur Auflockerung ein paar Tage bevor *Sie* diese Übung machen wollen. Spiele dazu siehe Seite X

Wenn *Sie* kein Schwungtuch haben, können *Sie* auch mit einem Wollknäuel ein Netz machen.  
Dazu wäre gut, wenn *Sie* ein paar Tage zuvor die Kennenlernübung mit dem Netz machen.

TIPP

#### Erfahrung der TeilnehmerInnen:

Erklären *Sie* den TeilnehmerInnen:

„Nun folgt eine Übung zum Thema: **die** Stärke von Gruppen.“

Legen *Sie* das Schwungtuch auf den Boden.

Breiten *Sie* es aus und versuchen *Sie* allein mit dem Tuch zu spielen. Sagen *Sie* nichts dazu. Probieren *Sie* so lange mit dem Tuch zu spielen bis jemand auf die Idee kommt, Ihnen zu helfen.

Vielleicht kommt ja dann noch eine zweite Person dazu und dann noch eine dritte. Das funktioniert sicher, wenn *Sie* mit dem Tuch früher schon einmal in der Gruppe gespielt haben.

Dann wissen die Gruppenmitglieder, was sie damit tun können.

Wenn sich nicht alle mitspielen trauen, fordern *Sie* den Rest auf, kurz mitzumachen. Spielen *Sie* eine Weile.

#### Muster suchen:

Nun sollen sich alle wieder hinsetzen. Dann können *Sie* der Gruppe folgende Fragen stellen:

- Hat jemand eine Idee , warum ich diese Übung ausgesucht habe?
- Kennt ihr ähnliche Beispiele? (Gut sind Beispiele, die zeigen, dass jemand Dinge nicht alleine tun kann. Aber zu zweit oder in einer größeren Gruppe gelingt das schon. Schreiben *Sie* diese Beispiele auf Ihrem **Flipchart** auf.)
- „Was gibt es für Dinge, die ihr gerne erreichen wollt, aber nicht allein **schafft**?“ Und „Könnt ihr vielleicht einige dieser Dinge gemeinsam mit anderen erreichen?“

#### Neue Informationen dazugeben:

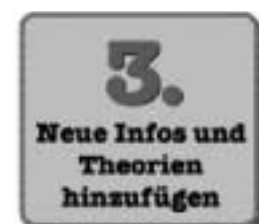
Fragen *Sie* die Gruppe:

- „Kennt ihr behinderte Personen, die schon Großes erreicht haben?“
- „Wisst ihr, was die Selbstbestimmt Leben Bewegung auf der Welt schon erreicht hat?“
- „Wisst ihr, was People First Gruppen auf der Welt schon erreicht haben?“

Im Anschluss daran kann die Gruppenleiterin den Vortrag „Was haben behinderte Menschen schon alles erreicht?“ halten. Siehe Wibs Kurs Buch auf Seite **X**

#### Praktische Fähigkeiten und Aktionen:

Am Ende können alle noch einmal überlegen, wozu sie die Hilfe anderer brauchen. Machen *Sie* eine Runde, in der jeder oder jede dafür ein Beispiel sagt. Das soll nicht lange dauern.



## Kaiser, wie viel Schritte darf ich tun?

### Ziel:

Die TeilnehmerInnen denken darüber nach, wie sich Fremdbestimmung anfühlt.

### Material:

- Ein Raum, in dem die Möbel auf die Seite geschafft werden können.

### Anleitung:

Erklären *Sie* der Gruppe, dass *Sie* nun ein Spiel zum Thema Fremdbestimmung machen werden.

Fragen *Sie* in der Gruppe, wer „Kaiser“ sein will. Wählen Sie 3 Personen aus. Alle anderen sind „normale Leute“. Die „normalen Leute“ müssen von einer Wand des Raumes zur gegenüberliegenden Wand gelangen.

Eine normale Person beginnt die 3 Kaiser zu fragen: „Kaiser, wie viel Schritte darf ich tun?“

Die Kaiser können dann antworten, was sie wollen. Sie können zum Beispiel sagen: 3 große Schritte nach vorne. Oder sie können sagen, 3 kleine Schritte zurück.

Wenn die Kaiser geantwortet haben, muss die Person noch einmal fragen: „Darf ich wirklich, Kaiser?“

Die Kaiser können dann immer noch ja oder nein sagen.

### Nun beginnt es:

Alle Spieler stellen sich in einer Linie auf.

Während sie das tun, gehen *Sie* mit den Kaisern hinaus und geben ihnen Anweisungen. Wichtig ist: Wenn jemand „Darf ich wirklich Kaiser?“ zu fragen vergisst, darf er oder sie nicht weiter, sondern muss die Schritte zurück gehen.

Die Kaiser, die gerade keine Befehle geben, sollen genau aufpassen, ob die Spieler „Darf ich wirklich, Kaiser?“ fragen.

Wenn die Kaiser ihre Aufgabe verstanden haben, senden *Sie* sie zurück in den Raum.

Lassen *Sie* die TeilnehmerInnen ungefähr 10 Minuten spielen.

### Muster suchen:

Fragen *Sie* die SpielerInnen:

- Wie fühlt es sich an, wenn man ständig Anweisungen bekommt?
- Wie ist es, wenn man immer um Erlaubnis fragen muss?
- Wie habt ihr euch gefühlt, wenn ihr vergessen habt, „Darf ich wirklich, Kaiser?“ zu fragen und wenn ihr euch dann nicht vorwärts bewegen durftet?
- Erinnert euch das Spiel an Situationen in eurem Leben?





Fragen *Sie* die Kaiser:

- Hattet ihr Lieblinge?
- Wie fühlt es sich an, Befehle zu geben?
- Gab es Gründe für die Befehle, die ihr gegeben habt?

**Informationen:**

Fragen *Sie* die TeilnehmerInnen, wo sie in ihrem Leben um Erlaubnis fragen müssen.

Besprechen *Sie*, ob das für Erwachsene ganz normal ist.

Besprechen *Sie*, wie es sich anfühlt, in Heimen zu leben und bei sehr vielen Dingen um Erlaubnis fragen zu müssen.

**Handlung:**

Bitten *Sie* die TeilnehmerInnen ein paar Wörter oder Zeichnungen darüber zu schreiben, wie es sich anfühlt, wenn man um Erlaubnis fragen muss.





## Übungen zu „Anleitung geben“

### Bauen wir einen Hampelmann

**Ziel:**

Die TeilnehmerInnen lernen ihre UnterstützerInnen anzuleiten.

**Material:**

- ausgeschnittene, gelochte, aber noch nicht zusammengebaute Hampelmannfigur(en)
- Tücher
- Flipchart
- Stifte
- Versandklammern

**Anleitung:**

Erklären *Sie* der Gruppe:

“Nun geht es darum, jemandem genau zu sagen, was er als nächstes tun soll.“

Bilden *Sie* Gruppen mit je drei Personen.

Jede Gruppe bekommt eine Hampelmannfigur. In jeder Gruppe brauchen *Sie* einen Freiwilligen, der den Hampelmann zusammenbauen will.

Dieser Person werden die Augen mit einem Tuch verbunden.

Die anderen müssen ihr nun genau sagen, welchen Teil sie zuerst nehmen soll, was sie wohin stecken soll, bis der Hampelmann fertig ist.

Wenn alle fertig sind, soll jede Gruppe ihren Erfolg bewerten. Danach werden die Rollen getauscht.

**Muster suchen:**

Fragen *Sie* die TeilnehmerInnen:

- War es leicht, Anleitung zu geben?
- Haben die TeilnehmerInnen mit den verbundenen Augen genau gewusst, was sie tun sollten?
- Hättet ihr mehr Anleitung gebraucht?

**Informationen geben:**

Erklären *Sie* dann der Gruppe: „Es ist nicht immer einfach, dass die anderen wissen, was man braucht.“

Hier in der Situation, haben die anderen ziemlich gut gewusst, welche Hilfe jemand braucht und welche nicht.“

Fragen *Sie* die Gruppenmitglieder: “Kennt ihr Situationen in eurem Leben, in denen andere Hilfe brauchen?“ Machen *Sie* dazu eine Liste auf einem Flipchart.

