

Anspruch

Abhängigkeit

Autonomie

Akzeptanz

## **Meine 4 A auf dem Weg zur Ar- beitsassistenz**

**Eine Selbstreflexion**

**Abschlussarbeit im Rahmen der 18.  
Peer-Counseling-Weiterbildung**

---

## Inhalt

1. Einleitung .....	2
2. Rechtliche Grundlagen, Art und Gestaltungsmöglichkeiten .....	2
3. Ein paar Worte zu mir .....	4
4. Das Beantragungsverfahren .....	4
5. Anspruch.....	5
6. Abhängigkeit und Autonomie .....	7
7. Akzeptanz .....	9
8. Zusammenfassung und Fazit.....	10
9. Bezug zum Peer Counseling und meiner beratenden Arbeit .....	12
10. Quellenverzeichnis .....	15

## 1. Einleitung

Seit der Aufnahme meiner beratenden Tätigkeit in einer ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatungsstelle im Mai 2018 bin ich in der Beratung mit dem Thema Assistenz immer wieder konfrontiert worden. Vor die Herausforderung gestellt, meinen Arbeitsalltag für mich, mein Team und die ratsuchenden Personen so effektiv und professionell wie möglich zu gestalten, kam auch bei mir persönlich das Thema Arbeitsassistenz immer wieder zum Vorschein. Zurzeit arbeite ich noch ohne „offizielle“ Arbeitsassistenz und werde lediglich immer wieder von Kolleg\*innen meines Teams unterstützt.

Weil mich die Frage beschäftigt, warum dies immer noch so ist, kam ich auf die Idee, meine Abschlussarbeit zu diesem Thema zu schreiben. Ursprünglich sollte es eine fachliche Auseinandersetzung werden mit den unterschiedlichen Möglichkeiten, Arbeitsassistenz zu bekommen und zu gestalten, deren Vor- und Nachteilen und Beispielen aus der Praxis. Durch die Auseinandersetzung mit dem Thema hat sich mein Vorhaben gründlich gewandelt. Obwohl ich dachte, mich bereits für Arbeitsassistenz entschieden zu haben, habe ich die Antragsunterlagen immer noch nicht vollständig abgegeben. Diese Arbeit soll dazu beitragen, meine vielfältigen Gedanken zu strukturieren, zu hinterfragen, meinen Entscheidungsprozess zu verschriftlichen und damit voranzubringen. Diese Arbeit ist zum einen eine Brücke für mich selbst, zum anderen aber auch eine Chance, mir kein Hintertürchen offen zu lassen, mich vor einer aktiven Entscheidung zu drücken.

Einführen in die Thematik werde ich mit einem kurzen, grundlegenden Überblick zum Thema Arbeitsassistenz. Ergänzen möchte ich diesen Beitrag mit persönlichen Fragen und Antworten aus meinem Selbstreflexionsprozess. Zum Abschluss übertrage ich meine Gedanken auf meine Arbeit und Rolle als Peer Counselorin und Beraterin.

## 2. Rechtliche Grundlagen, Art und Gestaltungsmöglichkeiten

Die rechtlichen Grundlagen für Arbeitsassistenz finden sich hauptsächlich in § 49 SGB IX und § 185 SGB IX.

Träger der Kosten der Arbeitsassistenz sind das Integrationsamt und Rehabilitationsträger wie Unfallversicherung, Deutsche Rentenversicherung und die Agentur für Arbeit. Häufig wird mit der eigentlichen Durchführung das Integrationsamt beauftragt, auch wenn eine andere Institution Kostenträger der Arbeitsassistenz ist. Die Grundlage dazu findet sich in § 49 Absatz 8 Satz 2 SGB IX. Ganz grundsätzlich kann

gesagt werden: Besteht bereits ein Arbeitsplatz und es geht darum, ihn zu sichern und zu erhalten, ist das Integrationsamt der Kostenträger. (vgl. beta Institut gemeinnützige GmbH, 2019)

Wurde Arbeitsassistenz bewilligt, hat die assistenznehmende Person drei Möglichkeiten, diese zu erhalten.

Bei der Wahl von Sachleistungen erhält die assistenznehmende Person die bewilligte Leistung von einem Assistenzdienst. Dieser rechnet die erbrachte Leistung direkt mit dem zuständigen Kostenträger ab. Die zeitliche Gestaltung der Assistenzleistungen regelt sich sowohl nach Wunsch der assistenznehmenden Person, als auch nach den Kapazitäten des Assistenzdienstes. Diese Form ist gängiger Standard, wenn nicht anders beantragt wurde.

