

Grevesmühlen, d. 05. März 2020

**Hausarbeit im Rahmen der  
18. Peer Counseling Weiterbildung  
von bifos e. V.**

**Thema:**

**„In mir steckt mehr als du erwartest!“**

**Wie behinderte Menschen darum kämpfen  
ernst genommen zu werden**

Erstellt von

H. Riesebeck

[h.riesebeck@t-online.de](mailto:h.riesebeck@t-online.de)

Einzelberaterin / Leserin

Kristina Badenhop - Brand

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
Zu meiner Person	3
Meine Schulzeit	3
Berufsausbildung	3
Erfahrungen durch den Behindertenverband für meine EUTB	4
Beratungspraxis	6
Schlussbemerkungen	9

## **Einleitung**

„Wieso verstehst du mich nicht oder siehst nicht was ich meine?“, fragen sich Menschen mit Behinderungen oft im Alltag, wenn sie mit nichtbehinderten Menschen zusammenkommen. Am Beispiel meiner eigenen Geschichte möchte ich in dieser Arbeit zeigen wie Vorurteile, Unverständnis und Unkenntnis über Behinderungen diskriminierend sein können, z. B. gab und gibt es noch den Mythos, dass körperliche Behinderung und geistige Behinderung gleichgesetzt werden.

Um behinderte Menschen zu verstehen, muss man sie erst einmal als gleichwertigen Menschen akzeptieren und respektieren.

Dieses wird von der Gesellschaft leider nicht praktiziert, denn es kostet manchmal ein bisschen mehr Zeit und Mühe, sich mit behinderten Menschen zu beschäftigen. Wenn man sich diese Zeit nehmen würde und sich fragen würde, warum handelt dieser Mensch so, dann kommt man oft zu ungeahnten Erkenntnissen.

Um nichtbehinderten Menschen Mut zu machen, sich diese Zeit zu nehmen, möchte ich einen kleinen Einblick in mein bisheriges Leben geben.

## **Zu meiner Person**

Ich wurde als einziges Kind meiner Eltern in einer kleinen Stadt in Mecklenburg-Vorpommern geboren. Seit Geburt habe ich eine spastische Zerebralparese linksseitig. Diese Beeinträchtigung schlägt sich wesentlich in der Sprache, im Gangbild sowie in der Feinmotorik nieder. Mein Vater, der Diplom Landwirt war, verstarb nach langer schwerer Krankheit als ich 13 Jahre alt war. Meine Mutter, die im Gesundheitsbereich tätig war, wurde nach einem Verkehrsunfall Invalidenrentnerin als ich 20 Jahre alt war. Eine der Erfahrungen, die meine Kindheit prägte, war dass ich aufgrund meiner verlangsamten Sprechweise und meiner Störung der Feinmotorik, die zu einer krakeligen Schrift führten, für „geistig behindert“

gehalten wurde und mir nur sehr wenig zugetraut wurde. Das prägte natürlich auch das Bild, das ich von mir selber hatte.

Ich besuchte Krippe, Kindergarten und Schule in der DDR integrativ. In diesen Bildungseinrichtungen wurden mir meine Beeinträchtigungen sehr deutlich. In vielen Situationen konnte ich körperlich nicht mithalten und meine Sprachbehinderung machte die Kommunikation schwierig.

Im Anschluss an die Schulzeit machte ich eine landwirtschaftliche Lehre mit dem Schwerpunkt Tierproduktion und wollte mich weiterqualifizieren, aber in der Wendezeit war die Situation für die Landwirtschaft sehr unsicher und auch meine körperlichen Voraussetzungen waren für einen praktischen Einsatz in der Landwirtschaft schwierig.

Das Arbeitsamt schlug mir eine Berufsfindungsmaßnahme vor und so wurde ich schließlich – wie viele behinderte Menschen – zum Bürokaufmann ausgebildet.

Die Anforderungen der Ausbildung konnte ich erfüllen.

Nach einiger Zeit bekam ich die Gelegenheit in unserem örtlichen Behindertenverband als unterstützende Kraft tätig zu sein.