Fragen *Sie* dann die Gruppenmitglieder: „Kennt ihr Situationen, in denen ihr selbst genau wisst, welche Hilfe ihr braucht?“ Machen *Sie* auch dazu eine Liste.



## Auch berühmte Leute bekommen Hilfe

### Ziel:

Die TeilnehmerInnen erkennen, dass jeder Mensch Hilfe braucht.

### Material:

- Klebepunkte
- Flipchart

### Anleitung:

Erzählen *Sie* den Gruppenmitgliedern: „Jeder und jede braucht ab und zu Hilfe, auch Sportler, Stars, Politiker, ...“

Teilen *Sie* die Gruppe in zwei Teile.

Die eine Gruppe darf eine berühmte Person nennen.

Die andere Gruppe muss herausfinden, wo diese Person Hilfe braucht.

Für jede Eigenschaft bekommt die Gruppe einen Punkt.

Dann wird gewechselt.

Jede Gruppe darf 3 berühmte Leute nennen.

Zählen *Sie* die Punkte zusammen. Die Gruppe mit mehr Punkten hat gewonnen.

Dann geht es weiter mit der Übung: **Ich hab's geschafft.**

## Ich hab's geschafft (mit Hilfe)

### Ziel:

Die TeilnehmerInnen erkennen, welche Hilfen sie bekommen.

### Material:

- Stifte
- Flipchart
- Für jede Person den Zettel „Ich hab's geschafft – mit Hilfe“

### Anleitung:

Erklären *Sie* der Gruppe: „Wir haben gerade gesehen, dass jeder Mensch Hilfe braucht. Auch berühmte Leute.“

Bitten *Sie* nun die TeilnehmerInnen darüber nachzudenken, wo und wann jeder und jede aus der Gruppe Hilfe braucht.

Teilen *Sie* die Zettel aus. Die TeilnehmerInnen sollen auf ihre Zettel schreiben, wo sie Hilfe brauchen.

Lassen *Sie* den TeilnehmerInnen ein paar Minuten Zeit.

Wenn alle fertig sind, können sich kleine Gruppen mit 3 oder 4 Personen bilden.

In den Kleingruppen soll besprochen werden, wo jeder und jede Hilfe braucht.

Lassen *Sie* den Kleingruppen auch hierfür ein paar Minuten Zeit.



Teilen *Sie* in der Zwischenzeit das Blatt Papier am Flip Chart in 3 Spalten.  
Über die 1. Spalte schreiben *Sie*: Wo wurde geholfen.  
Über die 2. Spalte schreiben *Sie*: Wer hat geholfen?  
Über die 3. Spalte schreiben *Sie*: Welche Eigenschaften hat der / die HelferIn?

### Informationen geben:

Wenn alle Kleingruppen besprochen haben, wo sie Hilfe brauchen, bilden *Sie* wieder einen großen Kreis.

Fragen *Sie* nun die TeilnehmerInnen, wobei sie Hilfe brauchen. Schreiben *Sie* das in die erste Spalte.

Fragen *Sie* dann, wer den TeilnehmerInnen dabei geholfen hat.

Suchen *Sie* mehrere Antwortmöglichkeiten. Also zum Beispiel, wenn jemand sagt, seine Eltern haben ihn zum Kurs geführt.

Dann erweitern *Sie* die Liste, indem *Sie* fragen: „Wer hat das Auto gebaut?“

Machen *Sie* dann eine Liste darüber, wie diese Personen waren: Sie haben nie aufgegeben, sie waren ungeduldig, sie waren freundlich, ...

### Zum Schluss:

Besprechen *Sie* dann, dass alle Menschen ein Recht auf Hilfe haben.

Behinderte Menschen haben ganz besonders ein Recht auf Hilfe.

Sie können auch noch ansprechen, was der Unterschied zwischen Rechten und Spenden beziehungsweise Mildtätigkeit ist.

### Handlung:

Die TeilnehmerInnen sollen nun aufschreiben, von wem sie in der nächsten Woche Hilfe holen werden.

## Danke-Briefe

### Ziel:

Die TeilnehmerInnen bedanken sich bei jemandem, der ihnen geholfen hat.

### Material:

- Stifte
- Briefpapier
- Kuverts
- Briefmarken

### Anleitung:

Erinnern *Sie* die Gruppenmitglieder noch einmal an ihre „Ich hab's geschafft“ Liste. Erklären *Sie*: „Nun bekommt ihr die Gelegenheit, einer Person Danke zu sagen.“

Verteilen *Sie* dann das Briefpapier und lassen *Sie* allen ungefähr 10 Minuten Zeit einen Brief zu schreiben.

Leute, die nicht schreiben können, können ein Geschenk zeichnen oder etwas auf eine Kassette sprechen. Das können sie der Person dann vorspielen.



# Ich frag um Unterstützung

## Ziel:

Die TeilnehmerInnen üben, um Unterstützung zu fragen.

## Material:

- Rollenspielkarten

## Anleitung:

Fragen *Sie* die TeilnehmerInnen: „Woher wissen die anderen Leute, dass ihr gerade Hilfe braucht?“

Besprechen *Sie* auch: „Niemand muss sich schlecht oder ganz klein fühlen, nur weil er Hilfe braucht.“

Erklären *Sie* dann: „Jetzt machen wir Rollenspiele.“

Legen *Sie* die Rollenspielkarten auf den Boden.

Ziehen *Sie* selbst eine Karte.

Zeigen *Sie* eine freundliche Art um Hilfe zu bitten und eine unfreundliche Art.

Besprechen *Sie* kurz, was Höflichkeit ist und warum sie wichtig ist.

*Sie* können auch ein Gruppenmitglied bitten, beides einmal vorzumachen:

Die höfliche Art und die unhöflichen Art.

## Es geht los:

Jemand soll eine Karte ziehen und verschiedene Arten des Fragens spielen.

- aggressiv
- höflich
- passiv
- selbstbewusst
- unhöflich

## Muster suchen:

Diskutieren *Sie* dann über folgende Themen:

- Wie fühlt es sich an, wenn wir um Hilfe fragen?
- Welche Fragen machen, dass wir uns wohl fühlen und welche machen, dass wir uns eher unwohl fühlen?

## Handlung:

Ein Gruppenmitglied soll an etwas denken, bei dem es nächste Woche Hilfe brauchen wird. Die anderen aus der Gruppe spielen vor, wie sie um Hilfe fragen würden.





## Übungen zu politischem Arbeiten

### SelbstvertreterInnen schreiben ihre Menschenrechtserklärung

**Ziel:**

Die TeilnehmerInnen lernen die wichtigsten Grundsätze der People First Bewegung kennen.

**Material:**

- Stifte
- Tixo
- buntes Papier in vielen Farben
- Klebepunkte
- Texte mit Menschenrechtsregeln
- Flipchartpapier
- Bunte Zettel mit den Grundsätzen der anderen People First Gruppen in sehr großer Schrift.

**Anleitung:**

Die Gruppenleiterin sagt: „Wir machen jetzt eine Übung zu den Grundsätzen, an die wir SelbstvertreterInnen glauben. Was ist für die People First Bewegung wichtig?“

Die Gruppenleiterin kann die Gruppe dann fragen: „Wer könnte denn wissen, was die wichtigen Grundsätze sind?“

Die beste Antwort darauf ist, dass das natürlich nur die SelbstvertreterInnen wissen können.

Denn einer der wichtigsten Werte der Selbstvertretungsbewegung ist, dass behinderte Personen für sich selbst sprechen sollen. Das wollen *Sie* heute mit Ihrer Gruppe machen.

Bitten *Sie* dann jemanden folgende Sätze vorzulesen:

„Wir Staaten versprechen, die Menschenrechte zu achten, die für alle Menschen gelten: Freiheit, Gerechtigkeit und Menschenwürde.“

Beteiligung und Gleichheit bedeuten, dass jeder behinderte oder nichtbehinderte Mensch die gleiche Zuwendung, Hilfe und Information erhält und an allem teilnehmen kann.