Beantragt die assistenznehmende Person die Leistung jedoch im Rahmen des persönlichen Budgets nach § 29 SGB IX, erhält sie das nach Höhe des persönlichen Bedarfs bewilligte Budget als Geldleistung. Beim Dienstleistungsmodell nutzt die assistenznehmende Person das Budget, um einen Assistenzdienst mit der Erbringung der Assistenzleistung zu beauftragen und zu bezahlen. Beim Arbeitgebermodell hingegen liegt der Fokus auf größtmöglicher Eigenverantwortung und Selbstbestimmung. Die assistenznehmende Person tritt als Arbeitgeber\*in auf, wählt die Assistent\*innen aus, stellt sie bei sich an und organisiert die Arbeitszeiten. (vgl. Blesing, 2018, S. 17 ff.)

Zusätzlich existiert noch eine dritte Möglichkeit. Der Arbeitgeber kann eine personelle Unterstützung bereitstellen, um dem schwerbehinderten Menschen das Arbeiten in wettbewerbsfähiger Form zu ermöglichen. Diese Unterstützung kann z.B. von Kolleg\*inne ausgeführt werden: (vgl. Bundesarbeitsgemeinschaft der Integrationsämter und Hauptfürsorgestellen; 2018).

Eine mögliche Finanzierung kann z.B. durch Beschäftigungssicherungszuschuss (BSZ) nach § 185 Absatz 3 SGB IX in Verbindung mit § 27 SchwbAV erfolgen.

Wurde eine Arbeitsassistenz implementiert, gilt: Der schwerbehinderte Mensch hat die Organisations- und Anleitungskompetenz und -Hoheit für die Assistent\*innen. Die Arbeitsleistung erbringt der schwerbehinderte Mensch nach wie vor selbst, die Assistent\*innen haben lediglich unterstützende Funktionen im Sinn einer Hilfestellung bei der Arbeitsausführung.

### 3. Ein paar Worte zu mir

Ich bin 41 Jahre alt und seit einigen Jahren gelte ich als blind im Sinne des Gesetzes, habe also noch einen Sehrest, der maximal 2% auf dem besseren Auge beträgt. Meine fortschreitende Augenerkrankung ließ mir jedoch lange Jahre Zeit, die meisten Dinge des Lebens selbstständig zu tun, so dass ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn man nicht aufgrund einer Behinderung auf Assistenz und Hilfe angewiesen ist. An meinem Arbeitsplatz stehen mir aktuell diverse technische Hilfsmittel zur Verfügung. Diese reichen jedoch nicht aus, um meine Arbeit für mich zufriedenstellend und unter Beachtung meiner Gesundheit effektiv und zielorientiert ausführen zu können. Mit fortschreitender Erblindung blieb es nicht aus, dass ich immer wieder in Situationen kam, in denen Unterstützung notwendig oder sinnvoll war und ist und sicher immer wieder sein wird. Prägend jedoch war in meinem Prozess der Annahme und Akzeptanz zum einen vor nunmehr 15 Jahren das Lernen, mit einem Blindenlangstock zu laufen, dadurch die Behinderung sichtbar zu machen und damit zu leben. Zum anderen die Erfahrungen seit Januar 2018, denn seither begleitet mich mein Blindenführhund und lehrt mich täglich als „Assistent auf vier Pfoten“, wie wichtig es ist, Kontrolle abgeben zu können und Vertrauen zu haben. Nach wie vor fällt es mir immer noch schwer, um Hilfe zu bitten, Kontrolle abzugeben und Dinge nicht selbst tun oder sie nur mit erheblichem Aufwand und Energieeinsatz selbstständig bewältigen zu können. Zumindest, wenn die Behinderung als Grund für das Unvermögen bzw. die Grenzen des selbstständigen Handelns zu benennen ist. Diese Gedanken und Gefühle beschäftigen mich in privaten, wie auch gleichermaßen in beruflichen Situationen.

### 4. Das Beantragungsverfahren

Die ersten Gedanken, eventuell Arbeitsassistenz haben zu wollen, äußerte ich bereits im Januar 2019. Das Thema verschwand aber wieder in der Versenkung. Der „ganz alltägliche Wahnsinn“, in Verbindung mit zusätzlichen gesundheitlichen Herausforderungen, kam mir durchaus gelegen, um mich mit der für mich schwierigeren Thematik nicht weiter auseinandersetzen zu müssen. Aktiv angegangen bin ich das Thema mit dem Antrag ans Integrationsamt im Oktober 2019. Schon beim Schreiben des Antrags registrierte ich aufgrund meiner intensiven somatischen Reaktionen, dass hier etwas im Argen lag und bat um Unterstützung durch eine Freundin und