## **Erfahrungen durch den Behindertenverband für meine Beratung in der EUTB**

In unserem Behindertenverband sind sowohl körperlich und/oder geistig behinderte Menschen, die vor allem aus den ortsansässigen Wohnheimen zu uns kommen. Wir trinken Kaffee, spielen Gesellschaftsspiele, basteln und vieles mehr. Die Vorsitzende des Vereins lässt sich immer wieder etwas Neues einfallen, etwas Einfaches, aber Kreatives mit Papier, Schere, Farbe und Klebstoff zu gestalten. Mit viel Freude und Engagement sind alle Teilnehmer bei der Sache. Der nicht außeracht zulassende Nebeneffekt ist die Schulung der Konzentration und der Feinmotorik. Uns ist es aber auch sehr wichtig mit den Teilnehmern ins Gespräch zu kommen und zu erfahren, was sie bewegt. Die meisten arbeiten in einer Werkstatt für behinderte Menschen (WfbM). Sie haben sehr oft das Bedürfnis, von ihrer Arbeit zu berichten. Hierbei ist es ganz wichtig sich die Zeit zu nehmen, auf sie einzugehen und zuzuhören. Einmal in

der Woche besuchten wir die Teilnehmer auch in ihren Wohnheimen. Für mich war es sehr interessant zu sehen, wie wir als gehandicapte Menschen bewusst oder unbewusst Strategien entwickeln, mit unserer Situation besser klar zu kommen. Diese Strategien sind oft von nichtbehinderten Menschen schwer nachzuvollziehen, deshalb heißt es sehr oft körperlich behindert gleich geistig behindert.

Hierfür einige Beispiele: Da gibt es zum Beispiel Max, der eine sehr starke Gehbehinderung hat aber so schnell läuft, dass ihn ein Spaziergänger nicht einholen würde. Diese Situation kannte ich, mir klingeln noch heute die Ohren, wenn es hieß „Holger renn nicht so“. Ich wusste nie, woran das liegt. Heute weiß ich, dass dieses schnelle Gehen unser Gleichgewicht so reguliert, dass wir nicht andauernd hinfallen.

Da gibt es Frieda, die sich monatelang auf ein dreitägiges Sport-Event außerhalb ihres Wohnortes freut aber eine Woche vorher nur weint, nichts isst und an keinen Aktivitäten mehr teilnimmt. Nach vielen Überlegungen kamen wir auf die Lösung, Sie hatte Schwierigkeiten mit dem Toilettengang an ihr unbekanntem Orten, weil sie dem Pflegepersonal nicht unnötig zur Last fallen will.

Da gibt es Anna die beim Kuchen essen keinen Krümel auf den Teller lässt (trotz Spastik in den Händen). Grund, sie war zu DDR - Zeiten in einer psychiatrischen Einrichtung untergebracht, da hieß es alles aufessen. Das hat alles Geld gekostet.

Da gibt es Magret, die im Rollstuhl sitzt und nur den rechten Arm bewegen kann. Sie spricht sehr langsam. Ich wusste nicht, wie ich sie einschätzen sollte, bis sie zu mir sagte:“ Holger, gib mir bitte mal ein Blatt Papier und einen Kugelschreiber“. Nach kurzer Zeit las ich folgende Zeilen.

### **Der Frühling**

Dann wird es warm das freut uns sehr,  
die Blumen blühen und es blühen immer mehr.

Es grünt das Gras es grünen die Hecken  
wir lassen uns Kaffee und Kuchen schmecken.

Dann gibt es hoffentlich keinen Frost denn  
die Bratwurst schon schmurgelt schon auf dem Rost.

Bei all diesen Menschen merkte ich, dass in ihnen mehr steckte, als ich erwartet hatte. Viele Bewohner leiden unter Sprachstörungen, deshalb ihre oft sehr laute Aussprache. Als Betroffener hat man sich an seine Sprache gewöhnt und wird deshalb auf Nachfragen lauter, weil man eben nicht deutlicher werden kann.

Der Umgang mit anderen beeinträchtigten Menschen fiel mir leicht und ich fand schnell Zugang zu ihnen. Schon hier zeigte sich, dass es mir als Peer gelang Vertrauen zu gewinnen. In mir wurde schnell der Ehrgeiz geweckt, mehr über den einzelnen Menschen zu erfahren, um auf seine Bedürfnisse besser eingehen zu können. Dieses war eine sehr dankbare und aufschlussreiche Arbeit.

Durch mein Interesse und meinen mir bestätigten guten Umgang mit den anderen beeinträchtigten Menschen, wurde mir eine EUTB-Stelle in meinem Heimatsort angeboten, die ich dankbar annahm.

## **Beratungspraxis**

Für mich als Berater ist es wichtig den Ratsuchenden erst einmal bei mir ankommen zu lassen, indem ich mir seine ganzen Probleme anhöre. Oftmals ist es so, das Ratsuchende mir in kurzer Zeit ihre ganze Lebensgeschichte unsortiert erzählen. Dabei versuche ich immer den Ratsuchenden als Partner auf Augenhöhe zu begegnen.