Es bedeutet, dass alle Menschen gleich sind und jeder die gleichen Chancen hat.“

„Die Standardregeln der Vereinten Nationen“ in leichter Sprache. (Abs.1 siehe S.9, Abs.2+3 siehe S.8)

**3.**

**Neue Infos und Theorien hinzufügen**

Fragen *Sie* die Gruppe: „Woher kommen diese Sätze?“

„Was ist damit gemeint, dass alle Menschen die gleichen Rechte haben?“

Schreiben *Sie* auf ein Flipchartpapier die Überschrift:

**„Ich bin ein Selbstvertreter / eine Selbstvertreterin und das ist mir wichtig.“**

Dann können *Sie* der Gruppe erzählen, dass andere People First Gruppen schon über das Thema nachgedacht haben.

Die Punkte finden *Sie* bei den Kopiervorlagen.

Die Kopiervorlage heißt: Das finden People First Gruppen wichtig.

Kleben *Sie* einige aber nicht alle Punkte an die Wand.

Schlagen *Sie* nun folgende Übung vor:

„Wir werden unsere eigene Menschenrechtserklärung schreiben.“

Teilen *Sie* die Gruppe in Kleingruppen auf. In einer Gruppe sollen 3-4 Personen sein.

Jede Kleingruppe bekommt buntes Papier und Stifte. Dann geht jede Kleingruppe in einen eigenen Raum.

In jeder Gruppe soll eine Person auf die bunten Zettel schreiben, was die anderen sagen.

Das Thema ist immer noch: „Ich bin ein Selbstvertreter /eine Selbstvertreterin und das ist mir wichtig:“

Sie sollen auf jeden Zettel genau einen Satz schreiben.

Jeder und jede soll zu Wort kommen.

Lassen *Sie* den Gruppen ungefähr 15 Minuten Zeit.

Dann treffen sich alle wieder in der Großgruppe.

Lassen *Sie* aus jeder Gruppe die Punkte laut vorlesen. Kleben *Sie* die Zettel an die Wand. Fragen *Sie* nach jedem Satz, ob die anderen wissen, was gemeint ist.

#### **Informationen geben:**

Wenn alle fertig sind, können *Sie* noch die restlichen Punkte aus den Kopiervorlagen an die Wand hängen. Fragen *Sie* bei jedem Satz nach, ob er wirklich aufgehängt werden soll.

Verteilen *Sie* dann Klebepunkte.

Sagen *Sie* nun, dass jeder Mann und jede Frau die Punkte zu seinen oder ihren Lieblingssätzen kleben soll.

Zählen *Sie* die Punkte zusammen.

Nun sehen *Sie*, was die wichtigsten Sätze sind. Sprechen *Sie* über die wichtigsten Sätze noch einmal.

Fragen *Sie* die Gruppe weiter: „Wer in der Gesellschaft muss diese Leitsätze kennen und warum?“

#### **Praktische Fähigkeiten und Handlungen:**

Finden *Sie* einen Weg, wie *Sie* der Öffentlichkeit, Ihre Erklärung zeigen können. oder:

Finden *Sie* einen Weg, wie *Sie* Ihre Erklärung mit anderen SelbstvertreterInnen teilen können.



## Verkehrte Welt

### Ziel:

Dieses Spiel zeigt, dass nicht die Menschen mit Behinderung sich ändern müssen, sondern die Gesellschaft.

### Material:

- großes Papier
- Tixo
- Stifte

### Vorbereitung:

Teilen *Sie* das Papier in drei Teile. In die linke Spalte schreiben *Sie* „Vorurteile“. In die mittlere Spalte schreiben *Sie* „aber dann“ und rechts schreiben *Sie* „daran erkennen wirs“.

### Anleitung:

Erklären *Sie* den TeilnehmerInnen, dass die Gesellschaft erwartet, dass die Personen mit Lernschwierigkeiten sich ändern müssen, damit sie in die Gesellschaft passen.

Erklären *Sie* weiter, dass die Mitglieder von People First sagen: „NEIN, es ist die Gesellschaft, die sich ändern muss und nicht wir.“

Beginnen *Sie* mit der ersten Spalte.

Bitten *Sie* die TeilnehmerInnen Ihnen zu sagen, welche Vorurteile es gibt. Die TeilnehmerInnen sollen Beispiele geben, wo andere sagen, dass sie sich ändern müssen.

Menschen mit Lernschwierigkeiten sind also zum Beispiel zu langsam, zu laut, zu distanzlos, .... Schreiben *Sie* die Wörter in die erste Spalte.

Wenn *Sie* ungefähr 7 – 10 Beispiele haben, beenden *Sie* diese Spalte.

Fragen *Sie* die Gruppe, ob es sein könnte, dass die Gesellschaft Probleme schafft und dann Menschen mit Behinderung die Schuld daran gibt, dass sie nicht hineinpassen.

Es könnte also sein, dass nicht Menschen mit Behinderung zu langsam sind, sondern dass die Gesellschaft versucht zu schnell zu sein. Schreiben *Sie* das in die Spalte unter „aber dann“.

Fragen *Sie* die TeilnehmerInnen weiter, woran wir erkennen können, dass die Gesellschaft zu schnell ist:

Das können wir zum Beispiel daran erkennen, dass viele Menschen Kaffee trinken, um wach zu bleiben. Oder dass viele Leute zu schnell Auto fahren.

Ermutigen *Sie* zur Diskussion und gehen *Sie* jedes Beispiel auf diese Art durch.

### Handlung:

Bitten *Sie* die TeilnehmerInnen, dass sie in ihr Kurstagebuch ein Vorurteil schreiben. Dann sollen sie dazu schreiben, ob die Ursache für das Vorurteil bei der Gesellschaft liegen kann. Die TeilnehmerInnen sollen dafür eigene Beispiele suchen.

1.

**START:**  
Die Erfahrung  
der  
TeilnehmerInnen

3.

**Neue Infos und  
Theorien  
hinzufügen**

4.

**Praktische  
Fähigkeiten,  
Strategien und  
Aktionspläne**



# Übungen zu Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

## Kannst du das wirklich?

### Ziel:

Die TeilnehmerInnen stärken ihr Selbstvertrauen.

### Material:

- Film „Blickbestimmung“, z. B. Szene mit der blinden Frau

### Anleitung:

Spielen *Sie* die Szene aus dem Film vor und dann fragen *Sie* die TeilnehmerInnen:

- „Wann habt ihr bemerkt, dass die Frau blind ist?“
- „Glaubt ihr, dass es leicht ist ein Kind zu erziehen, wenn man blind ist?“

Erklären *Sie* der Gruppe dann: „Wir machen jetzt ein Rollenspiel.“

Eine Person, die glaubt, dass sie ein Kind erziehen kann, soll die Rolle der blinden Frau spielen. Eine andere Person soll die Rolle einer zweifelnden Person spielen.

Erklären *Sie* der „blinden Frau“, dass es nun darum geht, Selbstvertrauen zu zeigen. Es geht darum, den Glauben an sich selbst nicht zu verlieren.

Die Frau soll sich 3 Minuten lang überlegen, was sie alles gut kann. Dann soll sie sich der zweifelnden Person gegenüber setzen.

Die blinde Frau soll nun aufzählen, was sie besonders gut kann. Dann soll die zweifelnde Person antworten: „Kannst du das wirklich?“ und „Ich bin mir nicht sicher, ob ich dir das glaube.“ Oder „Zeig mir, wie du das machst!“ Und andere zweifelnde Kommentare.

Die blinde Frau muss nun die andere Person wirklich davon überzeugen, dass sie das gut kann.

Die Gruppe kann der blinden Frau helfen, wenn sie nicht mehr weiter weiß.



**Das Spiel ist nicht ganz einfach. Manche Leute lassen sich schnell verunsichern. Deshalb sollten *Sie* zuerst den Film zeigen und dann noch das Rollenspiel machen. Danach kommt die eigentliche Übung:**

TIPP

Beginnen *Sie* damit, dass immer 2 und 2 TeilnehmerInnen eine kleine Gruppe bilden. Die 2er Gruppen sollen sich einander gegenüber hinsetzen. Dann sollen sich in jeder 2er Gruppe entscheiden, wer etwas können will und wer zweifeln will.



## TIPP

Wenn niemand zweifeln will, kann das damit zu tun haben, dass niemand den anderen verletzen will. Erklären *Sie* deshalb allen noch einmal, dass es sich um ein Spiel handelt.

Sagen *Sie*, dass es eine Übung zum **Starkwerden** sein soll.