Kollegin. Als Umfang meines Unterstützungsbedarfs gab ich 10 Stunden pro Woche an. Die Bereiche, in denen Unterstützung notwendig ist, formulierte ich folgendermaßen:

- Büroorganisation (Ablage, Teile der Dokumentation, Ordnerpflege etc.)
- Begleitung und organisatorische Unterstützung bei aufsuchenden Beratungen (Ausfüllen von Anträgen und sonstigen Dokumenten, Vorlesen handschriftlicher Unterlagen, Unterstützung auf dem Weg zwischen Standort und Wohnort der ratsuchenden Person)
- Begleitung und organisatorische Unterstützung bei Terminen der Öffentlichkeitsarbeit und im bestehenden Hilffsystem (Zurechtfinden in größeren Menschenmengen, Herstellen von Kontakten und Ansprechpersonen, Zurechtfinden in unbekanntenen Räumen und Umgebungen)
- Assistenz bei aufsuchenden Terminen im bestehenden EUTB-internen Netzwerk (siehe die anderen Stichpunkte)

Als Reaktion auf meinen detaillierten, formlosen Antrag wurde ich um weitere Unterlagen gebeten. Meiner Mitwirkungspflicht bin ich insofern nachgekommen, dass ich von Kostenvoranschlag eines Assistenzdienstes bis hin zur Einverständniserklärung des Arbeitgebers alle Unterlagen eingereicht habe mit Ausnahme des auszufüllenden Formulars, das die bereits gemachten Angaben im Antrag ins offizielle, amtliche Dokument überführt. Zunächst hielt ich mich an der Tatsache auf, dass das Dokument nicht elektronisch barrierefrei nach § 9 L-BGG sei. Im Dezember 2019 änderte eine Mitarbeiterin des Integrationsamtes diese Tatsache, indem sie mir auf wiederholte Anfrage das Dokument barrierefrei per Mail zuschickte. Doch trotzdem nahm ich das nicht zum Anlass, nun den Beantragungsprozess von meiner Seite aus abzuschließen. Folglich kam ich zu dem Schluss, dass hinter der Tatsache, auf der Handlungsebene nicht weiter voran zu kommen und ganz unterschiedliche Begründungen bzw. Ausreden dafür zu finden, auf einer anderen Ebene der Grund dafür zu finden sein muss. So spiegeln die folgenden Punkte meine Fragen und Überlegungen wider, die ich mir gestellt bzw. gemacht habe, um zu filtern, woran es hakt, wo ich umdenken muss oder kann, um zu einer aktiven und konstruktiven Lösung zu kommen.

## 5. Anspruch

Da ich in unterschiedlichen Lebenssituationen öfter gehört habe, einen zu hohen Anspruch an mich selbst, meine Leistungen und mein Handeln zu haben, liegt auch

beim Thema hier der Verdacht nahe, ein möglicher Knackpunkt könnte in meinem Anspruchsdenken liegen. Also frage ich mich: Welchen Anspruch habe ich an mich und meine Arbeit? Hier habe ich besonders lang gezögert, denn eine ehrliche Antwort fällt mir nicht leicht. Ich möchte meine Arbeit für alle Beteiligten selbstständig und bestmöglich machen. Nun habe ich meinen Anspruch verschriftlicht. Und je länger ich über ihn nachdenke, frage ich mich: Geht das überhaupt? Denn wenn ich ehrlich bin, bedeutet „bestmöglich“ für mich eigentlich „perfekt“. Bringt man das in Verbindung mit dem Wort „selbstständig“, so ist mein zuvor formulierter Anspruch schon im Kern zum Scheitern verurteilt. Natürlich führt das nicht nur zu Zeit-, Effektivitäts- und Energieverlust, sondern ganz besonders zu Frustration und immer höherem Bedarf an Eigen- und Fremdmotivation, um ein gleichbleibendes Arbeitsergebnis zu erzielen. Eine Ergotherapeutin, die ich privat kenne und sehr schätze, drückte diesen Zustand vor ein paar Monaten sehr unorthodox, jedoch nicht minder wahr so aus: „Ist es nicht geil, wenn Anspruch und Realität nichts voneinander wissen!?“ Mit diesem Satz habe ich mich in den letzten Monaten immer wieder auseinandergesetzt und entschieden, dass es für eine Lösung absolut notwendig ist, diesen Umstand zu ändern und Anspruch und Realität einander näher zu bringen.

