bifos
SCHRIFTENREIHE

Susanne Göbel

# „Wir vertreten uns selbst!“

Ein Arbeitsbuch

Band 5

Schriftenreihe zum selbstbestimmten Leben Behinderter

Schriftenreihe zum selbstbestimmten
Leben behinderter Menschen

hrsg. vom Bildungs- und Forschungsinstitut
zum selbstbestimmten Leben Behinderter - bifos - e.V.

Band 5

1. Auflage Dezemer 1995
bifos Eigenverlag
Vertrieb: bifos, Jordanstr. 5, 34117 Kassel

**Illustrationen: Eveline Schirott**
**Korrektur: Sylvia Labro**

**Hergestellt mit freundlicher finanzieller Unterstützung des Bundesministeriums für Gesundheit, im Zusammenhang mit dem Seminar „Wie vertrete ich mich selbst".**

Susanne Göbel

# „Wir vertreten uns selbst!“

Ein Arbeitsbuch zum Aufbau von Selbsthilfegruppen für Menschen mit Lernschwierigkeiten

# INHALTSVERZEICHNIS


| | | Seite |
|---|---|---|
| | **Vorwort** | |
| | **„Was bedeutet dieses Wort denn?“**<br>Schwierige Worte und wichtige Bilder werden hier erklärt | |
| 1. | **„Mensch, was ist denn Selbstbestimmung?“**<br>Eine Erklärung, was Selbstbestimmung ist | 1 |
| 2. | **„Gemeinsam sind wir stark und stolz auf uns!“**<br>***People-First***, eine Selbsthilfegruppe<br>von Menschen mit Lernschwierigkeiten | 15 |
| 3. | **„Wir gründen eine *People-First*-Gruppe!“**<br>Die ersten Schritte, wenn Menschen mit<br>Lernschwierigkeiten ihre eigenen Gruppen<br>gründen wollen | 33 |
| 4. | **„Jetzt kann's losgehen!“**<br>Was in den ersten Treffen so alles geschehen muß | 47 |
| 5. | **„Wer macht was?“**<br>Aufgaben für einzelne Gruppenmitglieder | 63 |
| 6. | **„Wir suchen einen guten<br>Unterstützer für unsere Gruppe.“**<br>Die Aufgaben der Unterstützer von<br>***People-First***-Gruppen | 81 |
| 7. | **„Wo können wir Geld bekommen?“**<br>Tips, wo ***People-First***-Gruppen Geld bekommen können | 99 |
| 8. | **„Bei uns gibt's Streit in der Gruppe - was nun?“**<br>Tips, was eine Gruppe machen kann, wenn es Streit gibt | 109 |
| 9. | **„Wie sag' ich anderen was ich will?“**<br>Tips, wie man seinen Standpunkt gegenüber<br>anderen vertreten sollte - und wie nicht | 121 |
| 10. | **„Hier gibts noch wichtige Adressen und mehr“**<br>Wichtige Adressen und die Quellen für dieses Buch | 131 |

# Vorwort

Im Juni 1993 habe ich am 3. Internationalen ***People-First*** Kongreß in Toronto, Kanada teilgenommen. Es war ein Kongreß von und für Menschen mit Lernschwierigkeiten aus der ganzen Welt. Insgesamt waren fast 1500 Menschen dort. Etwa 1000 Teilnehmer waren Menschen mit Lernschwierigkeiten, die anderen 500 Leute waren als Unterstützer dabei.

Im Mittelpunkt des Kongresses standen besonders drei Dinge: die Teilnehmer mit Lernschwierigkeiten wollten als Person ernst genommen werden; sie wollten, daß man ihnen zuhört, und daß sie **SELBST** über ihr Leben bestimmen können. Es war toll zu sehen, wie sie sich selbst vertraten und für ihre Rechte eintraten!

Damals nahm ich mir vor, Menschen in Deutschland von dem Kongreß und von ***People-First***, einer Selbsthilfegruppe von Menschen mit Lernschwierigkeiten, zu berichten.

Aus dieser Idee ist ein Buch geworden: **„Wir vertreten uns selbst!“.** Es ist ein Arbeitsbuch, das Menschen mit Lernschwierigkeiten dabei helfen kann, ihre eigenen ***People-First***-Gruppen aufzubauen.

Dieses Buch ist für Menschen mit Lernschwierigkeiten geschrieben. Wenn jemand nur schlecht oder nicht lesen kann, sollten Unterstützer ihnen dabei helfen, das Buch zu lesen.

Das Buch erklärt Schritt für Schritt, an was man alles denken muß, wenn man eine Gruppe wie ***People-First*** gründen will und wie diese Gruppen überhaupt arbeiten.

Man muß nicht gleich am Anfang alles gelesen haben, um damit zu beginnen, eine Gruppe zu gründen. Und, die einzelnen Kapitel können in der Reihenfolge gelesen werden, die Ihnen wichtig ist.

# Vorwort

Ich wünsche mir, daß dieses Arbeitsbuch Ihnen Mut macht und dabei hilft, Ihre eigenen ***People-First***-Gruppen zu gründen.

Dieses Buch hat eine Reihe von „Vätern“ und „Müttern“:

Ottmar Miles-Paul von der ***Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben e.V.***, Jörg Fretter und Gisela Hermes von ***bifos e.V.***, die mich überhaupt erst darauf gebracht haben, meine Erfahrungen aufzuschreiben und die die nötigen Gelder für das Buch aufgetrieben haben. Danke, daß Ihr den Mut hatte, dieses für Deutschland noch neue Thema zu unterstützen!

***People First of Washington***, ***People First London Boroughs*** und dem ***National People First Project*** aus Kanada. Danke, daß Sie alle mir erlaubt haben, Ihre Materialien als Quellen für dieses Buch zu benutzen, und sie zu übersetzten.

Evi und Sylvia - danke, daß Ihr so spontan und unkompliziert bei diesem Projekt mitgemacht und mitgeholfen habt. Eure Bilder und Kommentare runden das Ganze ab!

Ganz herzlich danken möchte ich auch dem Bundesministerium für Gesundheit, das die finanzielle Unterstützung gegeben hat, damit dieses Buch erscheinen kann.

Tübingen, im Dezember 1995 Susanne Göbel

# Was bedeutet dieses Wort denn?

Ich habe versucht, in diesem Buch Sprache zu benützen, die leicht zu verstehen ist. Trotzdem gibt es immer mal wieder Worte, die schwerer zu verstehen sind.

Einige dieser schwierigeren Worte werde ich hier erklären. Jedes Wort, das ich erkläre, ist im Text mit einem grauen Kasten unterlegt.

Das sieht dann zum Beispiel so aus: **Kongreß**

Die Worte sind nach dem ABC geordnet:

**Akklamation:** Das ist eine Abstimmung, die durch Beifall geschieht.

**Anschlagbretter:** Das sind Tafeln, an die man Zettel und Informationen heften kann, um anderen etwas mitzuteilen. Man nennt **Anschlagbretter** auch Schwarze Bretter oder Pinnwände.

**Befehlsempfänger:** Das sind Personen, die von anderen gesagt bekommen, was sie zu machen haben.

**Epileptische Anfälle:** Wenn man **epileptische Anfälle** bekommt, hat man eine Krankheit, bei der man für eine kurze Zeit Krämpfe bekommt und auch bewußtlos werden kann.

**Gesellschaft:** Das sind alle Menschen, die in einem Land, zum Beispiel Deutschland, zusammenleben.

**gesellschaftlich:** Das ist alles, was in einer **Gesellschaft** (siehe oben) geschieht, zum Beispiel arbeiten, wohnen, wie man seine Freizeit verbringt.

**Gleichberechtigung/gleichberechtigt:** Das ist, wenn JEDE Person die GLEICHEN Rechte hat, egal ob sie zum Beispiel ...

ein Mann oder eine Frau ist..
behindert oder nichtbehindert ist.

**Kongreß:** Das ist eine meist größere Versammlung von Menschen, die über ein bestimmtes Thema sprechen oder etwas darüber lernen wollen.

# Was bedeutet dieses Wort denn?

**Lebenssituation:** Wie man gerade lebt, wo man arbeitet und wohnt, mit wem man befreundet ist, wie es einem geht - das ist die eigene **Lebenssituation.**

**Menschenrechte:** Das sind DIE GRUNDRECHTE, die JEDEM Menschen zugestanden werden sollten. Das wichtigste **Menschenrecht** ist, daß ALLE Menschen gleich behandelt werden. Es darf zum Beispiel keine Rolle spielen, ...

ob eine Person ein Mann oder eine Frau ist.
welche Religion eine Person hat.
welche Hautfarbe eine Person hat.
ob eine Person behindert ist oder nicht.

**organisieren:** Wenn man etwas plant und dann bestimmte Sachen dafür vorbereiten muß, zum Beispiel jemanden anrufen, einen Raum bestellen oder eine Taxifahrt anmelden, dann **organisiert** man etwas.

**Sondereinrichtungen für Menschen mit Behinderung:** Das sind Einrichtungen, in denen NUR Menschen mit Behinderungen 'betreut' werden. Beispiele für **Sondereinrichtungen** sind Sonderschulen, Werkstätten für Behinderte, Wohnheime und Wohngruppen.

**Sozialamt:** Das ist die Behörde, bei der man **Sozialhilfe** (siehe unten) bekommt. **Sozialämter** findet man meistens in dem Rathaus der Stadt.

**Sozialhilfe:** Das ist Geld, das der Staat zahlen muß, wenn man selbst nicht genug Geld hat oder verdient, um davon leben zu können.

**Vorurteile:** Wenn man eine, meistens schlechte, Meinung über etwas oder jemanden hat, ohne zu wissen und nachzuprüfen, ob diese Meinung so stimmt, dann hat man ein **Vorurteil.**

In diesem Buch werden die männlichen Formen, z.B. **er, ihm, der Unterstützer,** aus Platzgründen und um den Text leichter lesbar zu machen, benutzt.

**Diese Formen stehen aber ausdrücklich für Frauen und für Männer!**

## Warum spreche ich von *Menschen mit Lernschwierigkeiten*, obwohl ich doch eigentlich Menschen mit sogenannter geistiger Behinderung oder Lernbehinderung meine?

„Geistige Behinderung“ und „Lernbehinderung“ sind Worte, die von der Medizin herkommen. Mit diesen Worten verbinden sich viele schlechte, einschränkende Vorstellungen von und Vorurteile über die Menschen, die damit beschrieben werden.

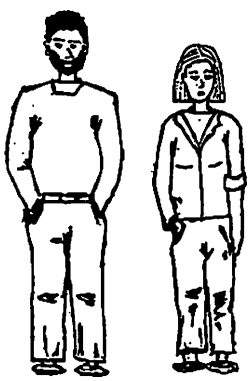
Viele ***People-First***-Mitglieder sprechen immer wieder davon, daß sie die Bezeichnungen „geistig behindert“ oder „lernbehindert“ als sehr unangenehm und verletzend empfinden.

***People-First***-Gruppen haben deshalb versucht, andere Worte zu finden, mit denen sie sich SELBST beschreiben und von anderen beschrieben werden wollen.

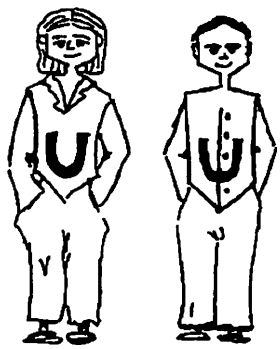
Die englischen ***People-First***-Gruppen benutzen die Worte *Menschen mit Lernschwierigkeiten*. Sie wollen damit sagen, daß sie wegen ihrer sogenannten geistigen Behinderung oder Lernbehinderung mehr Zeit brauchen, um etwas zu lernen.

## Die Bilder

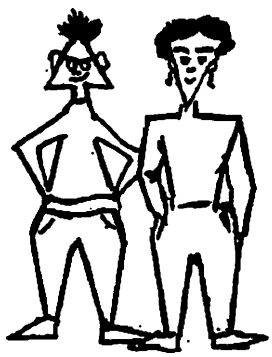
In diesem Buch gibt es unterschiedliche ‘Formen‘ von Menschen. Was bedeuten sie?



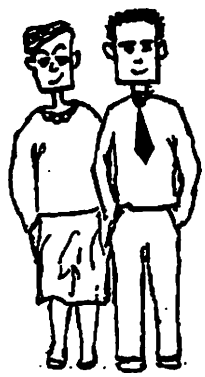
**Menschen mit Lernschwierigkeiten**



**Unterstützer von *People-First*-Gruppen**



**pädagogische Mitarbeiter, Betreuer, Fachleute**



**Eltern**

# Kapitel 1

## Eine Erklärung, was Selbstbestimmung ist

# „Mensch, was ist denn Selbstbestimmung?“

Im September 1994 gab es in Duisburg einen Kongreß.

Das Thema des Kongresses war ***„Ich weiß doch selbst, was ich will!“*** *- Menschen mit geistiger Behinderung auf dem Weg zu mehr Selbstbestimmung.*

Der Kongreß wurde von der Bundesvereinigung Lebenshilfe für geistig Behinderte e.V. veranstaltet. Fast 1000 Leute mit und ohne Behinderung nahmen daran teil.

Auf dem Kongreß wurden verschiedene Themen besprochen. Es wurde über Partnerschaft, Freizeitclubs, Politik und Arbeit gesprochen.

Und natürlich war das Thema Selbstbestimmung immer wieder sehr wichtig.

Am Ende des Kongresses wurde von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die sogenannte **Duisburger Erklärung** angenommen.

An dieser Erklärung haben Menschen mit Lernschwierigkeiten mitgearbeitet. Sie beschreiben selbst, was ihnen wichtig ist.

Auf den nächsten vier Seiten finden Sie die Erklärung:

# Duisburger Erklärung

vorbereitet vom Programmkomitee behinderter Menschen,
per Akklamation angenommen von den
Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Kongresses

**Wir möchten mehr als bisher unser Leben selbst bestimmen. Dazu brauchen wir andere Menschen. Wir wollen aber nicht nur sagen, was andere tun sollen. Auch wir können etwas tun!**

Wir wollen Verantwortung übernehmen.
*(Zum Beispiel in der Werkstatt nach der Pause pünktlich mit der Arbeit anfangen.)*

Wir wollen uns auch um schwächere Leute kümmern. Auch schwerbehinderte Menschen können sagen, was sie wollen. Vielleicht nicht durch Sprache, aber man kann es im Gesicht sehen oder am Verhalten.

Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.

*(Zum Beispiel soll eine Familie mit behindertem Kind genauso wie andere eine Wohnung mieten können.)*

Alle haben das Recht, am Leben der Gemeinschaft teilzunehmen.

*(Zum Beispiel ist es nicht in Ordnung, wenn man behinderte Menschen abfüttert oder ihnen sagt, wann sie ins Bett oder zur Toilette gehen sollen.)*

Wenn Politiker von Selbstbestimmung sprechen, heißt das nicht, daß sie damit Geld sparen können. Denn Selbstbestimmung heißt nicht, daß man ohne Hilfe lebt.

**Selbst zu bestimmen heißt, auszuwählen und Entscheidungen zu treffen:**

Wir möchten die Wahl haben, in welche Schule wir gehen: zusammen mit Nichtbehinderten in die allgemeine Schule oder in die Schule für Geistigbehinderte.

Wir möchten die Wahl haben, wo und wie wir wohnen: mit den Eltern, zu zweit oder mit Freunden, im Wohnheim, in einer Außenwohngruppe oder Wohngemeinschaften. Es soll auch Betreutes Wohnen geben.