Die ZuhörerIn tut dem oder der SprecherIn einen Gefallen, wenn sie sie zwingt, mit mehr Selbstbewusstsein zu handeln.

Die zweifelnde Person soll herausfordernd, aber nicht gemein sein.

Nun soll jeder und jede leise eine Minute lang an 2 oder 3 Dinge denken, die er oder sie gut kann.

Zum Beispiel auf den Hund gut aufpassen, viel arbeiten, am Telefon freundlich sein, starker Selbstvertreter sein.

Dann gehts los: Während die Person mit der Stärke spricht, hört die ungläubige Person zu.

Dann soll die ZuhörerIn sagen, dass sie das nicht glaubt.

Sie soll die SprecherIn herausfordern.

Nach 5 Minuten soll das Gespräch beendet werden.

Jedes Paar tauscht nun die Rollen.

Jetzt haben die anderen Zeit, sich etwas zu überlegen, was sie gut können.

Nach ungefähr 2 Minuten beginnen sie das Spiel mit vertauschten Rollen.

Achten Sie darauf, dass wieder genau 5 Minuten gespielt werden.

### Neue Informationen:

Bilden *Sie* anschließend wieder eine Großgruppe.

Bitten *Sie* die Gruppe eine Liste davon zu machen, wie man Selbstbewusstsein zeigt.

Wie habt ihr die anderen davon überzeugt, dass ihr die Dinge gut könnt?

Auf der Liste könnte stehen: Gerade sitzen, laut und deutlich sprechen, den/die andere anschauen, lächeln, ...

### Praktische Fähigkeiten und Aktionen:

Beenden *Sie* die Übung, indem jeder und jede für eine Minute selbstbewusstes Auftreten übt. Entweder kann man im Raum herumgehen oder auf dem Sessel sitzen bleiben.



# Übungen zum Ziele erreichen

## Große und kleine Entscheidungen

### Ziel:

Die TeilnehmerInnen lernen zwischen wichtigen und unwichtigen Entscheidungen zu unterscheiden.

### Material:

- Stifte
- 2 Blatt Flipchartpapier

### Anleitung:

Erklären *Sie* der Gruppe: „Wir lernen heute etwas zum Thema ‚entscheiden‘.“ Entscheidungen treffen wir jeden Tag.

Es gibt kleine Entscheidungen und große Entscheidungen.

Kleine Entscheidungen verändern unser Leben nicht. Kleine Entscheidungen sind zum Beispiel:

- Was ziehe ich heute an?
- Was mag ich heute essen?
- Was schenke ich meiner Freundin zum Geburtstag?

Schreiben *Sie* auf eines der Flipchartpapiere: „kleine Entscheidungen“.

Bitten *Sie* die Gruppe noch 5–10 weitere Beispiele zu finden.

Danach erklären *Sie*: „Größere Entscheidungen verändern das Leben!“

Große Entscheidungen sind zum Beispiel:

- Wo will ich wohnen?
- Welche Arbeit will ich tun?
- Will ich heiraten?
- Wo will ich meinen Urlaub verbringen?“

Nehmen *Sie* das zweite Flipchartpapier und bitten *Sie* die Gruppe noch 5 – 10 größere Entscheidungen aufzuschreiben.

### Muster suchen:

Dann fragen *Sie* die Gruppe:

- Was sind die Unterschiede zwischen kleinen und großen Entscheidungen?
- Für welche Entscheidungen braucht ihr mehr Zeit?
- Was sind die Folgen von kleinen Entscheidungen?
- Was sind die Folgen von großen Entscheidungen?
- Was passiert, wenn man eine kleine Entscheidung nicht so gut trifft?
- Was passiert, wenn man eine große Entscheidung nicht so gut trifft?

### Handlung:

Die Gruppenmitglieder sollen aufschreiben, welche Entscheidungen sie heute und in den nächsten Tagen noch treffen müssen.

3.

Neue Infos und  
Theorien  
hinzufügen

1.

START:  
Die Erfahrung  
der  
TeilnehmerInnen

2.

Muster  
suchen

4.

Praktische  
Fähigkeiten,  
Strategien und  
Aktionspläne

## Preisverleihung

### Ziel:

Die TeilnehmerInnen lernen, dass sie ihre eigenen Entscheidungen treffen können und sollen.

### Material:

- Plakat
- Stifte

### Vorbereitung:

Schreiben *Sie* auf das Plakat:

- der beste Sänger oder die beste Sängerin:
- der beste Schauspieler oder die beste Schauspielerin:
- der beste Sportler oder die beste Sportlerin:
- der beste Film:
- das beste Essen:
- das beste Getränk:
- der beste Urlaubsort:
- der beste Witz:
- das beste Gasthaus:
- die schönste Farbe:

### Anleitung:

Erklären *Sie*: „Wir machen jetzt eine Übung zum Thema ‚Entscheidungen treffen‘.“

Hängen *Sie* dann das Plakat auf.

Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin soll sich nun ein Beispiel aussuchen und entscheiden, wer dafür der Beste oder die Beste ist und einen Preis verdient.

Fragen *Sie* dann, warum das der Beste, das Beste, die Beste ist. Fragen Sie, was der oder die TeilnehmerIn so gerne an der Person oder dem Ding mag.

### Muster suchen:

Besprechen *Sie* dann, dass nicht jeder und jede den gleichen Geschmack hat und dass das gut ist.

Wir alle sind verschieden.

Wir alle treffen verschiedene Entscheidungen, und das ist gut so.

Der eine mag lieber süßes Essen, der andere mag lieber Fleisch und der Dritte mag am liebsten Obst und Gemüse.

Wichtig ist, dass wir uns sagen trauen, was wir gerne hätten. Die anderen Menschen können das nämlich nicht wissen.

### Handlung:

Die TeilnehmerInnen sollen in ihr Heft schreiben, was sie wirklich gerne wollen. Dann sollen sie sich überlegen, wer das noch nicht weiß. Sie können sich dann vornehmen, das es demjenigen in der nächsten Woche zu sagen.

1.

**START:**  
Die Erfahrung  
der  
Teilnehmerinnen

2.

**Muster  
suchen**

4.

**Praktische  
Fähigkeiten,  
Strategien und  
Aktionspläne**

## Der Weg zum Ziel

### Ziel:

Die TeilnehmerInnen lernen die Schritte auf dem Weg zum Ziel zu erkennen.

### Material:

- Stifte
- Tixo
- Leere Blätter Papier

### Anleitung:

Räumen *Sie* in einem Raum alles auf die Seite, damit viel Platz auf dem Fußboden ist.

Erklären *Sie* der Gruppe folgendes: „Ich werde nun mit einer Person einmal den Weg zu einem Ziel aufschreiben und aufmalen. Gibt es jemanden in der Gruppe, der oder die ein Ziel erreichen möchte?“

1. Die Person soll das Ziel auf einen Zettel schreiben oder ein Symbol dafür zeichnen.
2. Den Zettel mit dem Ziel soll sie irgendwo im Raum auf den Fußboden kleben.
3. Dann soll sie sich so weit entfernt von dem Zettel stellen, wie sie zur Zeit von ihrem Ziel weg ist. Kleben *Sie* hier einen leeren Zettel auf den Boden. Auf diesen Zettel soll sich die Person nun stellen.
4. Wenn sie gut steht, fragen *Sie sie*:
  - Was kannst du tun, damit du einen Schritt näher zu deinem Ziel kommst?
  - Was musst du noch lernen, damit du ein wenig näher zu deinem Ziel kommst?
5. Schreiben *Sie* die Antwort in Stichworten auf einen Zettel oder malen *Sie* ein Symbol auf den Zettel. Das kann die Person auch selber tun.
6. Fragen *Sie* dann die Person, wie viel näher sie dem Ziel kommt, wenn sie erreicht hat, was auf dem Zettel steht.
7. An diese Stelle kleben *Sie* den neuen Zettel. Das darf aber höchstens einen großen Schritt entfernt vom alten Zettel sein. Die Person darf sich dann auf den neuen Zettel stellen.
8. Dann stellen *Sie* wieder die Fragen von oben:
9. Das machen *Sie* so lange, bis die Person an ihrem Ziel ist.