Mein Anspruch möchte

- Selbstständiges Arbeiten
- Bestmögliche (perfekte) Ergebnisse
- entsprechende Quantität der Arbeit im Vergleich zu Berater\*innen ohne Behinderung
- Gleichbleibend hohe Leistungsfähigkeit, Motivation und Wohlfühl bei stabiler Gesundheit

Das zuvor benannte Scheitern im Kern der Sache erklärt sich schnell, betrachtet man die Realität, die ich mir, sehr ungern, aber deutlich immer wieder vor Augen geführt habe:

- Selbstständiges Erledigen aller anfallenden Arbeiten verbraucht zu viel Zeit,
- Selbstständiges Arbeiten ist an manchen Punkten unmöglich, z.B. bei handschriftlichen Unterlagen der ratsuchenden Personen, die von meinen technischen Hilfsmitteln nicht verarbeitet werden können.
- Der Punkt der entsprechenden Quantität wird somit automatisch unmöglich
- Infolge dieser Tatsachen steigen Frust und sinkt die Eigenmotivation

- Vermehrter Stress führt zu gesundheitlicher Belastung, einer hohen Zahl an Krankheitstagen und bedingt die Frage nach meiner Selbstfürsorge

Als hilfreich empfinde ich an dieser Stelle, dass ich auch den Anspruch an meinen Anspruch habe, er sollte realistisch für mich und meine Arbeit sein. So komme ich nach diesen Überlegungen zu dem deutlichen Schluss, dass es mein Ziel sein muss, einen realistischen Anspruch zu formulieren, den ich im täglichen Erleben mit praktischen Inhalten füllen kann. Hier mein Versuch. Ich möchte meine Arbeit so effektiv wie möglich gestalten und dabei meine eigenen Interessen und Grenzen im Auge behalten. Auch wenn das für mich so klingt, als wären Anspruch und Realität auf dem Papier ein wenig einander näher gerückt, ist mir bewusst, dass sich dieser Satz als Haltungsvorgabe im täglichen Arbeiten immer wieder bewähren muss. Und es gibt einen Punkt, der mich noch zweifeln lässt, ob ich diese Herausforderung bestehen werde. Dieser Punkt findet sich im nächsten Abschnitt. Er ist mein zweites A, das ich gefiltert habe, die Tatsache, sich abhängig zu fühlen von den (Dienst)Leistungen und Unterstützungen Dritter bzw. sich nicht nur so zu fühlen, sondern tatsächlich auch abhängig zu sein.

## 6. Abhängigkeit und Autonomie

Dieser Punkt beinhaltet die beiden „A“ **Abhängigkeit** und **Autonomie**, stehen sie für mich doch in einem engen Zusammenhang. Jeder Mensch ist ständig von unterschiedlichen Faktoren abhängig, und wenn es am Ende vom Wetter ist. Also frage ich mich, warum es mich so außerordentlich trifft, wütend und traurig und immer wieder auch handlungsunfähig macht, wenn ich aufgrund meiner Behinderung an Grenzen stoße und abhängig bin von anderen Menschen, die mich unterstützen? Geht es in der Arbeit darum, an Grenzen zu stoßen, weil ich z.B. nicht handwerklich begabt bin oder von einem Thema oder rechtlichen Sachverhalt keine Ahnung habe und deshalb Rat und Hilfe benötige, kommen schließlich diese Gefühle nicht auf! Die gefühlteste und ehrlichste Antwort ist: Weil es nicht so geht, wie ich will, nicht automatisch dann geht, wann ich will und weil ich dann nicht mehr frei bin und frei agieren kann. Bisher habe ich für mich das Wort „Autonomie“ nämlich mit „Freiheit“ übersetzt. Nötig erscheint hier, um an diesem Punkt weiter zu kommen, einmal zu definieren, was Autonomie eigentlich bedeutet. Am meisten spricht mich die Definition eines Online-Lexikons an. Dort liest man: „Mit Autonomie bzw. Unabhängigkeit bezeichnet man in der Psychologie einen Zustand von Selbstständigkeit,