Wir möchten mehr Mitbestimmung bei der Arbeit - in der Werkstatt für Behinderte oder in anderen Betrieben. Wir wollen richtige Arbeitsverträge.

Wir möchten soviel Geld verdienen, wie man zum Leben braucht.

Wir wollen überall dabei sein! Im Sport, in Kneipen, im Urlaub, wie jeder andere auch. Wir möchten über Freundschaft und Partnerschaft selbst entscheiden. Es soll leichter sein, sich zu treffen oder sogar zusammenzuleben.

**Jeder lernt am besten durch eigene Erfahrungen.**

Eltern meinen es oft zu gut. Sie lassen uns nicht selbst probieren. Es ist ja nicht schlimm, wenn man Fehler macht und von vorne anfängt.

Betreuer sollen uns helfen, daß wir Dinge selbst tun können. Sie sollen sich mit Geduld auf behinderte Menschen einstellen. Wir wollen zusammenarbeiten, wir sind keine Befehlsempfänger.

**Wie werden wir stark?**

Wir können mehr, als uns zugetraut wird - zum Beispiel allein fortgehen oder mit der Bahn fahren. Das wollen wir zeigen; auch wenn man mal etwas gegen den Willen der Eltern oder der Betreuer tun muß.

Wir wollen oft mit behinderten Menschen aus anderen Orten sprechen, um zu wissen, wie sie leben. So können wir vergleichen und sagen, was besser werden soll. Wir wollen Gruppen bilden, in denen wir miteinander reden können.

In dieser **Duisburger Erklärung** werden viele verschiedene Sachen angesprochen, zum Beispiel

- Verantwortung zu übernehmen
- selbst Entscheidungen zu treffen
- Mitbestimmung bei der Arbeit
- Menschenrechte.

All das hat mit Selbstbestimmung zu tun.

## Selbstbestimmung - was heißt das eigentlich?

Selbstbestimmung heißt, ...

- **SELBST** zu entscheiden, wie man sein Leben lebt und leben will.
- Kontrolle über das eigene Leben zu haben.
- an allen Entscheidungen, die das eigene Leben betreffen, beteiligt zu sein.
- sich selbst zu vertreten.
- seine Rechte und Pflichten zu kennen.

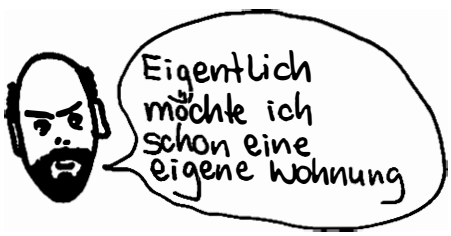
# „Mensch, was ist denn Selbstbestimmung?“

Selbstbestimmung heißt, daß man zum Beispiel selbst entscheidet, ...

- was man gerade machen will oder nicht machen will.
- was man anzieht.
- was man ißt oder trinkt und wann man das tut.

- wann man aufsteht.
- mit wem man befreundet ist.
- für was man Geld ausgeben will.

- was man in der Freizeit macht.
- was und wo man arbeitet.
- wo und wie man lebt.




- wohin, wann und mit wem man in den Urlaub geht.

Selbstbestimmung heißt aber auch, ...

- daß man Verantwortung für das übernimmt, was man entscheidet und macht.
- daß man Fehler machen wird.

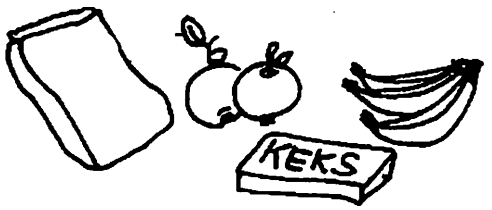
- daß man versucht, aus seinen Fehlern zu lernen.
- daß man versucht, Probleme zu lösen.
- daß man sich Hilfe holt, wenn man sie braucht und will.

- daß man am gesellschaftlichen Leben teilnimmt und Verantwortung übernimmt.
- daß man weiß, daß die eigene Selbstbestimmung Grenzen hat.

# „Mensch, was ist denn Selbstbestimmung?“

Wenn man selbst bestimmen will, ...

- müssen überhaupt erst Wahlmöglichkeiten da sein.




- muß man genug Informationen bekommen und sich selbst suchen, um überhaupt eine Wahl treffen zu können.

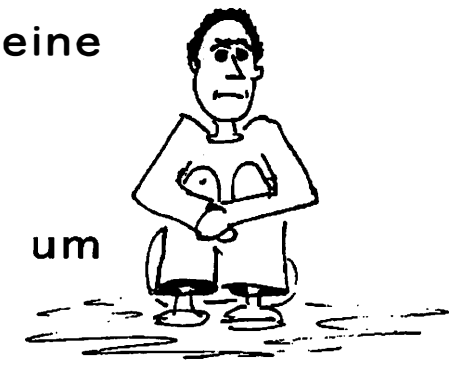
- muß man als Person mit all seinen Wünschen ernst genommen werden.

- muß man sich überlegen, was man überhaupt will.

## Mit was sollte man Selbstbestimmung N I C H T verwechseln?

Wenn man selbst bestimmt, heißt das **NICHT**, ...

- daß man immer alles alleine machen muß.



- daß man niemanden um Unterstützung fragen darf.
- daß man immer alles richtig entscheiden muß.

- daß man nur an sich denkt oder nur an sich denken darf.
- daß man ohne Einschränkung alles machen darf.

- daß man immer sofort alles bekommt, was man will.
- daß man darüber bestimmt, was andere machen sollen.

## Darf jeder selbst bestimmen?
## Kann jeder selbst bestimmen?

**JA!** Jeder Mensch hat das Recht, selbst über sein Leben zu bestimmen.

Bei Selbstbestimmung geht es ja nicht nur um GROßE Entscheidungen wie Arbeit oder Wohnen. Es geht auch um ganz alltägliche Sachen wie Essen und Kleidung.

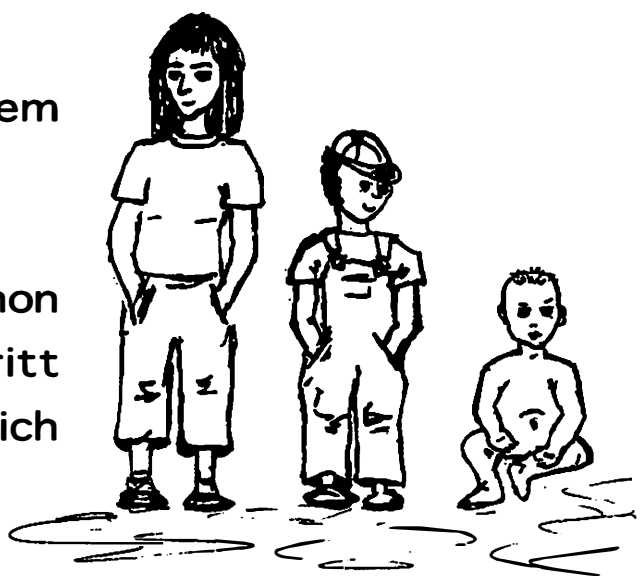
Und das kann jeder entscheiden - und noch viel mehr!

Jeder kann und sollte selbst darüber bestimmen, was in seinem Leben geschieht.

Es ist egal, wie alt eine Person ist oder wie schwer jemand behindert ist.

Selbstbestimmung ist in jedem Alter möglich!

Eltern sollten ihren Kindern schon ganz früh Schritt für Schritt beibringen, wie sie etwas für sich selbst entscheiden können.

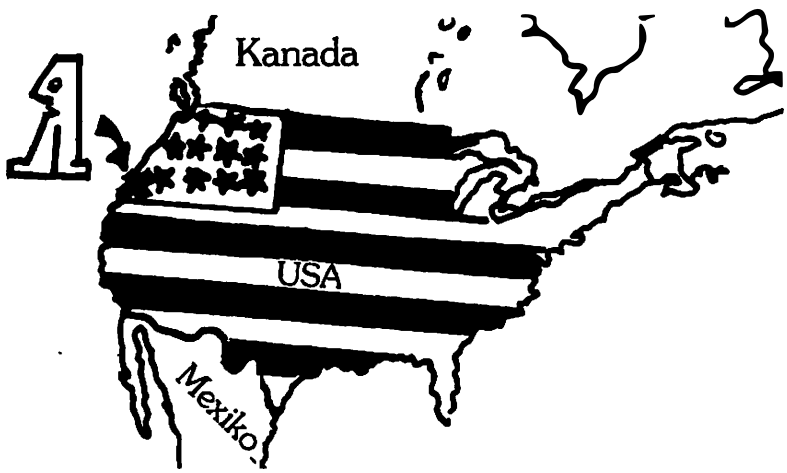


# Kapitel 2

***People-First*,**
eine Selbsthilfegruppe
von Menschen mit Lernschwierigkeiten

## Was heißt *People-First* eigentlich und woher kommt es?

Vor über 20 Jahren haben sich in den USA Menschen mit Lernschwierigkeiten zu einer Gruppe zusammengetan.

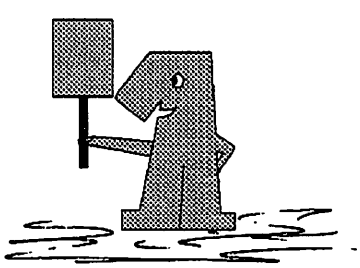



Sie dachten sich den Namen ***People-First*** für ihre Gruppe aus.

Dieser englische Name heißt auf Deutsch übersetzt „Zuerst Mensch“.

Die Mitglieder wollen damit sagen, daß sie Menschen sind und nicht nur DIE BEHINDERTEN.

Diese Figur ist das Erkennungszeichen der Gruppe:



# Wo gibt es *People-First* überall?

***People-First***-Gruppen gibt es schon auf der ganzen Welt.

Es gibt viele Gruppen in den USA, Kanada und England. Aber auch in Holland, Schweden, Indien, Australien und Afrika gibt es schon Gruppen.

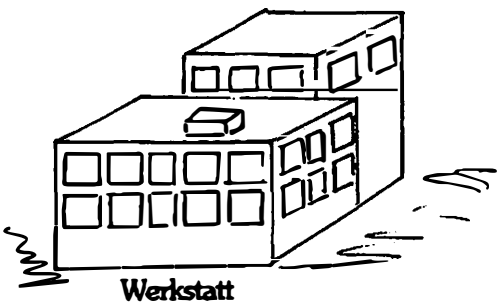
***People-First*** rund um die Welt

In Deutschland gibt es noch nicht sehr viele Gruppen, die wie ***People-First*** sind. Aber das wird sich hoffentlich bald ändern.

## Sind Werkstatträte und Heimbeiräte das gleiche wie *People-First*-Gruppen?

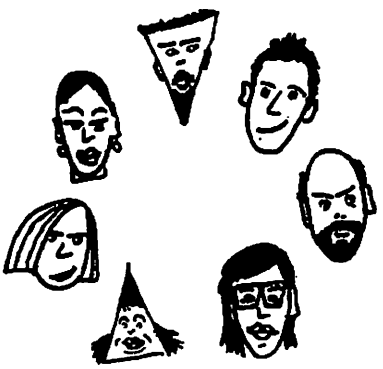
**NEIN!** Das sind zwei verschiedene Sachen.

Werkstatträte und Heimbeiräte sind Interessenvertretungen innerhalb einer Behinderteneinrichtung. Sie sind immer eng mit einer Werkstatt, einem Wohnheim oder einer Wohngruppe verbunden.



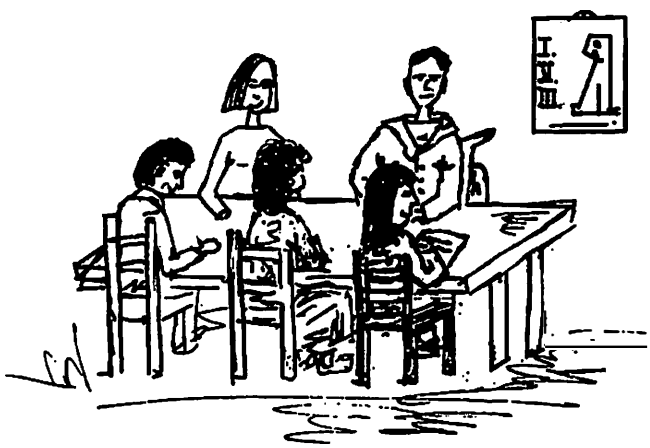

Die Mitglieder von Werkstatträten und Heimbeiräten werden von den Werkstattmitarbeitern mit Behinderung oder Bewohnern einer Einrichtung gewählt.

Normalerweise nehmen pädagogische Mitarbeiter oder Betreuer an den Treffen der Beiräte teil.



## Was für eine Gruppe ist *People-First*?

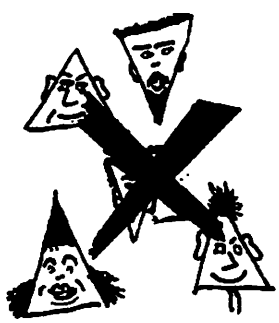
***People-First*** ist eine Selbsthilfegruppe von Menschen mit Lernschwierigkeiten.



Eine Selbsthilfegruppe ist eine Gruppe, in der sich Menschen treffen, die etwas gemeinsam haben.

Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe wollen sich gegenseitig helfen Probleme zu lösen. Sie machen sich Mut und wollen etwas in ihrem Leben verbessern.

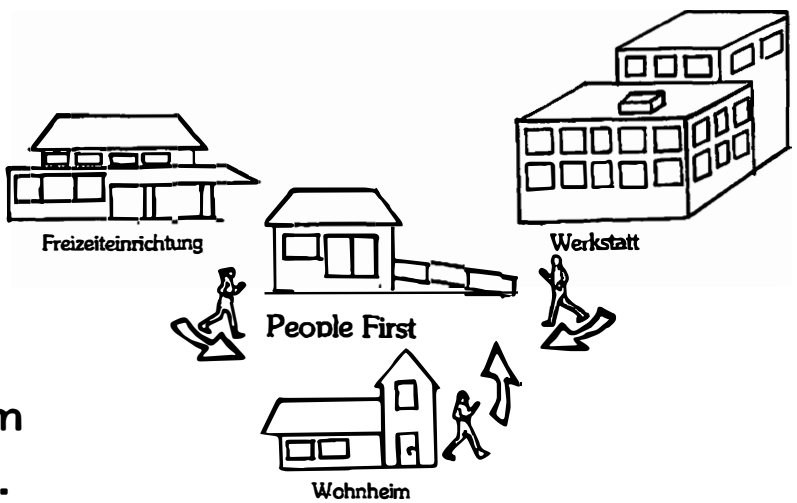
**GEMEINSAM GEHT ES LEICHTER!**



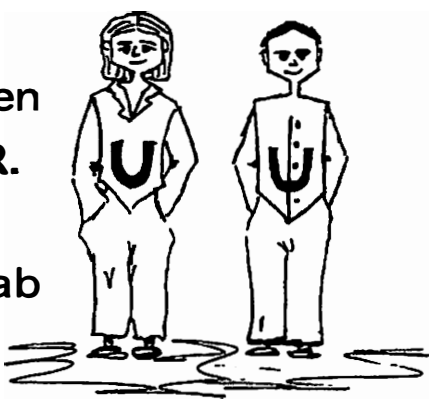
An ***People-First***-Treffen nehmen pädagogische Mitarbeiter oder Betreuer normalerweise nicht teil.