Dabei ist es nicht wichtig, dass alle Schritte bis zum Ziel aufgelistet werden. Alles was fehlt, bemerkt die TeilnehmerIn sicher, wenn sie versucht, die ersten Schritte umzusetzen.

Diese Übung ist nicht ganz einfach. Achten Sie darauf, dass genug UnterstützerInnen da sind. Die Aufgaben der UnterstützerInnen, Fragen wie unter Punkt 4 zu stellen.

TIPP



## Eine getroffene Entscheidung

### Ziel:

Die TeilnehmerInnen lernen aus alten Entscheidungen

### Material:

- Stifte
- Plakat
- Kopien von „Liste zum Entscheidungen Treffen“

### Vorbereitung:

Zeichnen *Sie* auf das Plakat folgendes Raster auf:

Eine Entscheidung, die du einmal getroffen hast.	Hat es noch andere Möglichkeiten gegeben?	Wer hat das mit-entschieden?	Was sind die Folgen der Entscheidung?	Würdest du das noch einmal machen?

### Anleitung:

Sagen *Sie* der Gruppe: „Heute werden wir versuchen, aus verschiedenen Lebensgeschichten etwas zu lernen.“

Fragen *Sie* die Gruppe: „Kann sich jemand an eine Entscheidung erinnern?“ Das kann sein,

- wo der letzte Urlaub gemacht wurde.
- welche Kleider ihr anhabt.
- welchen Freund/welche Freundin ihr habt.

Tragen *Sie* die Entscheidung in die erste Spalte im Raster ein. Besprechen *Sie* danach die anderen Spalten.

Fragen *Sie* dann die Gruppe: „Hat jemand von euch einmal eine Entscheidung getroffen, die er oder sie später bereut hat?“

Das kann zum Beispiel sein,

- dass jemand ganz lang aufgeblieben ist, um ein Feuerwerk zu Silvester zu sehen und dann war es bewölkt.
- Oder dass jemand einmal viel Geld für einen Film bezahlt hat und dann war der Film langweilig.

Füllen *Sie* auch die Beispiele in den Raster.

### Muster suchen:

Besprechen *Sie* mit der Gruppe, dass es gut ist, vor jeder Entscheidung folgende Fragen zu beantworten:



geht sich auf der nächsten Seite leider nicht ohne Kürzung um eine Zeile aus



- Was will ich?
- Was brauche ich?
- Kann meine Entscheidung jemandem weh tun?
- Kann meine Entscheidung mir weh tun?
- Kann meine Entscheidung jemandem gut tun?
- Kann meine Entscheidung mir gut tun?
- Welche Möglichkeiten hab ich?

**Handlung:**

Teilen *Sie* die Kopien aus. Fragen *Sie* die TeilnehmerInnen, welche Entscheidung sie in nächster Zeit treffen müssen. Das sollen sie in die Kopien schreiben.

## Plus und Minus

**Ziel:**

Die TeilnehmerInnen denken über die Vorteile und Nachteile von Entscheidungen nach.

**Material:**

- Stifte
- Flipchart

**Anleitung:**

Bitten *Sie* die Gruppe sich auf eine wichtige Entscheidung, die möglichst viele in ihrem Leben schon einmal getroffen haben, zu einigen.

So eine Entscheidung kann sein:

- Wir möchten in einer eigenen Wohnung leben.
- Wir wollen heiraten.
- Wir wollen am Meer Urlaub machen.

Schreiben *Sie* die Entscheidungen als Überschrift auf ein Flip Chart Papier. Teilen *Sie* dann das Blatt darunter mit einem Strich in zwei Hälften. Über die eine Hälfte malen *Sie* ein (+) und über die andere Hälfte ein (-).

Bitten *Sie* dann die TeilnehmerInnen Argumente **für (+)** die Entscheidung und Argumente **gegen (-)** die Entscheidung zu finden. Wenn *Sie* in jeder Spalte ungefähr fünf Argumente haben, beenden *Sie* das Sammeln.

**Informationen geben:**

Zählen *Sie* dann die „für (+)“ und „gegen (-)“. Markieren *Sie* das wichtigste Argument. Erklären *Sie* der Gruppe, dass es helfen kann, sich die positiven und negativen Seiten einer Entscheidung aufzuschreiben.

Besprechen *Sie* kurz, dass es nicht ausreicht, wenn auf einer Seite mehr steht, als auf der anderen.

Es kann auch Argumente geben, die so wichtig sind, wie 2 oder 3 andere Argumente.



# DAS WIBS KURSBUCH

## Teil 3: Spiele und Wissensvermittlung

### Inhaltsverzeichnis

#### Weitere Spiele

- Kennenlernspiele
- Spiele, wenns anstrengend wird
- Abschlussspiele

#### Methoden, um Wissen zu vermitteln

- Beispiel für einen Vortrag
- Ein Vortrag als Puzzle
- Verdeckte Informationen

#### Methoden, um große Gruppen in kleinere Gruppen aufzuteilen

- 2 und 2 Personen sollen zusammen eine Minigruppe bilden
- Sie wollen aus einer großen Gruppe 3 kleine Gruppen machen
- Sie wollen aus einer großen Gruppe 4 kleine Gruppen machen



## Kennenlernspiele

Zu Beginn eines Kurses ist es ganz wichtig, dass sich die TeilnehmerInnen kennen lernen und langsam miteinander vertraut werden.

Einige werden sicher nervös sein und sich ein wenig vor der neuen Gruppe fürchten. Die Übungen sollten zu Beginn immer entspannend sein.

Es ist nicht immer einfach, sich gleich alle die Namen zu merken.

Deshalb können *Sie* mehrere Kennenlernspiele nacheinander durchführen.

Es kann auch notwendig sein, beim zweiten Treffen noch einmal ein Spiel mit Namen zu machen, um sich an alle Namen wieder zu erinnern.

## Begrüßungsdrink

Wir beginnen unseren Wibs Kurs immer im Aufenthaltsraum.

Dort gibt es die Möglichkeit, Kaffee oder Tee zu trinken, sich einen Saft oder Wasser einzuschenken.

Während wir gemeinsam trinken, haben wir Zeit uns zu begrüßen und Neuigkeiten auszutauschen.

Bei den ersten Treffen haben wir Kuchen und Kekse oder Knabbergebäck vorbereitet.

Nach 3 Kursen haben dann die KursteilnehmerInnen begonnen, für uns alle Kuchen mitzubringen.

Nun bringen einfach die, die gerne etwas zum Essen hätten, etwas mit. Meist ist da auch für die anderen etwas dabei.

WIBSKURS  
ERFAHRUNG



## Kennenlernen mit Ball

### Material:

- ein weicher Ball

Bei diesem Spiel sitzen die TeilnehmerInnen im Kreis.  
Die GruppenleiterIn erklärt: „Wir wollen uns nun alle ein bisschen kennen lernen und dazu etwas über unseren Wohnort und unsere Arbeit erzählen.“

Dann zeigt sie der Gruppe einen Ball und erklärt die Regel:  
Es darf immer derjenige reden, der den Ball hat.

Die Gruppenleiterin beginnt.  
*Sie* sagt ihren Namen, woher *Sie* kommt und wo *Sie* arbeitet.  
Wenn *Sie* damit fertig ist, wirft *Sie* den Ball einer anderen Person zu.  
Nun soll diese Person sagen, wie sie heißt, woher sie kommt und was sie arbeitet. Wenn sie fertig ist, soll sie den Ball weiter werfen.

Die KursleiterIn muss darauf achten, dass das Spiel erst beendet wird, wenn alle sich vorgestellt haben.  
Wenn jemand nichts sagen will, muss er oder sie das natürlich auch nicht tun.

## Kennen Lernen mit Bewegung



Die TeilnehmerInnen stehen im Kreis.  
Die GruppenleiterIn erklärt, dass jetzt ein Spiel folgt, mit dem sich alle die Namen der anderen besser merken können.