Entscheidungsfreiheit oder Selbstbestimmung.“ (Stangl, 2020). Nimmt man diese drei Wörter als Faktoren für Autonomie, stelle ich zu meiner Überraschung fest, dass zwei von drei Faktoren gegeben sind und nach dieser Definition zumindest eine Teil-Autonomie auch im Gefühl der Abhängigkeit besteht. Entscheidungsfreiheit und Selbstbestimmung werden von den behinderungstechnischen Grenzen der Selbstständigkeit nicht tangiert. Setze ich den Fokus jedoch auf das Wort „Selbstständigkeit“, existieren für mich an deren Grenzen gleich zwei unterschiedliche Abhängigkeiten. Einmal von der ungelösten Situation an sich oder alternativ von der assistierenden Person. Ich könnte sagen, dass auch hier eine gewisse Autonomie versteckt ist. Nämlich die Freiheit, selbstbestimmt zu entscheiden, entweder im bekannten Zustand zu verharren oder mich für einen neuen Weg zu entscheiden. Aber warum fühlt sich das trotzdem nicht frei und unabhängig an? Eine mögliche Antwort liefert wieder das Online-Lexikon: „Unabhängigkeit hat auch die Bedeutung von innerer Unabhängigkeit, dass Menschen sich ihres Wertes und ihrer Fähigkeiten bewusst sind, d. h., über ein Selbstbewusstsein zu verfügen. Diese innere Unabhängigkeit hilft Menschen im Alltag, Kritik anzunehmen, zu ihrer Meinung zu stehen und für ihre Rechte zu kämpfen, bedeutet also auch weitgehende Unabhängigkeit von der Anerkennung durch andere.“ (Stangl, 2020). Diese Definitionserweiterung berührt mich sehr und je länger ich darüber nachdenke, wird mir klar, dass das Projekt „Stabiler Selbstwert bei Behinderung als Ausdruck innerer Unabhängigkeit“ eine Großbaustelle ist, die ich hier zwar erkennen kann, deren Bearbeitung allerdings einiges an Zeit in Anspruch nehmen wird.

Wenn mein Selbstwert davon abhängt, alle Tätigkeiten meines Arbeitsfeldes selbstständig auszuführen, findet hier eine mögliche Antwort, warum ich den Prozess der Beantragung noch nicht abgeschlossen habe. Bin ich gefühlt weniger wert, weil ich nicht selbstständig agiere, ist das Verharren in der aktuellen Situation erstrebenswerter als deren Veränderung. Die Situation, wie sie aktuell ist, stellt eine Belastung dar, die Alternative ist allerdings ebenso unattraktiv. Die Autoren eines Lehrbuchs für systemische Therapie und Beratung drücken diesen Umstand so aus: „Symptomatischem Verhalten kann man oft mit großem Nutzen einen Doppelcharakter zuschreiben: Es ist zum Problem geworden und zugleich zu einer Lösung. Es verursacht Leiden und verhindert zugleich anderes, von den Beteiligten als noch schlimmer phantasiertes Leid.“ (v. Schlippe/Schweitzer, 2013, S. 162)

Dieser Gedankengang bringt mich dazu, mich weiter zu fragen, wo eventuell ein Nutzen sein könnte, wenn ich im aktuellen Problem verbleibe bzw. die aktuelle Situation aufrechterhalte und mich gegen Arbeitsassistenz entscheide. Ich wäre in der bequemen Position, mich immer wieder beschweren zu können, wie wenig barrierefrei die Arbeitsbedingungen doch sind und wie eingeschränkt die Aktionen meines Arbeitgebers, etwas daran zu ändern. Ich könnte folglich meinem Arbeitgeber alle Schuld für mein Leiden in die Schuhe schieben und könnte im gerechten Zorn verharren. Natürlich könnte ich meine Klage laut machen, würde Aufmerksamkeit bekommen für meine Situation und möglicherweise auch Verständnis und „Mitklagende“. Doch schon beim Schreiben dieses Szenarios regt sich in mir Widerwillen. Wer möchte schon in einer solchen Opferrolle verharren, ohne eigene, produktive, die Situation positiv verändernde Anteile? Die erschreckende Antwort ist: Ich! Zumindest bis zum aktiven Beginn der Beantragung der Arbeitsassistenz. An diesem Punkt beschließe ich, als Mensch mit Behinderung, der auch im Rahmen seiner behinderungstechnischen Grenzen autonom, nämlich entscheidungsfrei sein kann, mich für den aktiven, selbstfürsorgenden Weg zu entscheiden und die Beantragung zu vollenden. Und doch sind alle diese Überlegungen und auch meine eben niedergeschriebene Entscheidung nichts ohne das letzte und, für mich alles entscheidende A, den Faktor der Akzeptanz, den ich im folgenden Punkt ebenfalls etwas näher beleuchten werde.

## 7. Akzeptanz

Seit einigen Wochen begegnet mir im Rahmen der Social Media immer wieder ein Bild mit dem Text „Akzeptiere das, was du nicht ändern kannst“. Und genauso lang macht mich dieses Bild wütend. Es klingt so gut und logisch, was da steht. Und es schreibt oder postet sich so einfach. Doch: Was bedeutet es eigentlich, etwas zu akzeptieren? Geht das so einfach und was ist mit den Gefühlen, die dabei aufkommen? In einem Online-Artikel fand ich nachvollziehbare, praxisnahe Aussagen. Akzeptanz stellt sich nicht einfach so ein. Ich kann nicht warten, bis ich einer für mich belastenden Situation von alleine positiv gegenüberstehe. Akzeptanz erfordert aktive Eigen- und Mitarbeit, besonders in der Krise.