***People-First***-Gruppen sind unabhängig von Behinderteneinrichtungen! Alle Mitglieder von ***People-First*** treffen sich freiwillig.

Die Mitglieder einer ***People-First***-Gruppe arbeiten nicht unbedingt in der selben Werkstatt oder wohnen im gleichen Wohnheim.




Die Personen, die ***People-First***-Gruppen unterstützen, heißen **UNTERSTÜTZER.**

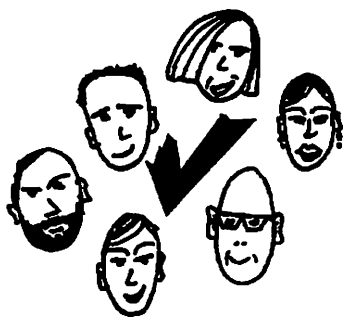


Mehr über Unterstützer finden Sie ab Seite 81.

## Was haben die Mitglieder von *People-First* gemeinsam?

- Sie werden als „geistig behindert" oder „lernbehindert" bezeichnet.
- Sie arbeiten oft in Werkstätten für Behinderte.
- Sie wohnen meistens in Wohnheimen, Wohngruppen oder Betreutem Wohnen.
- Manche wohnen noch bei ihren Familien, obwohl sie schon längst erwachsen sind.
- Sie werden oft schlecht behandelt, nur weil sie behindert sind.
- Sie wollen verändern, wie Menschen mit Lernschwierigkeiten behandelt werden.
- Sie haben manchmal Probleme am Arbeitsplatz oder Zuhause, die sie zusammen mit anderen Mitgliedern lösen wollen.
- Sie haben ein Ziel, für das sie kämpfen wollen.

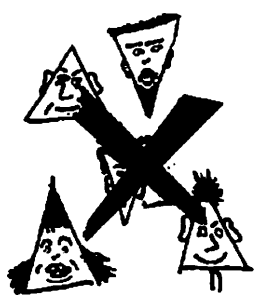
## Wer kann zu *People-First*-Treffen kommen?



Es dürfen nur Menschen mit Lernschwierigkeiten kommen.

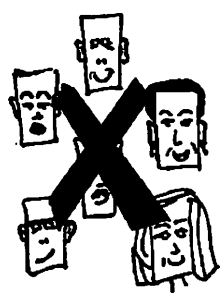
Außerdem darf noch der Unterstützer kommen - wenn die Gruppe das will!.

## Wer sollte nicht zu den Treffen kommen?



- (Pädagogische) Mitarbeiter von Werkstätten, Wohnheimen oder Freizeiteinrichtungen

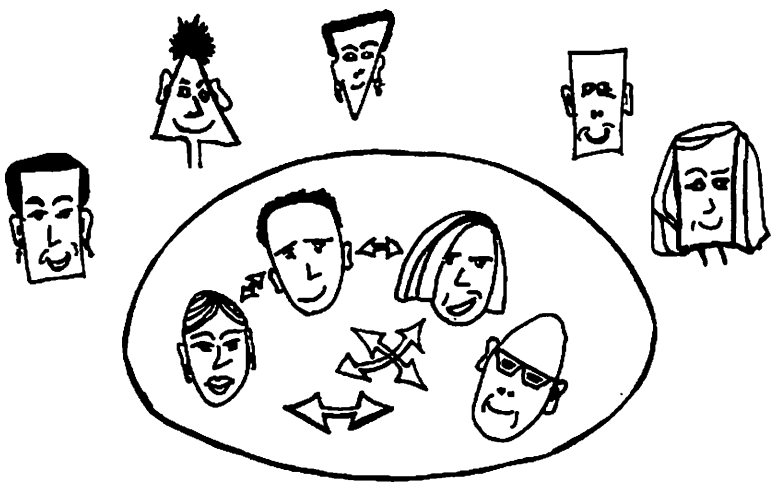
- Sozialpädagogen, Psychologen, Therapeuten und andere Fachleute



- Eltern und andere Betreuerinnen

- alle anderen Leute ohne Behinderung

## Warum braucht *People-First* keine pädagogischen Mitarbeiter und Eltern in der Gruppe?



***People-First***-Treffen sind nur für Menschen mit Lernschwierigkeiten. Sie wollen unter sich sein und über ihr Leben sprechen.

Die Mitglieder sprechen über das, was für **SIE** wichtig ist, und nicht über das, was für pädagogische Mitarbeiter, Eltern und Betreuer wichtig ist.

So lernen die Mitglieder Aufgaben und Probleme gemeinsam mit der Gruppe und ohne die Hilfe von Fachleuten zu lösen.

## Warum gibt es Selbsthilfegruppen wie *People-First*?

Menschen mit Lernschwierigkeiten schließen sich oft in ***People-First***-Gruppen zusammen, weil sie mit ihrer Lebenssituation nicht zufrieden sind.

Die Mitglieder wollen verändern, wie sie leben, arbeiten oder wie sie behandelt werden.

Erwachsenen mit Lernschwierigkeiten passiert es oft, ...

- daß sie wie Kinder behandelt werden.

- daß sich Leute über sie lustig machen.

Erwachsenen mit Lernschwierigkeiten passiert es oft, ...

- daß sie beschimpft werden.

- daß sie in Sondereinrichtungen lernen, leben und arbeiten müssen.

- daß sie nicht für sich selbst sprechen dürfen.

- daß sie nicht so leben können, wie **SIE** es möchten.

- daß sie ihre Rechte nicht kennen.

- daß sie nicht zeigen dürfen, was sie alles können.

Menschen mit Lernschwierigkeiten sind Menschen wie **ALLE** anderen auch.

Sie wollen gleichberechtigt an der Gesellschaft teilnehmen.

Alle Menschen sind verschieden:

- Manche sind groß, manche klein.

- Die einen haben helle Haut, andere haben dunkle Haut.

- Die einen hören gerne Musik und tanzen, andere schauen lieber Fernsehen.

**Jede Person ist verschieden, aber jede Person ist ein Mensch!**

Auch Menschen mit Behinderungen sind verschieden.

Manche Menschen mit Behinderungen ...

- bekommen epileptische Anfälle.
- lernen etwas langsamer.
- haben Schwierigkeiten beim Gehen.
- benutzen einen Rollstuhl.
- sehen oder hören schlechter.
- können nicht sprechen oder sprechen anders.

Viele Menschen haben falsche Vorstellungen von Menschen mit Lernschwierigkeiten. Sie glauben, daß sie gefährlich, verrückt, kindlich und bemitleidenswert sind.

Manchmal behandeln sogar Einrichtungen sie so, als ob sie gefährlich, verrückt, kindlich und zu bemitleiden sind.

Zwei große Probleme für Menschen mit Behinderung sind, ...

- daß sie meistens von Menschen ohne Behinderung nicht verstanden werden.

Sie bekommen sehr oft keine Gelegenheit, Dinge selbst zu tun.

- daß sie sich oft selbst nichts zutrauen, obwohl sie es noch nicht versucht haben.

## Was kann *People-First* machen?

Gruppen wie ***People-First*** versuchen, diese zwei Probleme zu lösen.

***People-First***-Gruppen **organisieren** und unterstützen ...

- die **SELBSTHILFE** und
- die **SELBSTBESTIMMUNG** und **SELBST-VERTRETUNG** von Menschen mit Lernschwierigkeiten.

Durch **Selbsthilfe** lernen ***People-First***-Mitglieder an sich selbst zu glauben. Sie lernen, daß sie stark genug sind, etwas selbst zu tun. Durch **Selbsthilfe** lernen ***People-First***-Mitglieder stolz auf sich zu sein und das auch zu zeigen.

Durch **Selbstbestimmung** und **Selbstvertretung** lernen ***People-First***-Mitglieder für sich selbst zu entscheiden und zu sprechen.

Sie zeigen, daß sie **gleichberechtigte** Mitbürger sind und an der **Gesellschaft** teilnehmen können.

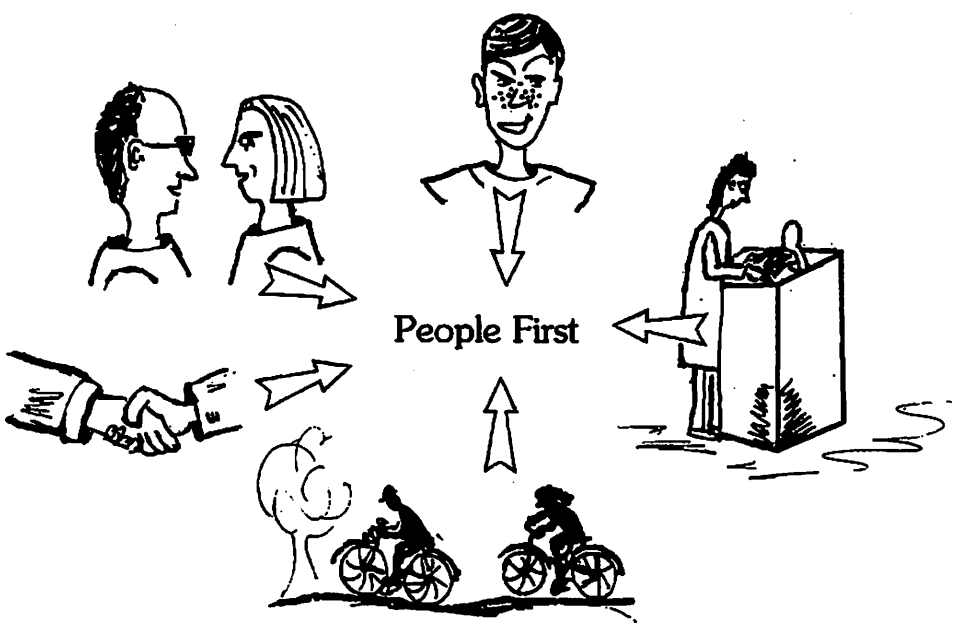
So versuchen ***People-First***-Mitglieder die **Vorurteile** über Menschen mit Lernschwierigkeiten zu verändern.

## Warum sind *People-First*-Gruppen also wichtig?

In ***People-First***-Gruppen können die Mitglieder ...

- neue Leute treffen und Freundschaften schließen.
- miteinander über Dinge reden, die ihnen wichtig sind.

- einander kennenlernen.
- neue Sachen lernen.
- einander helfen.
- Spaß haben.
- sich gegenseitig unterstützen, für sich selbst zu sprechen und eigene Entscheidungen zu treffen.
- der Gesellschaft Rechte, Fähigkeiten und Stärken von Menschen mit Lernschwierigkeiten zeigen.
- die Gleichberechtigung von Menschen mit Lernschwierigkeiten fordern.
- politisch aktiv werden.



# Kapitel 3

## Die ersten Schritte, wenn Menschen mit Lernschwierigkeiten ihre eigenen Gruppen gründen wollen

## Wie fängt alles an?

Eine ***People-First***-Gruppe fängt nicht einfach so an! Erst einmal müssen ein paar Leute die Idee haben, sich mit anderen Menschen mit Lernschwierigkeiten zu treffen.

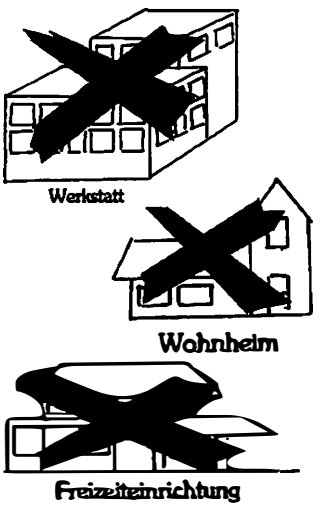
Eine Gruppe zu gründen ist Arbeit! Es ist wichtig, daß man nicht versucht, alleine eine ***People-First***-Gruppe zu gründen.

Am besten tun sich mehrere Leute zusammen und helfen mit, eine ***People-First***-Gruppe zu gründen. Diese Leute sind dann die Gründer der Gruppe.

Die Gründer einer Gruppe müssen sich schon vor dem ersten Treffen einige wichtige Dinge überlegen und entscheiden. Dabei kann ihnen ein Unterstützer helfen, wenn sie das wollen. Deshalb suchen sich viele Gruppen schon jetzt eine Person, die sie unterstützt.

Mehr über Unterstützer finden Sie ab Seite 81.

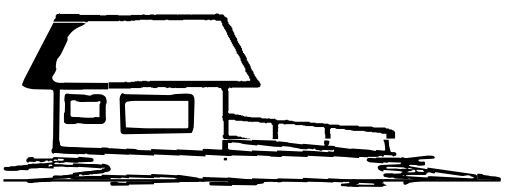
## Wo trifft man sich?




Es ist besser, sich **NICHT** in den Räumen der eigenen Werkstatt, des Wohnheims oder der Freizeiteinrichtung zu treffen. Wenn man sich außerhalb der eigenen Behinderteneinrichtung trifft, fällt es Leuten leichter, offen zu sprechen.

**Mögliche Treffpunkte sind:**

- Räume anderer Selbsthilfegruppen. Ab Seite 131 finden Sie Tips, wo es in Deutschland überall Selbsthilfegruppen gibt.



- Räume von Kirchengemeinden

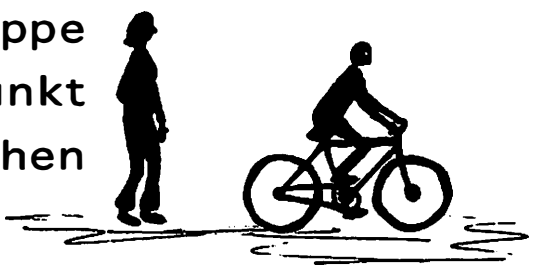
- Räume in Volkshochschulen oder Schulen
- Stadtbüchereien
- Gaststätten oder Nebenzimmer von Gaststätten

Rufen Sie bei den möglichen Treffpunkte an und fragen Sie, ob sich die Gruppe dort treffen kann.

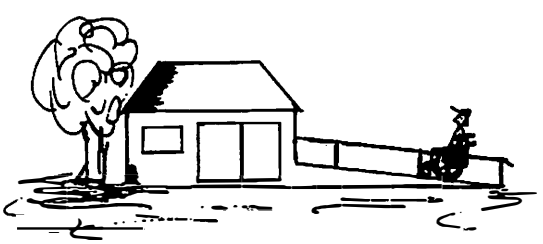
Fragen Sie auch, ob der Raum Geld kostet! Am besten ist es natürlich, wenn der Raum nichts kostet.

## Ist das ein guter Treffpunkt?

Kann jedes Mitglieder der Gruppe alleine zu dem Treffpunkt kommen? Ist er mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen?

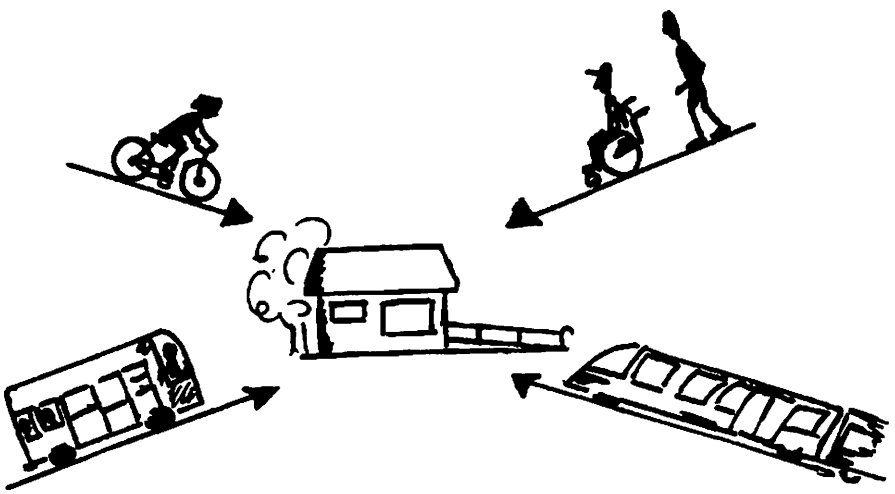


In das Gebäude und den Raum sollten auch Mitglieder, die einen Rollstuhl benutzen, leicht rein kommen.