Die GruppenleiterIn beginnt.  
*Sie* nennt ihren Namen und macht eine Bewegung, die zu dem Namen passt.  
Dann wiederholt die Gruppe den Namen und alle machen die Bewegung nach.  
Nun ist der dran, der neben der GruppenleiterIn steht. Er nennt den Namen der GruppenleiterIn und macht ihre Bewegung.  
Danach sagt er seinen Namen und macht dazu eine Bewegung.  
Nachdem er damit fertig ist, wiederholen alle seinen Namen und seine Bewegung.  
Dann kommt die nächste in der Reihe dran. Auch sie wiederholt den Namen und die Bewegung des Vorgängers.  
Wenn sie sich nicht mehr ganz erinnern kann, helfen die anderen.  
Im Anschluss daran, sagt sie ihren eigenen Namen und macht dazu eine Bewegung.  
Die anderen wiederholen beides.

## Das Netz

### Material:

- ein großer Knäuel dicke Wolle

Alle TeilnehmerInnen sitzen oder stehen im Kreis.

Die GruppensprecherIn hält den Knäuel Wolle in der Hand.

*Sie* erklärt: „Nun steht ein Spiel mit der ganzen Gruppe am Programm.

Eure Aufgabe ist es, den Knäuel Wolle zu fangen und danach den eigenen Namen zu sagen.

Dann sollt ihr mit einer Hand den Wollfaden gut fest halten und mit der anderen Hand den Knäuel zu einem anderen Gruppenmitglied weiterwerfen.“

Die Gruppenleiterin beginnt:

*Sie* sagt ihren Namen.

Dann hält *Sie* das eine Ende des Wollfadens gut fest und wirft mit der anderen Hand den Knäuel weiter.

Das geht so lange bis alle im Kreis dran waren.

Zum Schluss muss der Knäuel wieder zur Gruppenleiterin geworfen werden.

Dann ist der Kreis geschlossen und aus den Fäden ist ein Netz entstanden.

Bei dieser Übung ist es wichtig, dass der Faden nicht abreißt.

Sollte er es doch tun, wird er wieder zusammengeknüpft.

Wir haben in der Gruppe überlegt:

- Wofür kann das Netz stehen?
- Wie ist das Netz?
- Was kann das Netz? Was kann es nicht?

Wir haben dann auch die Frage gestellt, was so ein Netz mit einer Gruppe zu tun haben kann.

- Was kann eine Gruppe?
- Was ist in einer Gruppe wichtig?



## Spiele, wenns anstrengend wird

Kurse und auch Gruppentreffen können ganz schön anstrengend sein. Immer nur Sitzen und Denken macht müde. Wir haben öfter Pausen eingelegt. Das hat uns allen gut getan.

Später haben wir Übungen gefunden, bei denen wir uns bewegen konnten. Das hat uns geholfen, wieder frisch und munter zu werden. Vor allem nach dem Mittagessen sind bei den ersten Kursen einige Leute eingeschlafen.

Deshalb haben wir begonnen, nach dem Mittagessen Übungen mit Bewegung oder zum Lachen zu machen.

TIPP

Manche der Spiele sind beim ersten Mal ein wenig verwirrend. Spielen *Sie* die Spiele deshalb öfter. Wir haben sie alle an verschiedenen Tagen wiederholt. Das ging dann von Mal zu Mal besser und hat uns auch immer mehr Spaß gemacht als bei den ersten Malen.



### Erstarren

#### Material:

- eure Lieblingsmusik oder Trommelmusik

Damit genug Platz für Bewegung vorhanden ist, schieben *Sie* die Stühle und Tische an die Seite. Alle bewegen sich im Raum, wie sie wollen.

Wer will, kann einfach erstarren und sich nicht mehr bewegen.

Wenn das einer oder eine macht, müssen die anderen auch erstarren.

Alle sind so lange bewegungslos, bis jeder und jede bemerkt hat, dass sich niemand mehr bewegt.

Dann können sich wieder alle bewegen - so lange bis wieder jemand erstarrt.



### Äpfel pflücken

Das geht ganz schnell und zwischendurch.

Alle sollen aufstehen. Es geht aber auch im Sitzen.

Jeder und jede stellt sich einen Apfelbaum vor. Sie pflücken die Äpfel.

Zuerst die, die vor einem sind. Aber später müssen die TeilnehmerInnen die pflücken, die ganz weit oben sind.

Sie müssen sich strecken und recken.

Sie müssen sich auf die Zehen stellen, um die Äpfel ganz oben zu erreichen.

## Spiel mit Schwungtuch

### Material:

- ein Schwungtuch
- einen oder mehrere weiche Bälle

Das Schwungtuch ist teuer. Vielleicht können *Sie* so ein Tuch irgendwo ausleihen. Am besten geht das Spiel im Freien.

Legen *Sie* das Schwungtuch ausgebreitet auf den Boden. Jeder und jede soll sich eine Schlaufe oder ein Stück des Tuches nehmen. Dann soll die Gruppe das Tuch einfach auf und ab bewegen.

Nach einiger Zeit können *Sie* verschiedene Übungen damit machen:

- Alle können bis 3 zählen und dann gleichzeitig die Hände mit dem Tuch über den Kopf heben, so dass ein Himmel entsteht.
- Wer will, kann sich das nächste Mal unter den Himmel stellen.
- Wer will, kann auch drunter durch laufen. Gut ist, wenn *Sie* eine Regel *Sie* aufstellen, damit nicht alle laufen. Es können zum Beispiel zuerst alle mit roten Pullovern durchlaufen, dann alle mit blauen, dann alle mit weißen, dann alle mit schwarzen und so weiter.
- Eine andere Übung ist, mit dem Tuch lauter kleine Wellen zu schlagen.
- *Sie* können auch versuchen, einen kleinen Ball auf das Tuch zu werfen und dann mit den Wellen den Ball hin und her zu rollen.
- Oder die Gruppe probiert den Ball mit Hilfe des Tuches hoch in die Luft zu schleudern und dann wieder aufzufangen. Das ist gar nicht so leicht.

## Lustige Sätze darstellen

### Material:

- Kasette oder CD mit flotter Musik

Schalten *Sie* die Musik ein. Alle gehen durch den Raum, wie es ihnen gefällt. Die GruppenleiterIn sagt, was alle tun sollen:

- möglichst viele Hände schütteln
- schnell alle 4 Wände berühren
- jemandem die Zähne zeigen
- jemandem schöne Augen machen
- sich ins Fäustchen lachen
- jemandem etwas pfeifen
- jemandem aus dem Weg gehen

## Der Geist der Müdigkeit

Jeder und jede stellt sich vor, dass in ihm oder in ihr ein Geist der Müdigkeit wohnt.

Der Geist muss rausgeschüttelt werden.

Jeder springt von einem Fuß auf den anderen und schüttelt sich ganz fest.

Die GruppenleiterIn kann auch sagen, dass das so ist, wie wenn Regentropfen abgeschüttelt werden müssen.

Es muss so lange gehüpft und geschüttelt werden, bis der Geist der Müdigkeit endlich verjagt ist.



## Plätze tauschen

Alle können im Kreis sitzen bleiben.

Die GruppenleiterIn stellt an ihre rechte Seite einen leeren Stuhl.

Dann sagt *Sie*: „Mein rechter Platz ist leer. Da wünsch ich mir die/den ... her.“

Die Person mit dem Namen steht dann auf und setzt sich auf den leeren Stuhl.

Nun ist ein anderer Stuhl leer geworden.

Die Frau oder der Mann, die oder der links neben dem Sessel sitzt, sagt nun denselben Satz: „Mein rechter Platz ist leer, da wünsch ich mir den/die ...her.“

Wenn alle das Spiel verstanden haben und einmal dran waren, dann kann die GruppenleiterIn eine 2. Runde starten.

*Sie* erklärt der Gruppe nun, dass sich jeder wünschen darf, wie der andere herkommen soll.

Zum Beispiel kann die GruppenleiterIn sagen:

„Mein rechter Platz ist leer. Da wünsch ich mir die ... als Katze her.“

Die Frau muss dann eine Katze darstellen, während sie zum leeren Stuhl geht.

Dann geht das Spiel weiter.

## Ich weiß was

Die ganze Gruppe geht im Raum umher.

Dann sagt die GruppenleiterIn: „Ich weiß was.“

Darauf fragen alle: „Was weißt du?“

Und dann kann *Sie* sagen, was ihr gerade einfällt: Zum Beispiel: „Wir sind jetzt alle Katzen“.

Nun machen alle TeilnehmerInnen Katzen nach. Sie können schnurren und fauchen und kratzen und schleichen und maunzen, ... .