Wenn ich mich nicht verstelle und ihm das Gefühl gebe, dass ich für seine Situation nicht die Lösung in der Schreibtischschublade habe, sondern wir beide zusammen nach der besten Lösung suchen, dann habe ich oft sein Vertrauen schnell gewonnen.

In meiner Berufspraxis erlebe ich immer wieder das behinderte Menschen sich wert – und nutzlos vorkommen. Da hilft es, eine Tabelle mit Fähigkeiten und Unfähigkeiten zu erarbeiten. Naturgemäß ist die Spalte mit Fähigkeiten leer und die Spalte mit Unfähigkeiten sehr voll. Dann versuchen wir, über Hobbys und Interessen die Spalte Fähigkeiten zu füllen.

Ein Beispiel: Ein Ratsuchender hatte in der Schule sehr viel Interesse für Physik gezeigt, Schaltkreise und Ihre Funktion waren für ihn der beste Roman. Aber er hatte

Angst vor Strom - eigentlich der größte Widerspruch in sich. Wodurch kam diese begründete Angst? Er hatte sehr große Schwierigkeiten mit seiner Feinmotorik, demzufolge gelang es ihm nicht kleine Schrauben ohne Berührung eines anderen Drahtes in die dafür vorgesehenen Öffnung zu bekommen. Die Folge, er bekam einen Stromschlag. Eine mir persönlich sehr bekannte Situation. Ich habe ihm geraten, es mit ungefährlicheren Dingen zu versuchen. Mir ist bekannt, dass Elektriker sich auch oft mit Programmen wie z.B. Excel oder Access beschäftigen. Beim Erstellen von Formeln und Beziehungen habe ich gleich ein Ergebnis, wie bei der Elektrik eben auch, es leuchtet oder leuchtet eben nicht. Bei einem negativen Ergebnis werde ich dann so lange probieren, bis ich zur Lösung gekommen bin. In solchen Situationen schule ich als Nebeneffekt meine Feinmotorik, indem ich mit der Maus und der Tastatur arbeite. Bin aber gleichzeitig nicht genervt, weil in Word schon wieder alles rot ist, weil ich nicht mit der Tastatur so schnell und koordiniert schreiben kann.

Ein weiterer Ratsuchender hatte Angst, wegen seiner Aussprache bei Vorgesetzten und Amtspersonen vorzusprechen, dass er wegen seiner Aussprache für dumm gehalten würde. Es ist natürlich, dass er deswegen sehr aufgeregt wirkt und dadurch seine Aussprache noch undeutlicher wird. Hier riet ich jedes Gespräch mit einer freundlichen Geste oder wenn angebracht einem kleinen Witz zu beginnen. Das löst oft die Anspannung und somit wird die Sprache flüssiger. Sehr oft haben Ratsuchende Selbstzweifel. Mein Lehrmeister sagte zu uns Lehrlingen: „Nur wer gut fegen kann, kann auch Autofahren“ Ich weiß zwar, wie er es gemeint hatte und auf die Situation als Lehrling ist es auch richtig angewandt. Aber heißt es dann im Umkehrschluss auch, dass einer, der eine starke Skoliose hat und nicht fegen kann, auch kein Autofahren kann? Das ist nämlich der Knackpunkt – du kannst nicht einmal das Eine, dann willst du das Andere können?

Dieses Beispiel zeigt, dass behinderten Menschen nicht so viel zugetraut wird. Jetzt stellt sich die große Frage, wenn mir nichts zugetraut wird, woher nehme ich die Kraft mir selbst etwas zuzutrauen?

Der große Fehler ist hierbei, sich mit anderen Menschen zu vergleichen. Ich frage dann immer scherzhaft: „Wieso sind Sie kein Lotto – Millionär, Karl aus Wuppertal ist es doch auch?“ Jeder Mensch hat seine eigene Biographie und ist somit **einzigartig**. Wenn man sich das bewusst macht und somit seine eigene Behinderung nicht nur akzeptiert, sondern annimmt, dann werden wir als behinderte

Menschen sagen können trotz und mit meiner Behinderung habe ich in meinem Leben vieles geschaffen. Wenn ich mir dieses bewusst mache, dann werde ich auch über Diskriminierungserfahrungen nur noch lachen können.

Um **Diskriminierungserfahrungen** geht es in vielen meiner Beratungsgespräche. Die meisten der nichtbehinderten Menschen glauben, die Symptome eines Menschen richtig einordnen zu können, wie z.B. schwankender Gang und lallende Sprache bedeutet für viele nichtbehinderte Menschen gleich betrunken sein. Aber das oft eine Behinderung dahintersteckt, darauf kommt in den meisten Fällen keiner. Im Gegenteil man wird ausgelacht und sehr oft verachtet. Dabei hat es einen so viel Anstrengungen gekostet zu laufen und nicht auf Gehhilfen angewiesen zu sein.