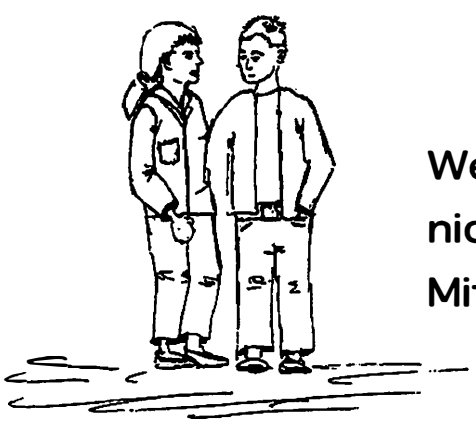
Gibt es in dem Haus viele Stufen und Treppen? Gibt es einen Aufzug? Gibt es rollstuhlgerechte Toiletten?

## Wie kommt man zu dem Treffen hin?



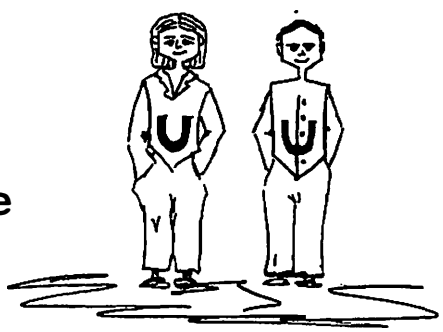
Der Treffpunkt sollte für alle leicht zu Fuß, mit dem Bus, der S-Bahn, Straßenbahn oder U-Bahn zu erreichen sein.

Mitglieder, die in der gleichen Gegend wohnen, können zusammen zum Treffen fahren.



Wenn jemand den Weg zum Treffen nicht alleine schafft, kann ein anderes Mitglied dabei helfen.

## Wer kann einem helfen, zum Treffen zu kommen?

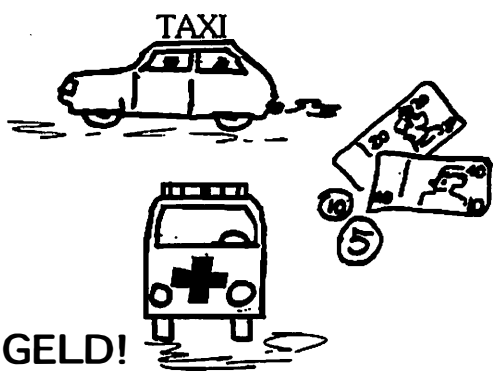


- Der Unterstützer oder die Unterstützerin der Gruppe

- Freunde und Bekannte

- Eltern

- Fahrdienste von Behinderteneinrichtungen aus der Gegend - sie kosten GELD!




- Taxis - sie kosten GELD!

- Andere Fahrdienste aus der Gegend, zum Beispiel das Rote Kreuz - sie kosten GELD!

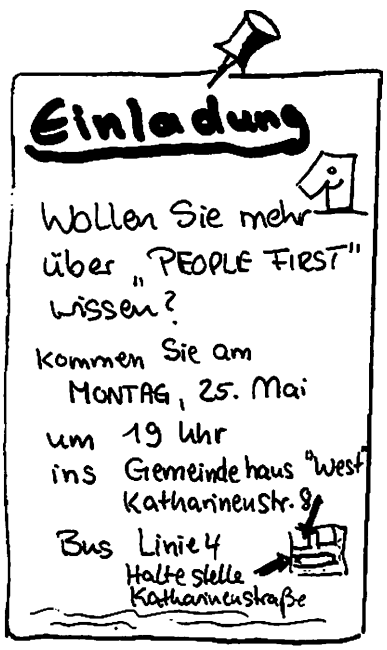
- Manche Landkreise unterstützen Menschen mit einer Gehbehinderung durch einige Freifahrten im Monat.

Fahrten müssen rechtzeitig vor dem Treffen organisiert werden!

**WICHTIG: PÜNKTLICH ZUM TREFFEN ZU KOMMEN!**

# Wie lädt man Leute zum ersten Treffen ein?

**Mit Handzetteln:**




Manche Gruppen schreiben Handzettel, um sie an Leute weiterzugeben.

Handzettel kann man auch an Anschlagbrettern aufhängen.

Anschlagbretter gibt es oft in Werkstätten für Behinderte, Wohnheimen, Wohngruppen oder Freizeiteinrichtungen.

Auch Büchereien und Supermärkte haben manchmal Anschlagbretter.

**VOR DEM AUFHÄNGEN FRAGEN, OB DIES ERLAUBT IST!**

Auf dem Handzettel sollte stehen, ...

- an welchem Tag und um wieviel Uhr das Treffen ist.

- wo sich die Gruppe trifft. Unbedingt die Adresse angeben!

  Am besten man schreibt auch dazu, mit welcher Buslinie oder Straßenbahn man dort hinkommt und malt eine kleine Wegbeschreibung.

- für wen das Treffen ist.

- was bei dem Treffen geschieht.

Kleine Bilder helfen den Leuten, die nicht so gut lesen können, und machen die Handzettel interessanter.

# Einladung

Wollen Sie mehr über „PEOPLE FIRST" wissen?

Kommen Sie am
MONTAG, 25. Mai
um 19 Uhr
ins Gemeindehaus "West"
Katharinenstr. 8

Bus Linie 4
Haltestelle
Katharinenstraße

People First" ist eine Gruppe von Menschen "mit Lernschwierigkeiten.
Wir vertreten uns selbst und wollen darüber sprechen, wie wir leben.

**Infos? Tel.** 01234 - 5678

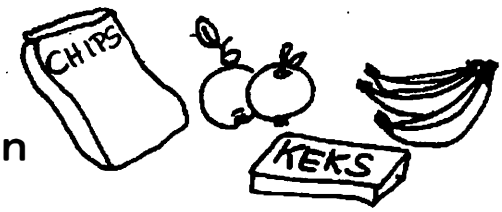
**Man kann Leute aber auch direkt ansprechen und sie zu dem Treffen einladen:**

Gut ist es, anderen Menschen mit Lernschwierigkeiten von dem Treffen zu erzählen und sie selbst zu dem Treffen einzuladen.

Wo überall kann man Leute ansprechen?

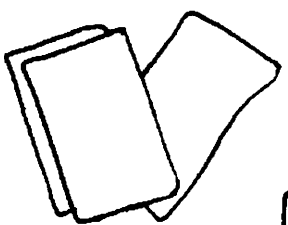
- in Werkstätten
- in Wohnheimen
- in Wohngruppen
- in Freizeiteinrichtungen und Clubs für Menschen mit Lernschwierigkeiten
- in Tagesstätten
- in Sonderschulen
- im Freundes- und Bekanntenkreis.

## Was sollte man für das erste Treffen mitbringen?

- etwas zum Essen 


- etwas zum Trinken

- Tassen oder Becher

- Papier 

- Stifte

- eine Tagesordnung
  (siehe nächste Seite)

**Für die nächsten Treffen braucht man diese Dinge natürlich auch!**

# Unsere Tagesordnung:

1. Vorstellen

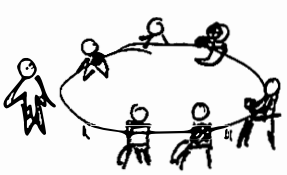
2. Was haben wir Letztes Mal gemacht!

3. Geldsachen

4. Über was müssen wir noch sprechen - alte Themen

5. NEUE Themen

6. Ankündigungen



7. Unser Programm für heute:

8. Das war's !

9. Gemütliches Beisammensein

## Wer leitet das erste Treffen?

Ein oder zwei Gründer der Gruppe sollten das erste Treffen leiten.

Diesen Personen sollte es nichts ausmachen, vor anderen zu sprechen.

Leiten heißt, daß die Personen dafür verantwortlich sind und aufpassen, ...

- daß alle zu Wort kommen, die etwas sagen wollen.
- daß niemand beim Sprechen unterbrochen wird und alle ausreden dürfen.
- daß über alles gesprochen wird, was wichtig ist.
- alle verstehen, über was gesprochen wird.
- daß jemand Aufschriebe macht.

# Kapitel 4

## Was in den ersten Treffen so alles geschehen muß

# Wer trifft in der Gruppe die Entscheidungen?

Es ist wichtig, daß **ALLE** Mitglieder der Gruppe von Anfang an **SELBST** bestimmen, was in der Gruppe gemacht wird.

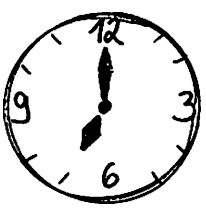
Nur dann ist es wirklich **IHRE EIGENE** Gruppe!

Deshalb müssen Entscheidungen von **ALLEN** Mitgliedern **GEMEINSAM** getroffen werden.

# Über was sollte man beim ersten Treffen unbedingt sprechen?

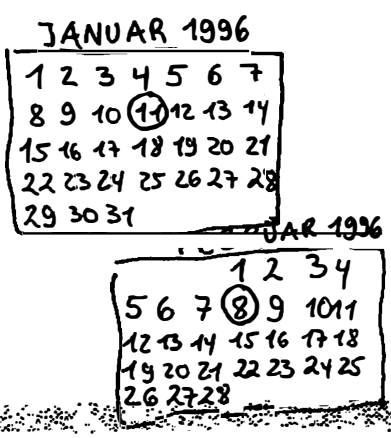
- Wer ist alles da und warum?

- Über was wollen die Leute sprechen?



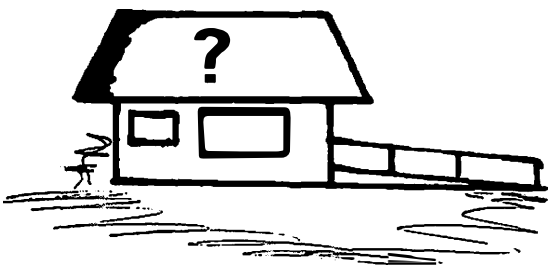

- An welchem Tag und um wieviel Uhr will sich die Gruppe immer treffen?

- Wie oft will sich die Gruppe treffen?
  - einmal die Woche
  - alle zwei Wochen
  - einmal im Monat



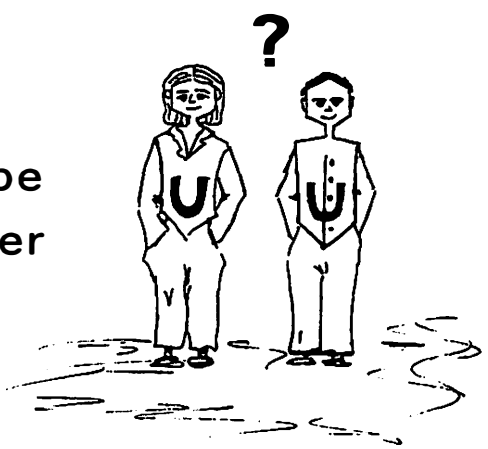
- Wo will man sich treffen?

  Ist der Treffpunkt gut oder muß ein neuer gesucht werden?




- Braucht jemand Unterstützung, um zu den Treffen zu kommen?

- Wen will die Gruppe als Unterstützer oder Unterstützerin?



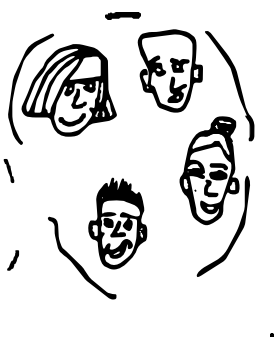

- Wen kann man noch einladen?

- Was soll das nächste Mal besprochen werden?

# Wie wird aus einzelnen Leuten eine Gruppe?

Bis aus vielen verschiedenen einzelnen Menschen eine Gruppe wird, braucht es Zeit und Geduld.

**Im Januar 1996**



**Im August 1996**

**Im Juni 1997**

Die Mitglieder müssen sich erst einmal kennenlernen. Es gibt viele verschiedene Meinungen, über die man in der Gruppe sprechen muß.

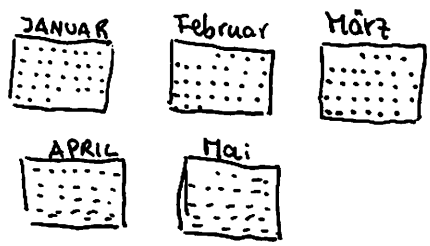
Nur wer weiß, was passiert, kann auch mitmachen! Jeder sollte immer verstehen, über was gesprochen wird und was gemacht wird.

Alle Mitglieder müssen Geduld miteinander haben - alle können voneinander und miteinander lernen.

Um als Gruppe zusammenzuwachsen, müssen die Mitglieder auch viel Zeit damit verbringen, sich über bestimmte Sachen zu unterhalten. Jeder muß seine Meinung sagen können und sich die Meinungen anderer anhören.

Auf den nächsten 8 Seiten finden Sie einige Ideen, über was die Gruppe Schritt für Schritt sprechen sollte. Je mehr davon besprochen wird, um so besser kann eine Gruppe sein!

Es kann einige Monate dauern, ein halbes Jahr, manchmal noch länger, bis alles besprochen ist.

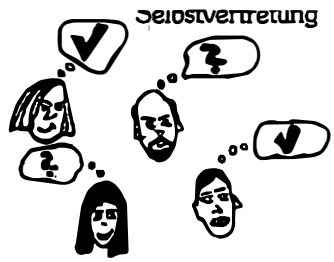



Es ist nicht wichtig, daß es schnell geht. Es ist wichtiger, daß alle zusammenarbeiten und mitmachen.

Jede Gruppe arbeitet so schnell oder langsam, wie es für die Gruppe richtig ist. Und das ist in Ordnung!

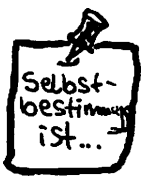
**ALSO, EINE NEUE GRUPPE MUSS SICH ZEIT LASSEN, UM ZUSAMMEN-ZUWACHSEN!**

# Neun Schritte um eine *People-First*-Gruppe aufzubauen



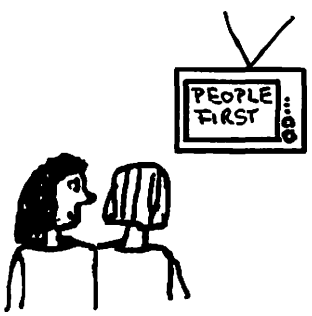

## 1 Verstehen alle Mitglieder was *People-First*-Gruppen sind?

- Beschreiben Sie auf einem Handzettel was Selbstbestimmung und Selbstvertretung sind. Verteilen Sie den Zettel an die Mitglieder.




- Sprechen Sie in der Gruppe über Selbstbestimmung und Selbstvertretung von Menschen mit Lernschwierigkeiten. Was heißt das für jeden?