Das geht so lange, bis wieder jemand sagt: „Ich weiß was.“

Dann antworten alle: „Was weißt Du?“

„Wir sind jetzt alle ein Sturm.“

Einige Dinge, die alle sein können:

- Wölfe
- Bären
- Vögel
- Autos
- Rockstars
- Marionetten





## Abschlussspiele

Am Ende jeder Besprechung und auch am Ende jedes Kurses ist es wichtig, sich voneinander zu verabschieden.



Davor sollten noch schnell die Telefonnummern und Adressen ausgetauscht werden.

Dann können die TeilnehmerInnen miteinander in Kontakt bleiben.

Es ist hilfreich, wenn die GruppenteilnehmerIn eine Adressenliste schon vorher vorbereiten. Eine Adressliste zum Kopieren finden Sie bei unseren Vorlagen.

Hier sind einige Spiele für den Abschluss.



## Wunsch und Kerzen

### Material:

- Zündhölzer oder Feuerzeuge
- für jeden und jede in der Gruppe eine Kerze

Stellen *Sie* eine Kerze in die Mitte.

Zünden *Sie* sie an.

Erklären *Sie*: „Das ist die letzte Übung. Deshalb wollen wir es uns zum Abschluss ganz gemütlich machen.“

Jeder und jede kann eine Kerze anzünden und dazu einen Wunsch sagen. Die ganze Gruppe wünscht mit der Person, dass der Wunsch in Erfüllung gehen möge.

Die Wünsche können privat sein oder auch für die Gruppe.

Manche TeilnehmerInnen sagen noch ein bisschen mehr als nur einen Wunsch.

Sie sagen auch Danke oder was sie gestört hat.

Deshalb kann diese Abschlussrunde auch ein bisschen länger dauern.

Das ist alles in Ordnung.



## Müll und Ernte

### Material:

- Papierkorb
- Obstkorb mit Obst und Gemüse



Stellen *Sie* den Papierkorb und den Obstkorb in die Mitte.  
Erklären *Sie*, dass bei einem Kurs immer Sachen dabei sind, die nicht so toll sind. Sachen, auf die jemand verzichten kann. Die gehören in den Papierkorb.

Und dann erklären *Sie* weiter, dass es aber auch immer Dinge gibt, die toll waren, die jemand gerne mitnehmen will.  
Das ist die Ernte der KursteilnehmerInnen.  
Diese gehört in die Obstschale.  
Das sind auch die Dinge, für die jemand dankbar ist.

Es kann sein, dass die TeilnehmerInnen nicht sofort wissen, wie das gemeint ist.

Dann geben *Sie* ein Beispiel:

- „Ich will hier in den Mülleimer werfen, dass ich zu spät gekommen bin.“
- „Ich will hier lassen, dass ich schlecht geschlafen habe.“
- „Ich will in den Mülleimer meinen Streit mit Mausi werfen.“
- „In den Obstkorb gebe ich den Film, den wir geschaut haben.“
- „Ich gebe den Witz, den Mausi gemacht hat, in den Obstkorb.“
- „Ich bin dankbar für die guten Tipps, die ich von euch bekommen habe.“

Achten *Sie* darauf, dass jeder die Chance bekommt etwas zu sagen.  
Wenn jemand nicht so mutig ist oder sich vor dem Abschied fürchtet, fragen *Sie* vorsichtig nach, ob er oder sie auch etwas sagen möchte.

Niemand muss etwas sagen.

Aber es ist wichtig, dass jeder und jede am Ende noch einmal die Gelegenheit hat, etwas Wichtiges mitzuteilen.

## Methoden, um Wissen zu vermitteln

Die GruppenleiterInnen müssen der Gruppe auch neue Informationen zur Verfügung stellen.

- Meistens haben wir das mit Filmen oder Vorträgen gemacht.
- Wir haben auch ExpertInnen eingeladen, die uns zu bestimmten Themen Wichtiges erzählt haben. Das waren zum Beispiel betroffene Personen der Selbstbestimmt Leben Bewegung in Innsbruck.

### Wie haben wir unsere Vorträge aufgebaut?

- Ein Vortrag darf nicht zu lange sein. Höchstens 15 Minuten.
- Es ist kompliziert, zugleich zu sprechen und mitzuschreiben. Deshalb bereiten wir Vorträge immer vor!  
Die wichtigsten Überschriften schreiben wir auf ein Flipchart.  
**Meistens suchen wir zu den Überschriften auch noch Bilder.**
- Wenn es zu den Überschriften einzelne Informationen gibt, schreiben wir die manchmal auf Zettel.  
Die Zettel kleben wir dann während des Vortrages auf den Flipchart.
- Noch besser ist, wenn auf den Zetteln auch noch Bilder sind.  
Dann können alle, die nicht lesen können, trotzdem mitschauen.



### Beispiel für einen Vortrag:

#### Was haben behinderte Menschen schon alles erreicht?

*Sie* finden unseren Vortrag in den Kopiervorlagen. Kopieren *Sie* den Vortrag einmal.

Ihre Kopie können *Sie* so zerschneiden, dass *Sie* lauter einzelne Absätze haben. Schneiden *Sie* dann die Bilder weg.

Dann können *Sie* die einzelnen Absätze mit dem Kopiergerät vergrößern. Machen *Sie* aus jedem Absatz eine eigene Seite.

Wenn *Sie* sich besonders viel Mühe machen wollen, zeichnen *Sie* die 5 Kontinente auf einen großen Bogen Packpapier. Zeichnen *Sie* die Orte ein, von denen die Texte sprechen.

Bitte *Sie* ein Mitglied der Gruppe den ersten Text vorzulesen. Dann können alle raten, wo auf der Landkarte der Text hingehört.

Wenn die Gruppe das erraten hat, können alle weiterraten, welches Bild zu dem Text gehört. Das Bild können *Sie* dann auch dazu kleben!



## Ein Vortrag als Puzzle

Zum Thema Diskriminierung und Gleichstellung:

Bereiten *Sie* ein großes Plakat vor. Auf dieses Plakat zeichnen *Sie* 3 Zeilen und 12 Spalten. Die Kästchen sollen so groß sein, dass in jedes ein normales Blatt Papier passt.

Kopieren *Sie* unsere Vorlage. Zerschneiden *Sie* dann Ihre Kopie.  
Kopieren *Sie* jedes Kästchen so groß, bis die Sätze auch aus einigen Metern Entfernung gut lesbar sind.

Kleben *Sie* die Fragen der Reihe nach in die erste Zeile.

Die anderen Kästchen lassen *Sie* einfach leer.  
In der zweiten Zeile ist unter jeder Frage Platz für ein Bild.  
Und in der dritten Zeile ist unter jedem Bild Platz für eine Antwort.

### Anleitung:

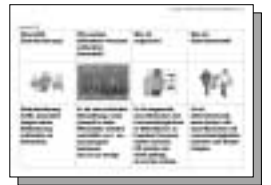
Hängen *Sie* das Plakat auf.

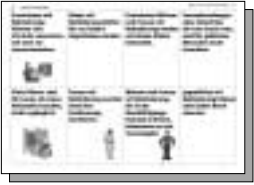
Die losen Zettel können *Sie* auf den Boden legen, so dass sie jeder und jede gut sehen kann.

Dann lesen *Sie* die erste Frage gemeinsam.  
Wenn jemand die Antwort weiß, kann er oder sie den Zettel mit der richtigen Antwort aufheben, vorlesen und darunter kleben.

Dann können die anderen Gruppenmitglieder das passende Bild suchen.  
Wenn jemand das Bild findet, kann er es dazukleben.

So geht das immer weiter, bis alle Fragen beantwortet sind.





## Verdeckte Informationen

Ein guter Weg Informationen zu geben, ist, wenn die KursteilnehmerInnen dabei auch etwas tun müssen.

Wir haben Beispiele gesammelt, wo und wie Menschen mit Lernschwierigkeiten benachteiligt werden.

Es ist notwendig gewesen, einige Beispiele aufzuzeigen, an die die Gruppenmitglieder nicht gedacht haben.

### **Anleitung:**

Kopieren *Sie* die Beispiele auf farbige Zettel.

Kopieren *Sie* sie so groß, wie es geht.