„Der erste Schritt raus aus der Krise heißt, die Krise zu akzeptieren. (...) Akzeptanz erfordert einen realistischen Blick. Wer seine Situation akzeptiert, macht seinen Frieden mit ihr (...) Dies erfordert, zu unterscheiden zwischen dem, was sich wirklich nicht ändern lässt und dem, wo es durchaus Handlungsmöglichkeiten gibt.“ (Weber,

2015, S. 1). Das Stichwort des realistischen Blicks führt mich direkt wieder zurück zu meiner Auseinandersetzung zwischen Anspruch und Realität. Indem ich mich den Fragen dort gestellt und meinen Anspruch der Realität angepasst habe, begann schon, von mir ganz unbemerkt, der Prozess der Akzeptanz.

Auch ein Bezug zu meiner angeblich nicht vorhandenen Autonomie lässt sich mit dem Faktor Akzeptanz herstellen. „Akzeptanz erfordert, eine möglichst hilfreiche Einstellung zu der Situation zu wählen. Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen...“ (Weber, 2020, S. 1). Autonomie wird hier in Form von Entscheidungsfreiheit hergestellt und das ist ein wirklich gutes Gefühl. Trotzdem ertappe ich mich immer wieder dabei, wie ich innehalte und mich auf den Frust und die Wut über die Grenzen durch die Behinderung konzentriere. Ich registriere, dass es nicht einfach ist, diese Gefühle und Gedanken wieder abzuschütteln und, falls es doch gelingt, dadurch wieder produktiv und handlungsfähig zu sein. Bedeutet dies, dann doch nicht akzeptierend zu sein oder zu handeln? Auch hier gibt der Artikel Anlass zu Hoffnung: „Dass hier Gefühle von Trauer, Wut oder auch Ängste aufkommen, ist ganz normal. Diese Gefühle sind berechtigt und sollten nicht verdrängt werden. (...) Ihre Gefühle brauchen Sie jedoch nicht davon abzuhalten, den Blick wieder nach vorne zu wenden. Gefühle folgen den Gedanken. Werden die Gedanken wieder positiver, entstehen auch nach und nach wieder positive Gefühle.“ (Weber, 2020, S. 2). Akzeptanz ist also ein aktiver Prozess, den es gilt, zu reflektieren und Gefühle zwar zuzulassen, sich von ihnen aber nicht dauerhaft abhalten zu lassen, den Weg zu gehen, der sich als richtig erweist.

## 8. Zusammenfassung und Fazit

Um den Überblick zu behalten und das Erarbeitete zu festigen, fasse ich hier noch einmal meine neu gewonnenen Erkenntnisse und Zielformulierungen zusammen.

1. Ich möchte meine Arbeit so effektiv wie möglich gestalten und dabei meine eigenen Interessen und Grenzen im Auge behalten.
2. Wenn ich lediglich zwischen zwei Abhängigkeiten wählen kann, entscheide ich mich für die Abhängigkeit, die, mit realistischem Blick analysiert, die Situation verbessert.
3. Diese Freiheit, mich selbstbestimmt und reflektiert für eine der Möglichkeiten entscheiden zu können, ist meine Form von Autonomie, auch innerhalb der Grenzen der Behinderung.

4. Die Arbeit am Selbstwert als Ausdruck von innerer Autonomie wird meine Gefühlslage konstruktiv beeinflussen.
5. In engem Zusammenhang steht dazu die Gefühlslage, die entsteht, wenn ich mich aktiv mit der Situation und deren Lösung auseinandersetze. Negative Gefühle sind normal und erlaubt, sollten das konstruktive, selbstfürsorgende Handeln jedoch nicht dauerhaft behindern.
6. Verbleibe ich in der momentanen Situation, habe ich keine Chance, meinen neu formulierten Anspruch auf der Handlungsebene umzusetzen.
7. Akzeptanz ist ein Weg, der dann entsteht, wenn ich ihn gehe.

Bei so viel potenzieller Veränderung in Denkweise und Haltung erscheint es an der Zeit, zu fragen, was sich genau positiv verändern würde und welchen Nutzen ich daraus ziehen könnte.