- Besorgen Sie Bilder oder Videos von anderen ***People-First***-Gruppen. Auf Seite 137 finden Sie Adressen von ausländischen ***People-First***-Gruppen.




- Sprechen Sie darüber, warum Gruppen wie ***People-First*** wichtig sind.

## 2 Wer macht was in der Gruppe?

- Wer sucht einen Raum, in dem man sich regelmäßig treffen kann?

- Wer **organisiert** den Fahrdienst?

- Wer lädt zu den Treffen ein? Wer macht die Handzettel, spricht mit Leuten oder ruft Mitglieder an?

- Wer macht die Tagesordnung für die Treffen?

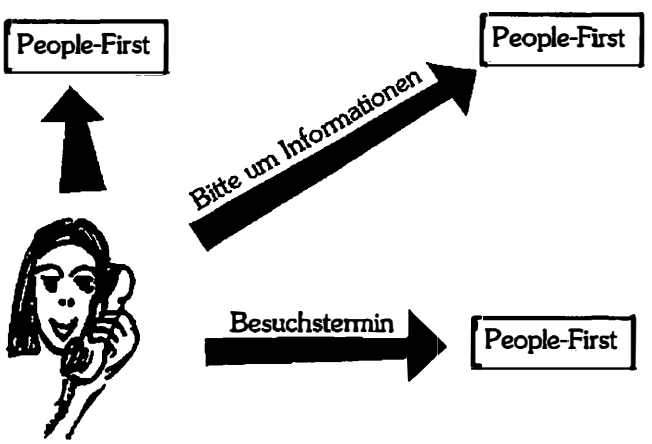
- Wer erzählt neuen Leuten was ***People-First*** ist? Wer erklärt ihnen, was Selbstbestimmung und Selbstvertretung bedeuten?

**ALLE Mitglieder müssen von Anfang an mithelfen, daß die Gruppe ins Rollen kommt!**

## 3 Was machen andere *People-First*-Gruppen?

- Finden Sie heraus, wo es andere ***People-First***-Gruppen gibt.

- Fragen Sie andere Gruppen, ob sie Ihnen Informationsmaterial zuschicken können.




- Besuchen Sie andere Gruppen oder laden Sie Gruppen ein. Lassen Sie sich erzählen, wie diese ***People-First***-Gruppen arbeiten.

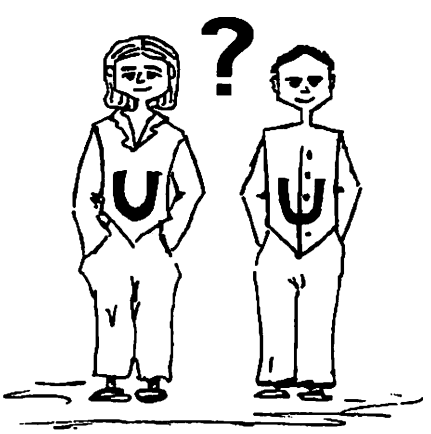
- Überlegen Sie, was Ihre Gruppe von anderen Gruppen lernen kann. Was wollen Sie anders machen als andere Gruppen?

## 4 Welche Regeln soll es in der Gruppe geben?

- Wie werden die Aufgaben und Posten in der Gruppe verteilt?

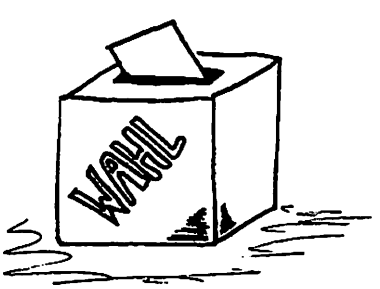
- Wieviel Geld muß jeder mitbringen, damit Handzettel, Einladungen, Getränke und Essen bezahlt werden können?

- Wer kann der Unterstützer der Gruppe werden?




- Was tut der Unterstützer?
  Was darf diese Person nicht tun?

- Über was soll in der Gruppe abgestimmt werden?
  Wie soll abgestimmt werden?

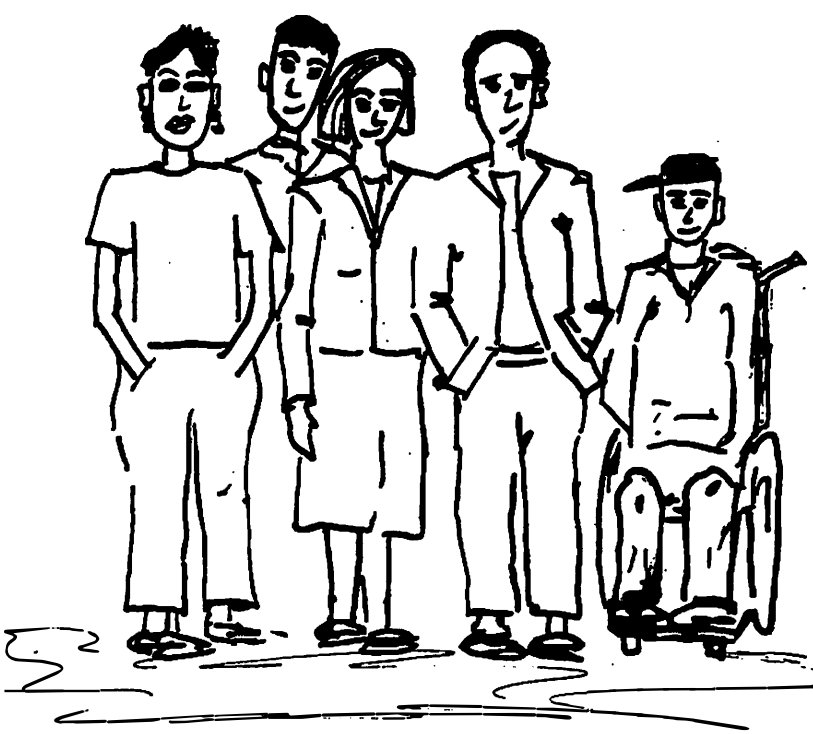


## 5 Wie wird die Gruppe zu einem Team?

Nur wenn die Gruppe gut zusammenarbeitet, kann sie eine starke Gruppe sein! Es ist sehr wichtig, daß jede einzelne Person weiß, daß sie für die Gruppe wichtig ist.

Alle Mitglieder sind **gleichberechtigt!**

Jeder muß sich sicher sein, daß ihm wirklich zugehört und er nicht unterbrochen wird. Auch wenn man verschiedene Meinungen hat, muß man sich gegenseitig ernst nehmen und die andere Person nicht heruntermachen.



Es ist notwendig, daß jeder hinter dem steht, was die Gruppe macht.

## 6 Welche Ziele hat die Gruppe?

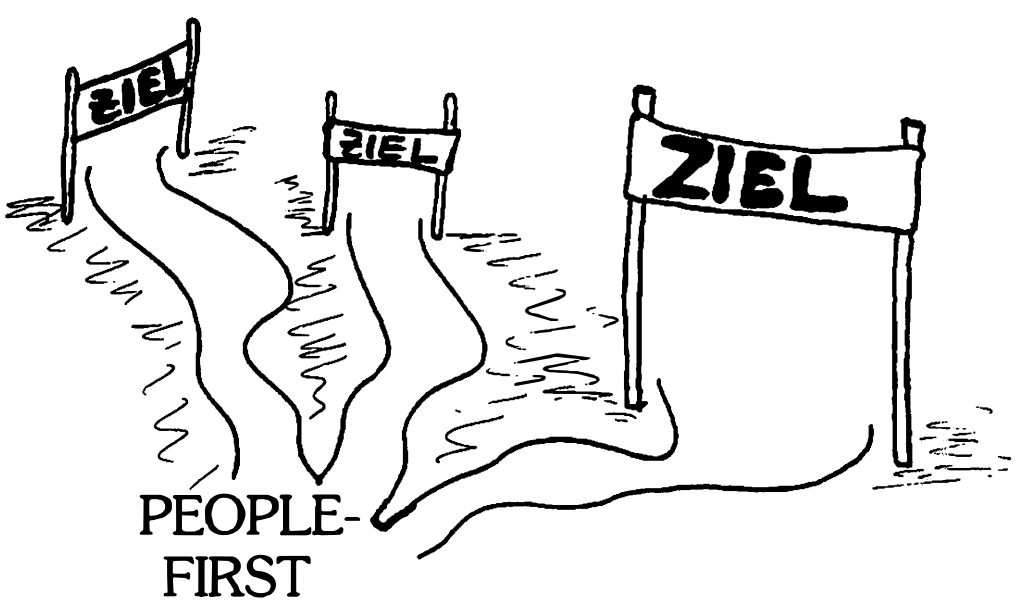
## 7 Wie will die Gruppe ihre Ziele erreichen?

Die Mitglieder der Gruppe müssen über die Ziele der Gruppe selbst entscheiden.

Jede Person muß wissen, um was es in den Treffen überhaupt geht, und was die Gruppe machen will.

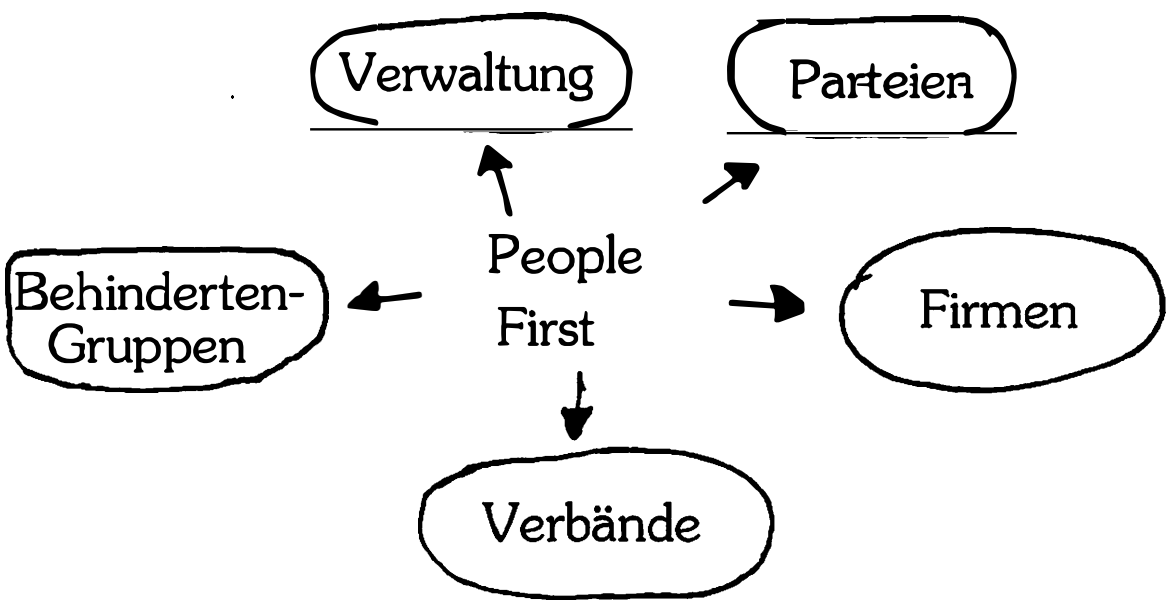
Sie müssen sich auch überlegen, wie sie diese Ziele erreichen wollen.

Um ein Ziel zu erreichen, kann die Gruppe verschiedene Wege gehen. Dies kann länger dauern.



## 8 Wie bekommt man Kontakt zu anderen Gruppen?

Es ist sehr wichtig, daß eine ***People-First***-Gruppe Kontakt zu anderen Gruppen in der Stadt oder dem Landkreis hat.




Manchmal werden sich andere Gruppen mit ihr zusammentun. Oder die ***People-First***-Gruppe wird sich mit fremden Gruppen zusammentun.

So kann die Gesellschaft mehr über ***People-First*** lernen, und ***People-First*** kann mehr über die Gesellschaft lernen.

## 9 Wie läuft die Gruppe?

- Was läuft in der Gruppe gut?

- Was läuft nicht so gut?

- Was gefällt den einzelnen Mitgliedern in der Gruppe?

- Was gefällt ihnen nicht?

- Was muß an der Gruppe verändert werden?

- Wie kann es verändert werden?

# Kapitel 5

## Aufgaben für einzelne Gruppenmitglieder

# Wer macht die Arbeit?

Vor, bei und zwischen den ***People-First***-Treffen gibt es viele Sachen, die gemacht werden müssen.

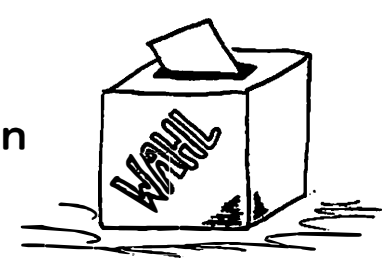
Deshalb ist es wichtig, daß **ALLE** Mitglieder mithelfen. Jeder kann eine Aufgabe übernehmen! Hauptsache, alle machen ihre Aufgaben gerne.

Natürlich kann man auch erst lernen, wie eine Aufgabe geht. Oder man lernt, wie man eine Aufgabe besser machen kann.

Bei manchen Aufgaben muß man etwas mehr arbeiten. Viele ***People-First***-Gruppen nennen diese Aufgaben Posten. Ein Posten ist so etwas wie eine Arbeitsstelle.

Jede Person, die einen Posten hat, muß ganz bestimmte Sachen machen. Einen Posten kann man für mehrere Monate, ein halbes Jahr, oder sogar noch länger haben.

Um einen Posten zu haben, muß man von den Mitgliedern gewählt werden.



# Was für Posten gibt es?

In jeder Gruppe gibt es verschiedene Posten. Diese Posten haben ganz bestimmte Namen:

- Gesprächsleiter/ Gesprächsleiterin

Gesprächs-Leiter

- Sprecher der Gruppe/ Sprecherin der Gruppe

Sprecherin

- Schriftführer/ Schriftführerin

Schriftführer

- Kassierer/ Kassiererin

Kassiererin

Die Mitglieder, die einen Posten haben, gehören zum Leitungsteam.

Im Leitungsteam lernen die Mitglieder für eine Gruppe mitverantwortlich zu sein und sie zu leiten.

Mehr darüber steht ab Seite 75.

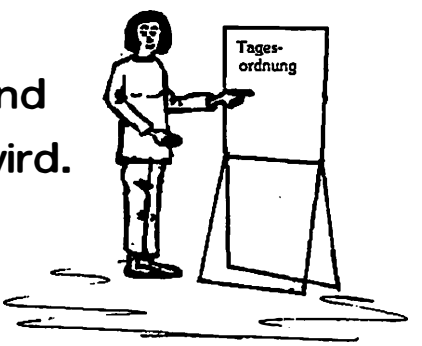
# Was muß ich als .... tun?

Hier sind ein paar Ideen, welche Aufgaben man bei welchem Posten hat:

## Gesprächsleiter - Gesprächsleiterin

Der Gesprächsleiter sollte bei den Treffen ...

- alle willkommen heißen.
- die Tagesordnung erklären.




- darauf achten, daß alle wissen und verstehen, was gerade gemacht wird.
- Leuten dabei helfen, nicht vom Thema abzukommen.
- darauf achten, daß alle, die etwas sagen wollen, auch zu Wort kommen.
- darauf achten, daß immer nur eine Person spricht und alle aussprechen können.

Der Gesprächsleiter sollte zwischen zwei Treffen ...

- an den Sitzungen des Leitungsteams teilnehmen.

- gemeinsam mit dem Schriftführer die Aufschriebe vom letzten Treffen zusammenfassen.