Legen *Sie* die Zettel so auf den Boden, dass sie niemand lesen kann.

Dann kann jemand aus der Gruppe einen Zettel aussuchen und vorlesen.

Die Gruppenleiterin sollte dann die Gruppenmitglieder fragen, ob ihnen das Beispiel bekannt ist.

*Sie* kann auch fragen, wer so etwas schon einmal erlebt hat. Wenn einige geantwortet haben, kann der oder die Freiwillige den Zettel an die Wand hängen.

Danach kommt der oder die nächste dran.

Das haben wir so lange gemacht, bis alle Zettel vom Boden aufgehoben waren.

# Methoden, um große Gruppen in kleinere Gruppen aufzuteilen

## 2 und 2 Personen sollen zusammen eine Minigruppe bilden

Material:

- Wollknäuel
- Schere

### Vorbereitung:

Schneiden *Sie* ungefähr 80cm lange Wollfäden ab.

80 Zentimeter lang ist ungefähr von Ihren Fingern bis zu Ihrer Schulter.

*Sie* brauchen so viele Wollfäden, wie *Sie* Paare haben, also halb so viele Fäden, wie TeilnehmerInnen.

### Anleitung:

Wenn *Sie* die Gruppe aufteilen wollen, nehmen *Sie* die Wollfäden alle in Ihre Hand und zwar so, dass links und rechts die Enden der Wollfäden aus Ihrer Hand schauen.

Bitten *Sie* jeden und jede, sich ein Fadenende zu nehmen und gut festzuhalten.

Wenn jeder und jede eines in der Hand hat, kann die GruppenleiterIn die Fäden loslassen.

Die anderen müssen die Fäden immer noch fest in der Hand halten.

Wenn die TeilnehmerInnen nun an ihren Fäden ziehen, spüren sie, mit wem sie verbunden sind. Das ist der oder die PartnerIn für die nächste Runde.

## Sie wollen aus einer Gruppe 3 kleine Gruppen machen

Material:

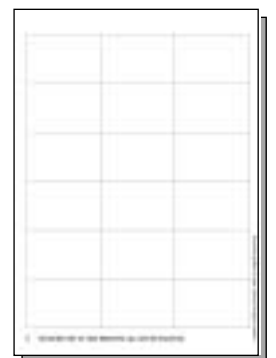
- 2 Blatt dickes Papier in rot
- 2 Blatt dickes Papier in blau
- 2 Blatt dickes Papier in weiß
- Schere
- Schachtel

### Vorbereitung:

Kopieren *Sie* unsere Vorlage auf ein rotes, ein blaues und ein weißes Blatt Papier.

Aus den Kopien können *Sie* nun kleine Kärtchen schneiden.

Von den kleinen Zetteln brauchen *Sie* von jeder Farbe genau gleich viele Zettel.



Geben Sie die Kästchen in eine Schachtel und lassen....

Die beiden Sätze haben auf dieser Seite so leider keinen Platz. können wir etwas streichen (Absätze)?

Wenn also 6 TeilnehmerInnen in Ihrer großen Gruppe sind, dann brauchen Sie 2 Farbkästchen von jeder Farbe.

7, 8	oder	9	TeilnehmerInnen	3 Kästchen von jeder Farbe.
10, 11	oder	12	TeilnehmerInnen	4 Kästchen von jeder Farbe.
13, 14	oder	15	TeilnehmerInnen	5 Kästchen.
16, 17	oder	18	TeilnehmerInnen	6 Kästchen.
19, 20	oder	21	TeilnehmerInnen	7 Kästchen.

TIPP

Den zweiten Bogen jeder Farbe können Sie an die Türe des Raumes kleben, in dem die Kleingruppe arbeiten soll. Dann wissen alle gleich wohin sie nach der Aufteilung gehen müssen.

## Sie wollen aus einer großen Gruppe 4 kleine Gruppen machen:

### Material:

- 2 Kopien von jedem Geburtstagsbären
- Zettel mit Geburtsdatum der Gruppenmitglieder zum Nachschauen

### Anleitung:

Fragen Sie die TeilnehmerInnen, wer im Jänner oder im Februar oder im März Geburtstag hat. Sie sollen aufstehen.

Sie sind jetzt eine Kleingruppe und gehören zu dem Bären, der seine Torte gleich mit der Gabel isst. Geben Sie der Gruppe das Bild.

Dann sollen alle aufstehen, die im April, Mai und Juni Geburtstag feiern. Sie gehören zu dem Bären, auf den die Torte fällt. Geben Sie der Gruppe das Bild.

Danach können alle die aufstehen, die im Juli, August und September Geburtstag haben. Sie gehören zu der Gruppe mit den zwei fröhlichen Bären. Geben Sie der Gruppe das Bild.

Und dann noch alle, die im Oktober, November und Dezember Geburtstag haben. Sie gehören in die Gruppe mit dem Bären, der seine Kerze auszublasen versucht.

Geben Sie der Gruppe das Bild.

TIPP

Bevor die Kleingruppen in andere Räume gehen sollen, kleben Sie jeweils eine Kopie mit den Geburtsmonaten schon an die Türen. Dann weiß jeder, wohin er oder sie gehen soll.

# DAS WIBS KURSBUCH

Anhang

## Inhaltsverzeichnis

### Literatur

- Bücher von People First
- In diesen Büchern kann nachgeschaut werden

### Filme

- Filme, die wir uns angeschaut haben

### Bilder:

- Die Bilder haben wir von

## Literatur

### Bücher von People First:

Die Bücher sind auf Englisch, teuer, aber sehr gut:

- Advocating Change Together ACT (Hg.): „Tools for Change - Lasting Leadership“, Popular Education and Self-Advocacy , 1999;
- Advocating Change Together ACT (Hg.): „Tools for Change – Shaking off Stereotypes“, 1996;
- Advocating Change Together ACT (Hg.): „Tools for Change – Self Advocacy: Freedom, Equality, and Justice for all“, 1996;
- Advocating Change Together ACT (Hg.): „Tools for Change – Leading from the Middle“, 2003;
- Advocating Change Together ACT (Hg.): „Tools for Change – I am a Leader“, 2003;
- Advocating Change Together ACT (Hg.): „Tools for Change – Understanding the Value of Values“, 2003;
- Advocating Change Together ACT (Hg.): „Tools for Change – My Choice Your Decision“, 1999;

Alle Bücher und Videos können Sie über Internet bestellen bei:

<http://www.selfadvocacy.com/>

### In diesen Büchern kann nachgeschaut werden:

- Göbel, Susanne: „Wir vertreten uns selbst“, Kassel, bifos.e.V., 1999
- Projekt „Wir vertreten uns selbst“: „Das kleine 1x1 für gute Unterstützung“, Kassel, 2000
- Köbler, Reinhard. u.a.: „Ich sehe mich nicht als behindert“, Tafie Innsbruck – Land, 2003  
Zu bestellen bei: Tafie Innsbruck Land, Egger Lienz Str. 2, A – 6112 Wattens,
- Bundesvereinigung Lebenshilfe: „Die Standardregeln der Vereinten Nationen“, Marburg, 1997
- Köbler, Reinhard u.a.: „Das Gleichstellungsbuch“, Innsbruck, 2005, zu bestellen bei Wibs

## Filme

### Filme, die wir uns angeschaut haben:

- Weil eine Trommel geigt nicht. Verein Tafie Innsbruck Land, Egger Lienz Straße 2, 6112 Wattens
- Unsere Zukunft. Wir vertreten uns selbst, Kölnische Str. 99, 34119 Kassel,
- Ich bestimme selbst: Doris Haake, Sprecherin von People First Deutschland.  
arbeitsgemeinschaft behinderung und medien e.v.
- Blickbestimmung. Bilder selbstbestimmter Leben. Sli Wien, Laxenburgerstr. 28/16, 1100 Wien

## Bilder

### Bilder haben wir von:

Valuing People Clip Art Collection  
Community Living  
Old St. Mary's School  
34 Fitzroy Street  
Newmarket  
CB8 0WH  
Great Britain  
[info@communityliving.org.uk](mailto:info@communityliving.org.uk)



[www.neuebilder.at](http://www.neuebilder.at)

[www.bizeps.or.at](http://www.bizeps.or.at)