Beim Stichpunkt „Autonomie und Abhängigkeit“ habe ich formuliert, was sein würde, wenn ich mich gegen Arbeitsassistentin entscheide. Daher soll nun hier im Fazit ganz bewusst, als Ausdruck meiner, noch neuen, hilfreichen inneren Haltung, die „Win-Seite der Medaille“ Beachtung finden.

Mit Unterstützung durch eine, zeitlich gut eingesetzte, Arbeitsassistentin könnte ich

- Mich im Sinn der Ressourcenorientierung auf das konzentrieren, was ich gut kann, nämlich zu beraten.
- Die Zeitersparnis, die ich habe, weil ich behinderungstechnisch grenzwertige, belastende Dinge abgebe, dazu nutzen, mein Wissen zu erweitern oder neue Projekte anzugehen.
- Die Quantität an Beratungsgesprächen positiv beeinflussen.
- Die Energie, die ich in Klage und Aushalten der aktuellen Situation gesteckt habe, dazu verwenden, meinen Arbeitsalltag neu zu strukturieren und die Assistent\*innen sinnvoll einzusetzen. Damit agiere ich handlungsorientiert und übernehme selbst die Verantwortung für meine Situation.
- Durch positive Erlebnisse neue Energie, Freude und Motivation dazu gewinnen, die Gefühle auf der Emotionsskala tendieren in eine positive Richtung.
- Positive Auswirkungen auf meine Gesundheit und Leistungsfähigkeit ermöglichen. (Zukunftsorientierung)
- In vielen Situationen Gefühle wie Angst, Überforderung und Unvermögen besser ertragen und meinen Blick nach vorne richten. Mit Blick auf meine bisherigen resilienten Handlungen kann ich meine Selbstwirksamkeit verbessern. Da

ich schon viele Schwierigkeiten gemeistert habe, glaube ich an mich und meine Fähigkeit, auch kommende Situationen meistern zu können.

- Durch meine Veränderungen im System neue Verhaltensweisen und Veränderungspotenziale im Team ermöglichen.

## 9. Bezug zum Peer Counseling und meiner beratenden Arbeit

Durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema und dadurch auch mit meiner Person sind mir folgende Punkte bewusst und deutlich geworden, die mich auch in meiner Rolle als Peer-Beraterin weitergebracht haben und in meiner weiteren Beratungstätigkeit Beachtung finden sollen.

Prozesse brauchen Zeit.

Jeder Mensch überlegt, verarbeitet und entscheidet sich in seinem ganz eigenen Tempo. Und jeder Mensch braucht Reflexion, Abgleich und Bestärkung in unterschiedlicher Menge. Als künftige Peer Counselorin ist es wichtig, im Rahmen meiner zeitlichen Kapazitäten als Beraterin diesen Prozessen Raum und Zeit zu geben, ganz besonders dann, wenn die ratsuchende Person am Anfang eines Verarbeitungsprozesses steht oder erstmalig mit Erkrankung/Behinderung konfrontiert wird. Die Begleitung von Entscheidungsprozessen bringt bei mir als Beraterin unterschiedlichste Gefühle hervor. Ganz besonders wichtig ist es, Frust und Ungeduld auszuhalten, die aufkommen können, wenn ich einen möglichen Weg schon klar vor Augen sehe und den Prozess direktiv beschleunigen könnte. Dies werde ich aber nicht tun, um der ratsuchenden Person die Möglichkeit zu geben, selbstbestimmte Wege zu finden und sich zu entscheiden, einen davon zu gehen. Wenn ich meine eigenen „Knackpunkte“ kenne, bin ich besser in der Lage, Distanz zu wahren und meine neutrale Rolle als Beraterin einzunehmen.

Anstelle von direktiven Anweisungen möchte ich als angehende Peer Counselorin und Beraterin noch mehr meinen Fokus in der Beratung darauf legen, mit unterstützenden Fragen bei den ratsuchenden Personen Überlegungen und Denkprozesse anzustoßen, die dann als selbst erarbeitete Basis für die selbstbestimmten Entscheidungen dienen.

Bei Prozessen, die einen größeren Zeitraum in Anspruch nehmen oder bei ratsuchenden Personen mit diversen Anliegen kann es auch selbst zu Frustgefühlen und Unsicherheit kommen. Durch meinen eigenen Prozess wurde mir erneut klar, wie wichtig es für mich in meiner Rolle als Beraterin ist, den Überblick zu behalten und,

auch kleinteilige, Zwischenschritte zu erkennen, zu kommunizieren und positiv bestärken zu können.