Um diese Anstrengungen geht es: wir setzen so viel Kraft und Energie darein um uns der Gesellschaft anzupassen, dass wir oft über unsere physische und psychische Leistungsgrenze gehen. Diese Ressourcen fehlen uns dann oft in unserem Alltag. Diese Leistungsgrenzen werden sehr oft von den Ratsuchenden überschritten, da gilt es, sich selber Grenzen zu setzen und diese auch für sich selber ohne schlechtes Gewissen zu akzeptieren.

Ein sehr großes Thema in meinem Beratungsalltag ist „**Trauer**“. Zu mir kommen sehr oft Menschen, die ihren engsten Angehörigen verloren haben. Neben der Trauer ist es oft auch das soziale Umfeld, das von heute auf morgen zusammenbricht. Dabei ist es nicht die Zeit unmittelbar nach dem Verlust des geliebten Menschen, sondern wenn der ganz normale Alltag wieder eintritt. Erst jetzt wird den Betroffenen bewusst, dass sie wie gelähmt sind und trotzdem ihren Alltag ganz neu strukturieren müssen. Auch hier gilt jeder Betroffene ist einzigartig, jeder geht mit dieser Trauer anders um. Wie in jeder Beratung, ist es auch hier besonders wichtig, den Betroffenen ernst zu nehmen und ihm erst einmal zuzuhören. Immer wieder erlebe ich in dieser Situation das Ratsuchende froh, sind, sich einmal alles von der Seele reden zu können. Man verspürt richtig, wie erleichtert sie sind. Oft bedanken sich die Ratsuchenden dann bei mir, was für mich völlig unverständlich ist. Denn ich habe nichts getan, ich habe ihnen einfach intensiv zugehört. Nach ein bis zwei Gesprächen rate ich ihnen dann sich dem „Trauercafe“ in unserer Nähe anzuschließen, denn dort sind Betroffene mit den gleichen oder ähnlichen Situationen. Selbstverständlich bleibt meine Tür für sie immer offen.



Ein weiteres Problem ist es, für ehemalige Mitarbeiter einer Werkstatt für behinderte Menschen, eine Tagesstruktur zu finden. Als Rentner sind sie oft sich selbst überlassen und haben es schwer, sich selbst eine Tagesstruktur außerhalb der WfBM aufzubauen. Diesen Ratsuchenden gilt es Mut zu machen und auf Angebote der Stadt oder der örtlichen karitativen Einrichtungen hinzuweisen.

## **Schlussbemerkung**

Im Juni 2018 bekam ich die Chance von ortsansässigen Behindertenverband eine EUTB Stelle zu besetzen, die ich dankend annahm.

Ich sträubte mich zuerst strikt dagegen eine Weiterbildung zum Peer – Counselor zu absolvieren. Weil ich sagte, wer selbst eine Behinderung hat, weiß wovon er redet und kann sich in andere Menschen mit Behinderung gut reinversetzen.

*Ich wurde ganz schnell eines Besseren belehrt als ich die Weiterbildung begann.*

Nachdem wir die Entstehung der selbst bestimmt Leben Bewegung erfuhren, was für uns alle sehr interessant war und uns wurde bewusst, wie sehr behinderte Menschen schon damals um Gleichbehandlung kämpften.

Für uns alle war das Interview der einzelnen Teilnehmer im 2. Block sehr aufschlussreich. Zum einen lernten wir die Teilnehmer von einer anderen Seite kennen zum anderen musste man oft als Interviewer die Fassung bewahren, um nicht in Mitleid auszubrechen. Hierbei wurde mir der Unterschied zwischen Mitleid und Mitgefühl noch einmal sehr deutlich. Das Mitgefühl ist sehr wichtig für die Gesprächsführung. Mitleid kann verhindern die Situation des Ratsuchenden in den Mittelpunkt zu stellen, weil man selbst zu emotional ist.

Durch die einzelnen Gesprächstechniken wurde uns gezeigt, wie wir zielführend das Beratungsgespräch lenken. Diese Methoden konnten wir gleich in den Rollenspielen anwenden.

Auch die praktischen Erfahrungen mit der Zukunftsplanung, die jetzt die Weiterbildung mit Teilhabeplanung und Assistenz abschließt, wurde uns sehr anschaulich vermittelt.

Nicht zuletzt, hat mich diese Weiterbildung gestärkt und ermutigt in meiner Beratungstätigkeit noch stärker auf den einzelnen Ratsuchenden einzugehen.