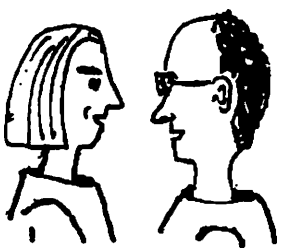
- gemeinsam mit dem Sprecher der Gruppe Telefonanrufe machen und notwendige Briefe schreiben.

- schauen, ob alle Mitglieder eine Fahrtmöglichkeit zum Treffen haben.

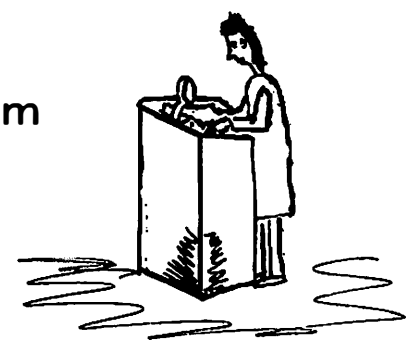
Der Gesprächsleiter ist der, der die Gespräche während der einzelnen Treffen leitet. Er sollte keine Angst haben, vor Leuten zu sprechen.

## Sprecher der Gruppe - Sprecherin der Gruppe

Der Sprecher der Gruppe sollte bei den Treffen ...



- neuen Mitgliedern erklären, um was es bei ***People-First*** geht.



- den Mitgliedern berichten, mit wem die Gruppe Verbindung hat.

Der Sprecher der Gruppe sollte zwischen zwei Treffen ...

- an den Sitzungen des Leitungsteams teilnehmen.

- mit dem Gesprächsleiter zusammen Telefonanrufe machen und notwendige Briefe schreiben.

- alle Mitglieder zum nächsten Treffen einladen (Einladungen verschicken, Handzettel verteilen, sie persönlich einladen).

- Sprecher und Gäste für die nächsten Treffen einladen.

- Fragen von Fremden über ***People-First*** beantworten.

- gemeinsam mit dem Schriftführer einen (kleinen) Rundbrief für die Mitglieder schreiben.

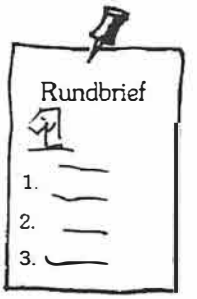
Dem Sprecher der Gruppe sollte es Spaß machen, mit vielen Menschen Kontakt zu haben. Er sollte keine Angst davor haben, mit Leuten zu sprechen, die er noch nicht kennt.

## Schriftführer - Schriftführerin

Der Schriftführer sollte bei den Treffen ...

- die Aufschriebe vom letzten Treffen vorlesen.
- Aufschriebe machen oder auf Kassette aufnehmen, über was diesmal gesprochen wird

Der Schriftführer sollte zwischen zwei Treffen ...

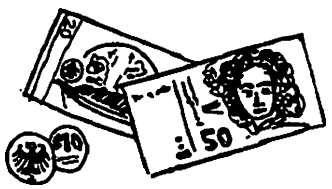



- an den Sitzungen des Leitungsteams teilnehmen.
- gemeinsam mit dem Sprecher einen (kleinen) Rundbrief für die Mitglieder schreiben.
- gemeinsam mit dem Gesprächsleiter die Aufschriebe vom letzten Treffen zusammenfassen.
- eine Liste mit den Namen, Adressen und Telefonnummern aller Mitglieder machen.

Der Schriftführer sollte lesen und schreiben können.

## Kassierer - Kassiererin

Der Kassierer sollte bei den Treffen ...



- Mitgliedsbeiträge einsammeln.
- der Gruppe sagen, wieviel Geld sie hat.

Der Kassierer sollte zwischen zwei Treffen ...

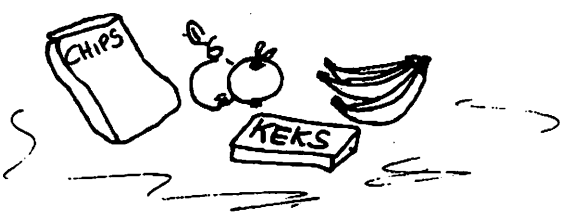
- an den Sitzungen des Leitungsteams teilnehmen.
- gemeinsam mit dem Leitungsteam überlegen, wo die Gruppe Geld bekommen kann.
- alle Geldeinnahmen und Geldausgaben in einem Heft aufschreiben. Das nennt man Buch führen.
- Geld einnehmen und auszahlen.
- das Geld auf ein Bankkonto bringen.

Der Kassierer sollte rechnen können.

# Andere Aufgaben, die es zu machen gibt!

Jemand kann ...

- etwas zum Trinken und etwas zum Essen einkaufen und zu dem Treffen mitbringen.




- Kaffee und Tee kochen.

- den Abwasch nach dem Treffen machen.

- das Gebäude vor dem Treffen aufschließen.
- das Gebäude nach dem Treffen abschließen.
- darauf achten, daß der Raum wieder sauber ist, bevor die Gruppe geht.

Die Gruppe muß entscheiden, wer diese Aufgaben übernimmt.

Leute können sich dabei abwechseln, wer die Aufgaben für welches Treffen übernimmt. Manchmal macht man eine Aufgabe nur einmal, manchmal aber auch länger.

Wenn man eine Aufgabe länger macht, kann man lernen, wie man die Aufgabe gut machen kann.

Wenn es viel zu tun gibt, geht es manchmal leichter, wenn mehrere Leute gemeinsam an einer Aufgabe arbeiten.

Es ist übrigens in Ordnung, wenn jemand Hilfe braucht, um einen Posten oder eine Aufgabe zu machen.

Es kann entweder jemand anderes aus der Gruppe helfen, oder der Unterstützer kann helfen.

# Wer ist alles im Leitungsteam?

Alle, die in der Gruppe einen Posten haben:

- Der Gesprächsleiter - Die Gesprächsleiterin

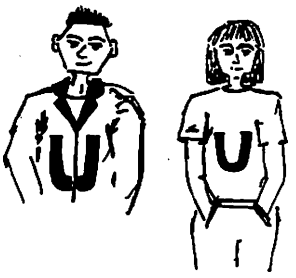
- Der Sprecher der Gruppe -
  Die Sprecherin der Gruppe

- Der Schriftführer - Die Schriftführerin

- Der Kassierer - Die Kassiererin

**NUR** diese Personen dürfen im Leitungsteam abstimmen.

Mit dabei ist auch noch ...




- der Unterstützer -
  die Unterstützerin.

Diese Person darf im Leitungsteam **NICHT** abstimmen!

# Was wird im Leitungsteam gemacht?

Die Mitglieder des Leitungsteams treffen sich, ...

- um die Tagesordnung für das nächste Treffen zu machen.
- um Entscheidungen zwischen zwei Gruppentreffen zu treffen.
- um zu besprechen, was in der Gruppe alles passiert und ob etwas verändert werden muß.
- um sich gegenseitig zu unterstützen und voneinander zu lernen.
- um zu lernen, wie sie ihre Gruppe immer selbständiger leiten können.
- um zu lernen, wie man Verantwortung für eine Gruppe übernimmt.

## Was heißt das, Verantwortung für eine Gruppe zu übernehmen?

Wenn man Verantwortung für eine Gruppe übernimmt, muß man dafür sorgen, daß ...

- sich die Mitglieder in der Gruppe wohl fühlen.
- alles klappt in der Gruppe.
- wichtige Aufgaben von einem selbst oder anderen erledigt werden.

Außerdem sollte man ein Vorbild für die anderen Mitglieder sein.

# Was gehört dazu, um ein Vorbild für die anderen Gruppenmitglieder zu sein?

Es gehört dazu, daß man ...

- nett und höflich mit allen Mitgliedern umgeht.
- alle Mitglieder dazu ermuntert, an den Treffen mitzumachen und ihre Meinung zu sagen.
- den Mitgliedern Dinge so erklärt, daß sie es auch verstehen können.
- jeden Einzelnen als Person ernst nimmt. Jede Person hat etwas wichtiges zu sagen - und das muß man ernst nehmen.
- den anderen Mitgliedern zeigt, wie sie selbst Verantwortung übernehmen können.
- den anderen Mitgliedern zeigt, was man machen muß, wenn man einen Posten übernimmt. Nur so können sie lernen, selbst einmal einen Posten zu übernehmen.

Um ein Vorbild für andere zu sein, gehört außerdem dazu, daß man ...

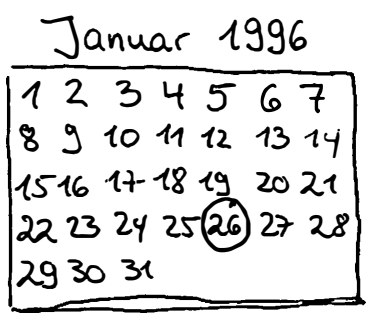
- selbst daran glaubt, daß Menschen mit Lernschwierigkeiten sich selbst vertreten und für sich selbst sprechen können.

- selbst lernen will, wie man ein Vorbild sein kann, Treffen leitet, Probleme löst, sich Ziele setzt und Dinge erledigt bekommt.

- selbst regelmäßig an den Gruppentreffen teilnimmt - und wenn man mal nicht kann, unbedingt vorher jemandem Bescheid sagt.

## Wie oft trifft sich das Leitungsteam?

Das Leitungsteam muß sich zwischen den einzelnen Gruppentreffen einmal treffen.

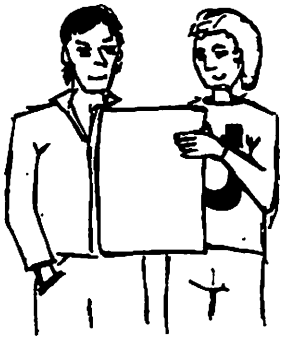



Manchmal, wenn es viel zu besprechen gibt, muß sich das Team öfter treffen.

# Kapitel 6

## Die Aufgaben der Unterstützer von ***People-First***-Gruppen

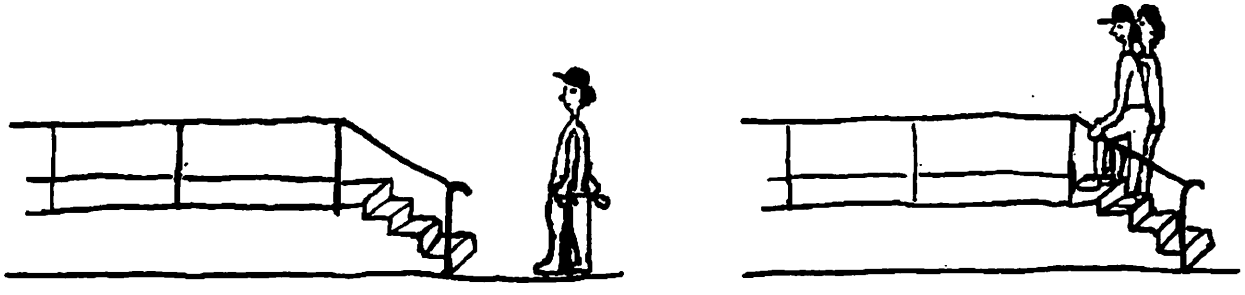
## Unterstützung - was ist das?



- Manche Menschen können nicht lesen oder schreiben. Aber, jemand anderes kann vorlesen oder etwas aufschreiben.

- Manchmal liest oder hört man etwas und versteht nicht alles. Aber, jemand anderes kann erklären, um was es geht.

- Manche Menschen können Stufen oder Treppen nicht alleine hoch gehen. Aber, jemand anderes kann dabei helfen, zum Beispiel indem man den Arm stützt.



Alle Menschen, egal ob sie eine Behinderung haben oder nicht, brauchen immer mal wieder die Hilfe von anderen, um bestimmte Sachen tun zu können. Wir alle bekommen immer wieder Unterstützung!

Etwas selbst zu machen, heißt nicht, daß man nicht um Unterstützung fragen kann, wenn man alleine nicht mehr weiterkommt.

Manchmal muß man auch erst lernen, wie man etwas selbst machen kann. Um zu lernen, braucht man die Unterstützung anderer.

Es ist also in Ordnung, um Hilfe und Unterstützung zu fragen. Aber, die Person, die Unterstützung will, muß entscheiden, wann und welche Hilfe sie will!

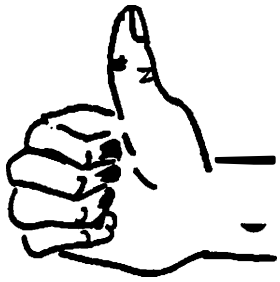
## Unterstützung für *People-First*-Gruppen - ist das wichtig?

Nicht nur die einzelnen Mitglieder der ***People-First***-Gruppen werden immer mal wieder Unterstützung brauchen. Manchmal braucht auch die Gruppe selbst Hilfe bei bestimmten Sachen.

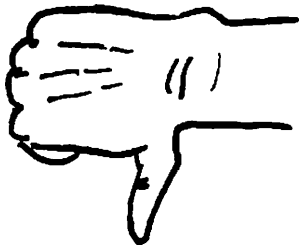
**Es ist in Ordnung, wenn die Gruppe Unterstützung braucht und will!**

Um eine gute und starke ***People-First***-Gruppe zu werden, hilft es vielen Gruppen, einen guten Unterstützer zu haben.

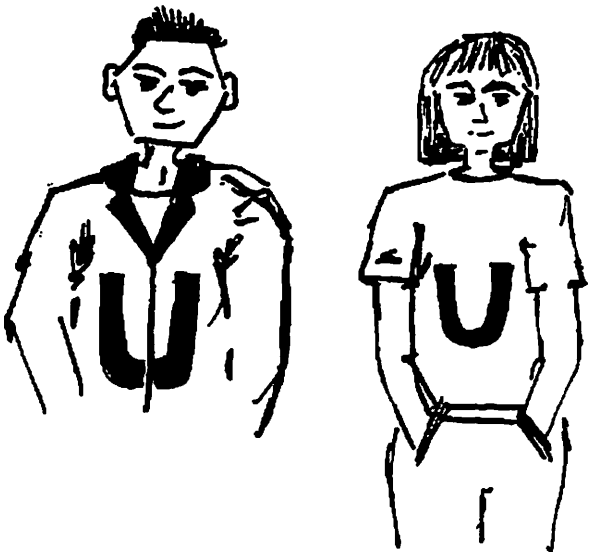
Alle Mitglieder müssen sich gemeinsam genau überlegen, wer sie unterstützen soll und kann.



Manche Leute sind gute Unterstützer.



Manche Leute sind nicht so gute Unterstützer.

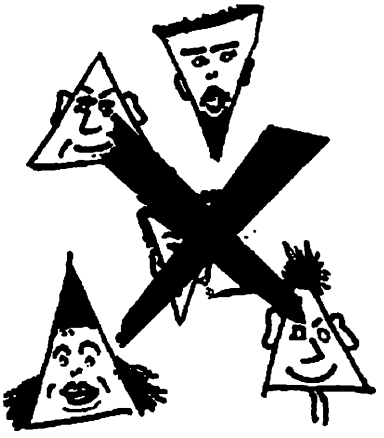



Unterstützer müssen parteiisch sein!

Parteiisch sein heißt, daß sie auf der Seite der *People-First*-Gruppe und ihrer Mitglieder stehen.

# Gesucht wird ... eine Unterstützerin

***People-First*** glaubt, daß Mitarbeiter aus Behinderten-einrichtungen, in denen ***People-First***-Mitglieder arbeiten oder leben, **NICHT** Unterstützer von ***People-First***-Gruppen werden sollten.