Zusätzlich erscheint es mir als absolut wichtig, die Fähigkeit zu haben, die Lösungen der ratsuchenden Personen anzunehmen und zu akzeptieren als Ausdruck der Individualität und dem Recht auf eigene, selbstbestimmte Entscheidungen. Ganz besonders dann, wenn es sich um Lösungen oder Wege handeln sollte, die ich als Beraterin nicht gehen oder empfehlen würde. Auch ich war in meiner Auseinandersetzung hier mehrfach an dem Punkt, einfach den Antrag zurückzuziehen und beim bekannten Zustand zu bleiben, sei es auch nur deshalb, um möglichen neuen Frust zu vermeiden, von dem ich ja gar nicht wissen kann, ob er überhaupt eintreten wird. Als Beraterin hätte ich zu einem solchen Weg niemals geraten. Vielmehr hätte ich mit mir selbst daran gearbeitet, zu überlegen, welche Konsequenzen diese Handlung für mich hätte und mich gefragt, ob es wirklich das ist, was ich möchte. Klarheit über Möglichkeiten, Informationen über Konsequenzen von Handlungen und Ermutigung zu eigenständigen Entscheidungen sollen meine beraterische Arbeit weiter prägen. Im letzten Punkt meines Übertrags in die beratende Arbeit komme ich noch einmal auf meinen eigenen Prozess zurück. Nachdem die Entscheidung gefallen ist, den Prozess zu Ende zu gehen, habe ich mir erneut eine Frage gestellt: Was nun? Sich entschieden zu haben, bedeutet noch nicht, in Aktion gekommen zu sein. Vielmehr weist diese Frage auf die Notwendigkeit hin, den Transfer auf die Handlungsebene zu vollbringen. Für mich bedeutet das, die Frage, wie ich es schaffen kann, das Formular auszufüllen und somit die Beantragung abzuschließen. Für mich habe ich entschieden, zu meiner eigenen Sicherheit und Unterstützung diesen letzten Schritt nicht allein zu machen. Vielmehr habe ich eine Kollegin aus einer anderen EUTB-Beratungsstelle gebeten, mich bei diesem Schritt zu begleiten. In meiner Rolle als Peer Counselorin darf es folglich nicht passieren, dass die ratsuchende Person am Ende eines Verarbeitungs- und Entscheidungsprozesses allein dasteht. Vielmehr ist es wichtig, den Übergang von der einen zur anderen Ebene zu kommunizieren und zu begleiten, sollte dies der Wunsch der ratsuchenden Person sein. Hilfreich ist hier z.B. die Frage: „Sie sind nun zu einer Entscheidung gekommen. Was ist Ihr nächster Schritt, um diese umzusetzen?“ Und, nicht zu vergessen, die äußerst wichtigen Zusatzfragen: „Gibt es Menschen in Ihrem Umfeld, die Sie bei Bedarf bei der Umsetzung unterstützen können?“, gefolgt von „Was wünschen Sie sich von mir, um bei diesem Schritt unterstützt zu sein?“

Ich freue mich schon darauf, die vielfältigen gewonnenen Einsichten und Anregungen in der Praxis zu beachten, zu erproben und umzusetzen.

## 10. Quellenverzeichnis

- beta Institut gemeinnützige GmbH (2019). Stichwort: 'Arbeitsassistenz'.  
WWW: <https://www.betanet.de/arbeitsassistenz.html/> (2020-03-25)
- Blesinger, B. (2018). Bundesarbeitsgemeinschaft für Unterstützte Beschäftigung BAG UB e.V. (Hrsg.). Handbuch Arbeitsassistenz. 2. Auflage.  
www: [https://bag-ub.de/dl/aaz/HandbuchArbeitsassistenz\\_2018\\_Downloadversion.pdf](https://bag-ub.de/dl/aaz/HandbuchArbeitsassistenz_2018_Downloadversion.pdf) (2020-04-03)
- Bundesarbeitsgemeinschaft der Integrationsämter und Hauptfürsorgestellen (BIH) GbR (2018): Stichwort: 'Arbeitsassistenz'.  
WWW: <https://www.integrationsaemter.de/Fachlexikon/Arbeitsassistenz/77c545i1p/index.html> (2020-03-24)
- Stangl, W. (2020). Stichwort: 'Autonomie'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.  
WWW: <https://lexikon.stangl.eu/1158/autonomie/> (2020-03-28)
- v. Schlippe, A./Schweitzer, J. (2013): Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I Das Grundlagenwissen. 2. Auflage, Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht GmbH
- Weber, P. (2015): Resilienzfaktor Akzeptanz. Coachingzentrum Heidelberg.  
WWW: <https://www.coachingzentrumheidelberg.de/wissen-services/artikel-resilienzfaktor-akzeptanz/> (2020-03-20)