Es ist nämlich leichter, über Probleme in der Werkstatt oder dem Wohnheim zu reden, wenn keine Mitarbeiter von dort dabei sind.

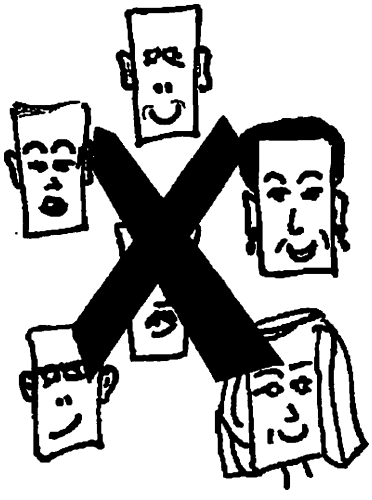
Um für die Gruppe und die einzelnen Mitglieder ein guter Unterstützer zu sein, muß sich die Person entscheiden, auf wessen Seite sie steht:

- Steht sie auf der Seite der Gruppe und ihrer Mitglieder?

  oder

- Steht sie auf der Seite der Einrichtung?

**Ein guter Unterstützer steht auf der Seite der *People-First*-Gruppe!**

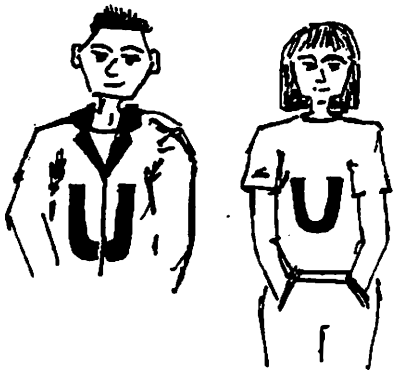


Auch die Eltern von (erwachsenen) Menschen mit Lernschwierigkeiten sollten **NICHT** Unterstützer von ***People-First***-Gruppen werden.

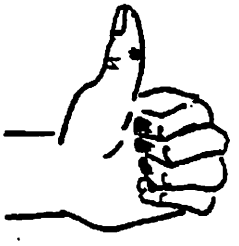
Das gilt besonders, wenn der eigene Sohn oder die eigene Tochter ein Mitglieder der Gruppe ist!

## Wieviele Unterstützer sollte eine *People-First*-Gruppe haben?

Jede ***People-First***-Gruppe sollte mindestens eine Person haben, von der sie unterstützt wird.




Manchmal hilft es, wenn eine Gruppe zwei Unterstützer hat. Diese können sich dann bei der Arbeit abwechseln. Außerdem haben zwei Personen auch immer mehr Ideen als eine und können die Gruppe so besser unterstützen.



## Wer ist eine gute Unterstützerin?
## Wer ist ein guter Unterstützer?

- Eine Person, die den Mitglieder der Gruppen wirklich zuhört.

- Jemand, der erst dann etwas für die Mitglieder macht, wenn diese es vorher nicht alleine geschafft haben.

- Jemand, der fest an die Idee von ***People-First*** glaubt und der zusammen mit den Mitglieder um ihr Recht auf Selbstbestimmung kämpft.

- Jemand, der alle Mitglieder wie Erwachsene behandelt.

- Jemand, der den Mitgliedern und der Gruppe hilft, Dinge selbständig zu machen.

- Jemand, der Tips gibt, aber keine Entscheidungen für die Mitglieder und die Gruppe trifft.

- Jemand, der offen und ehrlich zu den Mitglieder ist.

- Jemand, der sich so ausdrückt, daß alle es verstehen.

- Jemand, der immer gut vorbereitet ist und den Mitgliedern der Gruppe zeigt, wie man sich gut vorbereitet.

- Jemand, der weiß, wie Gruppen arbeiten.

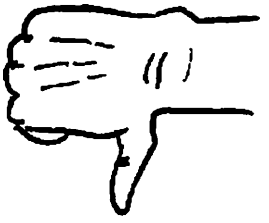
- Jemand, der jedes Mitglieder der Gruppe, dessen Meinungen und Erfahrungen achtet.

- Jemand, der bereit ist, mehr über ***People-First*** und die Selbstbestimmungsbewegung zu lernen.

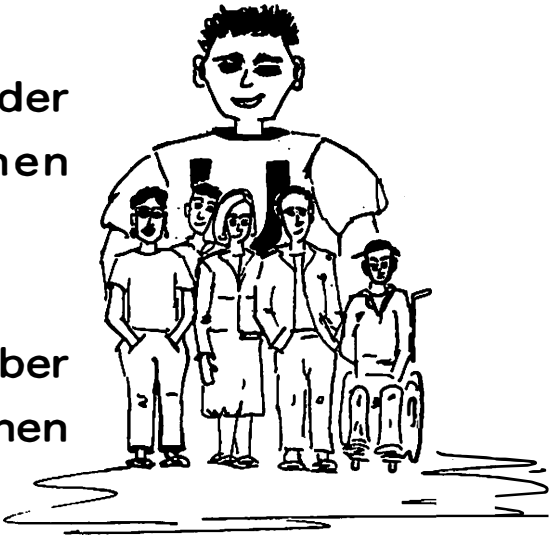
- Jemand, der Entscheidungen der Gruppe befolgt, auch wenn sie nicht seiner Meinung entsprechen.

## Wer ist keine gute Unterstützerin?

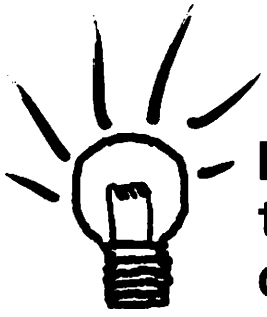
## Wer ist kein guter Unterstützer?



- Eine Person, die den Mitglieder sagt, was sie tun sollen.
- Eine Person, die Entscheidungen für die Mitglieder und die Gruppe trifft.
- Eine Person, die alle Aufgaben für die Mitglieder übernimmt und macht.
- Eine Person, die den Mitglieder nicht zeigt, wie sie Sachen selbständig machen können.
- Eine Person, die bestimmt, über was bei den Treffen gesprochen wird.



- Eine Person, die nicht zuhört.
- Eine Person, die die Mitglieder wie Kinder oder Babies behandelt.



## Einige Ideen, was Unterstützer tun können - W E N N die Gruppe das will!

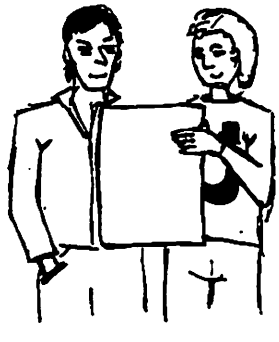
Damit ein Unterstützer auch gut ist, muß er genau wissen, was er machen soll und was nicht.

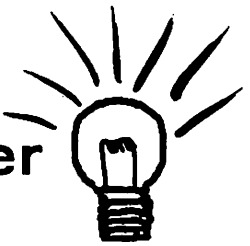
Alle Mitglieder müssen sich zusammen genau überlegen und bestimmen, was ihr Unterstützer tun darf und was nicht.

- Unterstützer können dabei helfen, eine Tagesordnung für das Treffen zu machen.

- Sie können Informationen zu Themen besorgen, über die man etwas wissen sollte (zum Beispiel Sozialhilfe, die eigenen Rechte, Wohnmöglichkeiten).

- Sie können Informationen, die schwer zu verstehen sind, so erklären, daß sie leichter zu verstehen sind.

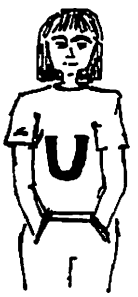




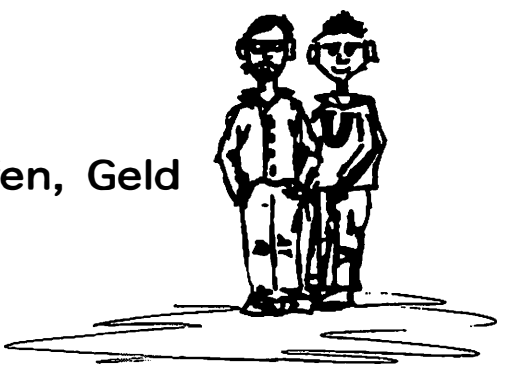
## Noch mehr Ideen, was Unterstützer tun können

- Sie können bei den Treffen Aufschriebe machen, falls das sonst niemand aus der Gruppe kann.

- Sie können Leuten beim Lesen helfen, wenn sie es brauchen und wollen.



- Sie können der Gruppe helfen, die Fahrten zu organisieren.



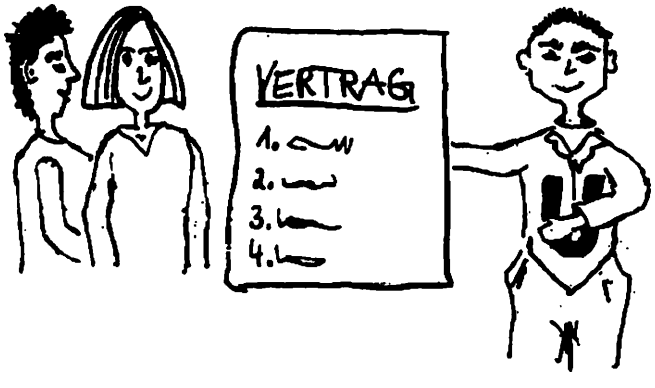
- Sie können der Gruppe helfen, Geld zu bekommen.

## Der Vertrag

Die Gruppe muß dem Unterstützer unbedingt sagen, welche Hilfen sie von ihm wollen.

Manche ***People-First***-Gruppen machen deshalb einen Vertrag zwischen der Person, die unterstützt, und der Gruppe.

Dieser Vertrag kann eine Liste der Dingen sein, die der Unterstützer tun soll und nicht tun soll.




Der Unterstützer muß dieser Liste von Dingen zustimmen. Zu einem Vertrag gehören immer zwei, die sich daran halten müssen.

Mindestens zwei Mitglied der Gruppe und der Unterstützer sollten diesen Vertrag unterschreiben.

Auf der nächsten Seite sehen Sie, wie so ein Vertrag mit einem Unterstützer aussehen kann.

## VERTRAG MIT DEM UNTERSTÜTZER/ DER UNTERSTÜTZERIN

Ich, _____, bin bereit, für die nächsten 6 Monate als Unterstützer für die ***People-First***-Gruppe aus _____ zu arbeiten. Mein Vertrag beginnt am _____ und endet am _____. Danach wird über einen neuen Vertrag gesprochen.

**Ich werde folgendes machen:**

1. Für die **Selbstbestimmung** und **Selbstvertretung** von Menschen mit Lernschwierigkeiten einzutreten.
2. Die Mitgliedern der Gruppe dabei zu unterstützen, ihre Gruppentreffen **selbst** zu leiten und die Gruppe zu führen.
3. Die Mitglieder **selbst** entscheiden zu lassen und für sich **selbst** sprechen zu lassen.
4. Die Mitglieder Probleme **selbst** lösen zu lassen - und erst zu helfen, wenn ich gefragt werde.
5. Darauf zu achten, daß die Mitglieder ihre Gruppe **selbst** bestimmen.
6.
7.
8.
9.

Hier sollten Sie eintragen, was der Unterstützer noch machen soll.

Unterschrift

_____ Unterstützer _____ Datum

_____ Geprächsleiter _____ Datum

_____ Schriftführer _____ Datum

## Wo findet man eine Unterstützerin oder einen Unterstützer?

Es ist nicht ganz leicht, gute und unabhängige Unterstützer zu finden.

Die meisten Leute, die Menschen mit Lernschwierigkeiten kennen, sind Mitarbeiter von verschiedenen Behinderteneinrichtungen, wie zum Beispiel einer Werkstatt oder einem Wohnheim.

Hier sind ein paar Ideen, wo die Gruppe vielleicht unabhängige Unterstützer finden kann:

- Hat ein Mitglied der Gruppe Bekannte, die gut zuhören können, und sich nicht einmischen. Könnten sie die Gruppe unterstützen?

- Fragen Sie andere ***People-First***-Gruppen, um herauszufinden, wo und wie die ihre Unterstützer gefunden haben.

  Vielleicht haben andere Gruppen ein paar gute Ideen, die weiterhelfen.

Hier ist noch eine Ideen, wo die Gruppe vielleicht unabhängige Unterstützer finden kann:

- Setzen Sie eine Anzeige in die Zeitung am Ort oder hängen Sie Handzettel an Anschlagbrettern auf (zum Beispiel in Bibliotheken, Universitäten, Schulen, Kirchengemeinden, Supermärkten).

Die Anzeige oder der Handzettel könnten zum Beispiel so aussehen:

***People-First*** ist eine Gruppe von Leuten mit Lernschwierigkeiten. Wir vertreten uns selbst und wollen für uns selbst sprechen. Wir suchen eine Person, die uns dabei ehrenamtlich unterstützt!
Diese Person sollte zum Beispiel. Notizen machen, tippen, uns helfen, finanzielle Unterstützung zu bekommen, Fahrten organisieren, ...
Wenn Sie interessiert sind, melden

## Was kann man tun, wenn die Zusammenarbeit mit dem Unterstützer nicht so richtig klappt?

Nicht alle Unterstützer sind gleich gut. Wenn der Unterstützer nicht so arbeitet, wie die Gruppe es will, oder es anderes macht, dann kann die Gruppe etwas dagegen tun.

- Die Gruppe kann sich mit dem Unterstützer treffen und darüber reden, was ihnen nicht gefällt und was sie verändern wollen.
- Die Gruppe sagt dem Unterstützer genau, welche Hilfen sie von ihm bei den nächsten Treffen haben möchte.
- Wenn die Situation nicht besser wird, kann die Gruppe sich einen neue Unterstützer suchen.

# Kapitel 7

## Tips, wo ***People-First***-Gruppen Geld bekommen können

# Wozu braucht eine *People-First*-Gruppe Geld?

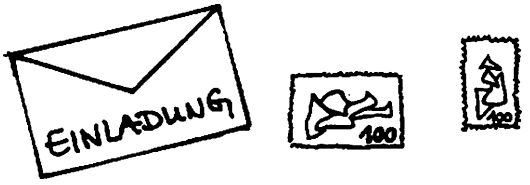
Wenn sich eine ***People-First***-Gruppe trifft, gibt es einige Sachen, für die Geld ausgegeben werden muß.

Es kostet Geld, wenn man ...

- etwas zum Essen und Trinken für die Treffen kauft.

- für einen Raum zahlen muß.
- für Fahrten zahlen muß.

- Papier und Stifte kauft.
- Kopien von Handzetteln und Einladungen macht.
- Briefe verschickt.

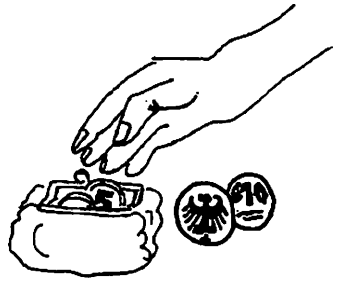



- Telefongespräche macht.

## Woher kann eine Gruppe Geld bekommen, um das alles zu bezahlen?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um an Geld zu kommen:

- Jedes Mitglied zahlt jeden Monat einen bestimmten Betrag, zum Beispiel DM 5,-. Das nennt man einen Mitgliedsbeitrag.



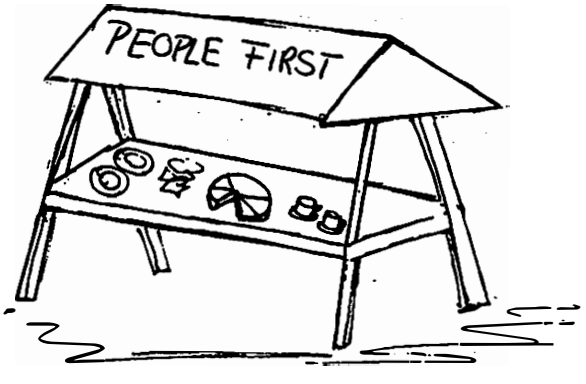
- Man fragt beim Sozialamt der Stadt oder des Landkreises. Dort gibt es manchmal Geld für Selbsthilfegruppen. Der Topf, aus dem das Geld kommt, hat unterschiedliche Namen.

- Man kann bei der örtlichen Selbsthilfegruppen-Unterstützungsstelle nachfragen, ob sie der ***People-First***-Gruppe etwas Geld geben können. Auf Seite 136 können Sie lesen, was das für Stellen sind, und wo es sie gibt.

- Es gibt Gruppen, Stiftungen und Betriebe, die auch Selbsthilfegruppen unterstützen. Diese Gruppen sind zum Beispiel Kirchen, Rotary, Lions, Round Table oder aber ganz normale Firmen und Betriebe.

Wenn man Geld von ihnen will, muß man ihnen die Arbeit erklären, und warum sie so wichtig ist. Am besten man geht als Leitungsteam zu ihnen hin oder lädt sie zu einem Treffen ein.

- Man macht einen Stand und verkauft etwas zum Essen, Trinken oder auch Selbstgebasteltes. Vielleicht kann man auch mit anderen Selbsthilfegruppen zusammen einen Stand machen. Dann teilt man sich das Geld am Ende.




Um einen Stand zu machen, muß man viel vorbereiten und an vieles denken. Hier sollte man Leute um Hilfe fragen, die das schon mal gemacht haben.

## Was kann man machen, wenn die Gruppe nicht genug Geld hat?

Es ist manchmal sehr schwierig, genug Geld zu bekommen, um alles zu bezahlen, was man als Gruppe so braucht.

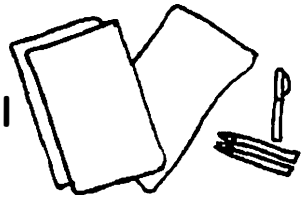
Wenn nicht genug Geld da ist, muß die Gruppe sich überlegen, was sie macht:

- Sie muß zum Beispiel einen Raum suchen, der weniger oder nichts kostet, weniger zum Essen und Trinken einkaufen, oder mehr Mitgliedsbeitrag verlangen.

- Anstatt von anderen Geld zu wollen, kann die Gruppe aber auch nach Sachspenden fragen.

## Was sind Sachspenden?

Sachspenden sind Dinge, die man umsonst bekommt.

- Papier, Stifte, anderes Büromaterial 

- Briefmarken

- Kopien (= man darf bei jemandem umsonst kopieren)

- Raumbenutzung (= man darf den Raum einer anderen Gruppe umsonst benutzten)

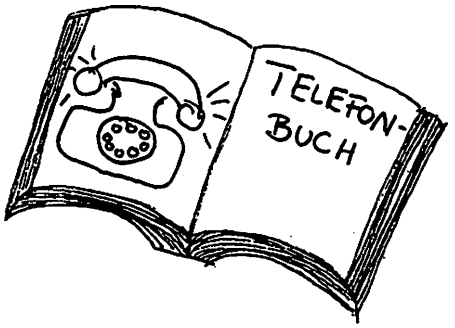
## Wo kann man diese Sachspenden bekommen?

Fragen Sie ...

- die **örtlichen** Selbsthilfegruppen-Unterstützungsstellen. Auf Seite 136 können Sie lesen, was das ist und wo Sie die Adressen Ihrer örtlichen Stelle bekommen.

- die **örtlichen** ***Selbstbestimmt Leben Initiativen.*** Auf Seite 133 können Sie lesen, was das für Gruppen sind, und wo es sie gibt.

- den **örtlichen** Lebenshilfe-Verein oder anderen Behinderteneinrichtung. Adressen finden Sie im örtlichen Telefonbuch.




- Freunde, Bekannte oder Verwandte, ob sie die Gruppe unterstützen wollen.

- verschiedene Betriebe und Firmen aus der Gegend, ob sie die Gruppen unterstützen wollen.

## Wichtig: die Gruppe muß die Kontrolle behalten!

Wenn eine ***People-First***-Gruppe von einer Person, einer anderen Gruppe, einer Stiftung oder einer Firma Geld oder Sachspenden bekommt, muß sie darauf achten, ...

- daß sie das Geld und die Spenden selbst verwaltet.

Wenn das Geld von jemand Fremdem verwaltet wird, hat die Gruppe keine direkte Kontrolle, was mit dem Geld passiert.

Und, sie muß immer jemand Fremden fragen, wenn sie Geld braucht.

## Wenn Einzelpersonen, andere Gruppen, Stiftungen, oder Firmen *People-First*-Gruppen unterstützen wollen, was müssen sie beachten?

- Sie müssen die ***People-First***-Mitglieder bestimmen lassen, welche Hilfe sie wollen und nicht wollen.

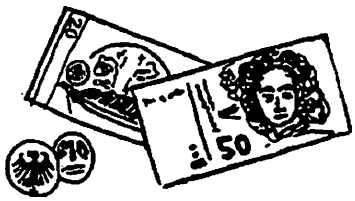
- Sie müssen der ***People-First***-Gruppe genau zuhören und ernst nehmen, wie sie sich entscheidet.

- Sie müssen im Hintergrund bleiben - die ***People-First***-Gruppe steht an erster Stelle!

- Sie dürfen die ***People-First***-Gruppe, ihre Treffen, und alles was sie machen, nicht beherrschen oder bestimmen.

- Sie müssen die ***People-First***-Mitglieder dabei unterstützen, ihre Gruppe, die Treffen, und alles was sie machen, selbst zu leiten.

- müssen gemeinsam mit der ***People-First***-Gruppe einen Plan machen. In dem Plan steht, **WIE** die ***People-First***-Gruppe unterstützt wird, zum Beispiel ob mit Geld oder Sachspenden. Es sollte auch darin stehen, **WIE LANGE** die Gruppe unterstützt wird.



## Wer kümmert sich um das Geld?

Der Kassierer oder die Kassiererin.

Die Person bekommt dabei noch Hilfe vom Leitungsteam.

Wenn sie will, kann sie auch den Unterstützer um weitere Hilfe fragen. Das ist in Ordnung.

Aber - auch hier muß man dem Unterstützer genau sagen, was er machen darf und was nicht.

# Kapitel 8

Tips, wie man seinen Standpunkt gegenüber anderen vertreten sollte - und wie nicht

# Wie vertrete ich meinen Standpunkt?

In ***People-First*** lernt man für sich selbst zu sprechen und sich selbst zu vertreten. Man lernt ...

- Probleme zu lösen.
- Entscheidungen zu treffen.
- selbst zu bestimmen.
- seine Rechte und Pflichten zu kennen.
- am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

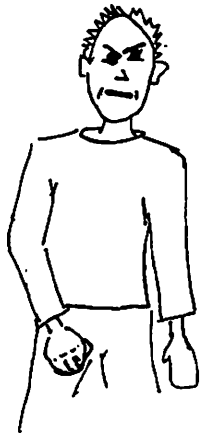
Dafür muß man wissen, was man braucht, will und wie es einem geht.

Und, man muß anderen Leuten sagen können, was man braucht, will oder wie es einem geht. Man erklärt anderen dann den eigenen Standpunkt.

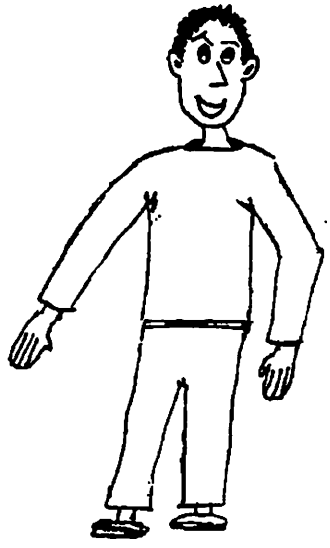
Es gibt drei Möglichkeiten, wie man den eigenen Standpunkt erklären kann. Man kann sich ...

- unterwürfig verhalten.

- aggressiv verhalten.



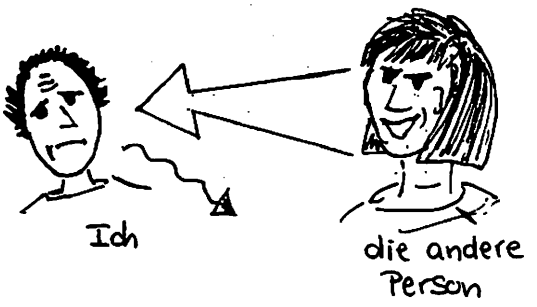
- selbstbewußt verhalten.



## Wie ist das, wenn man sich unterwürfig verhält?

Man verhält sich unterwürfig, wenn man ...

- nicht für das eintritt, was für einen am besten ist.
- andere entscheiden läßt, was das Beste für einen ist.




- anderen nicht sagt, was man braucht oder möchte.
- andere auf einem rumtrampeln läßt.
- nicht für seine Rechte eintritt.

Wenn man sich unterwürfig verhält, ...

- hat man eine gebeugte Haltung.
- schaut man auf den Boden und die eigenen Füße.
- spricht man eher leise.

Wenn man sich unterwürfig verhält, fühlt man sich danach schlecht.

- Man fühlt sich von anderen beherrscht.
- Man fühlt sich klein.
- Man fühlt sich hilflos.

Andere Personen erleben einen ...

- als unsicher.
- als klein.
- als kindlich.
- als jemanden, der keine Entscheidungen treffen kann.
- als jemanden, der immer Hilfe braucht.

**Wenn man anderen den EIGENEN Standpunkt klar machen will, bringt es nichts, sich unterwürfig zu verhalten.**

## Wie ist das, wenn man sich aggressiv verhält?

Man verhält sich aggressiv, wenn man ...

- um jeden Preis gewinnen will.
- drängelt.
- andere von oben herab behandelt.
- auf anderen herumtrampelt.
- anderen nicht zuhört und ihre Gefühle und Meinungen nicht ernst nimmt.
- andere befiehlt.

Wenn man sich aggressiv verhält, ...

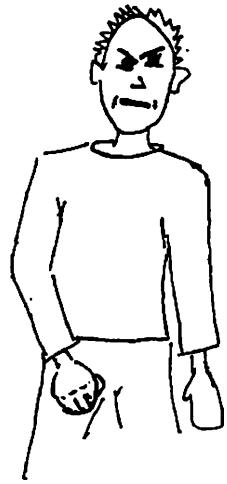
- kommt man anderen Leuten zu nahe.
- ballt man seine Fäuste.
- spricht man zu laut.

Wenn man sich aggressiv verhält, fühlt man sich danach wütend.

- Andere Leute meiden einen.
- Man fühlt sich alleine.
- Man merkt, daß Menschen einen nicht mögen.

Andere Personen erleben einen ...

- als Unruhestifter.
- als kindisch.
- als Schwätzer.
- als unreif.
- als unangebracht.

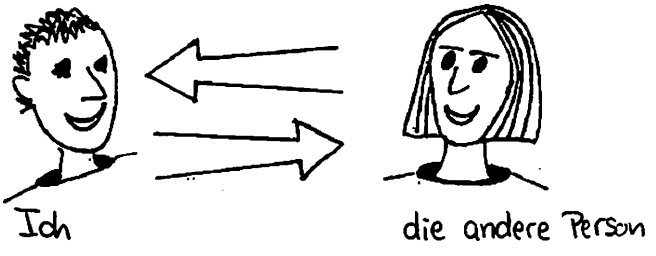


**Wenn man anderen den EIGENEN Standpunkt klar machen will, bringt es nichts, sich aggressiv zu verhalten.**

## Wie ist das, wenn man sich selbstbewußt verhält?

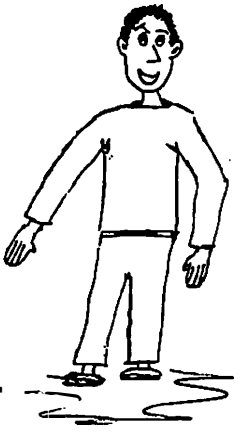
Man verhält sich selbstbewußt, wenn man ...

- anderen sagt, was man braucht und möchte.
- sich für das einsetzt, was das Beste für einen ist.
- offen und ehrlich seine Meinung und Gefühle sagt.




- anderen zuhört.
- die Rechte und Meinungen anderer ernst nimmt.
- sich für seine Rechte einsetzt.

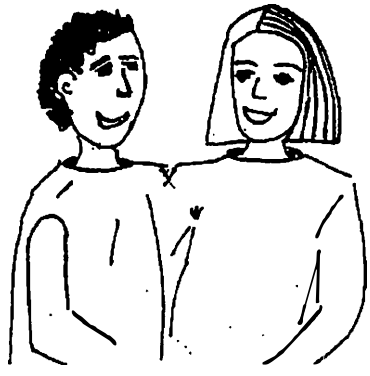
Wenn man sich selbstbewußt verhält, ...



- geht man aufrecht.
- schaut man Leuten in die Augen.
- spricht man deutlich und nicht zu leise.

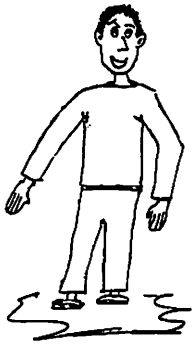
Wenn man sich selbstbewußt verhält, fühlt man sich danach gut.

- Man fühlt sich ehrlich und wird ernst genommen.
- Man hat das Gefühl, etwas gut gemacht zu haben.
- Man fühlt sich stolz.



Andere Personen erleben einen ...

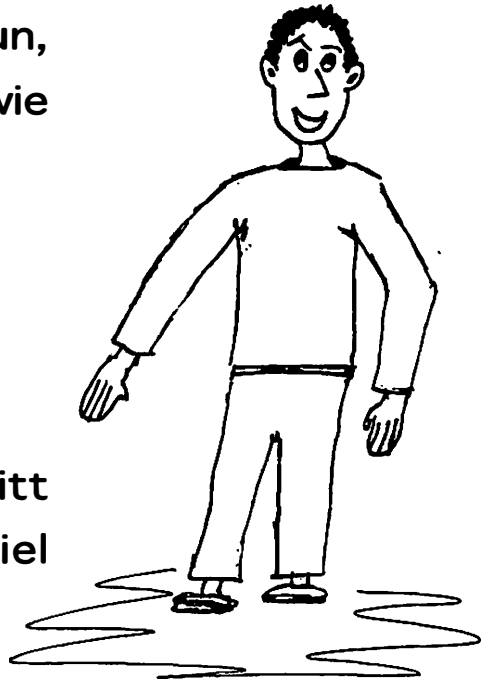
- als jemanden, der Dinge tun kann.
- als jemanden, der Entscheidungen trifft.
- als ehrlich.
- als selbständig.
- als erwachsen.



**Wenn man anderen den EIGENEN Standpunkt klar machen will, bringt es am meisten, sich SELBSTBEWUßT zu verhalten!**

# Wie vertrete ich meinen Standpunkt?

Selbstbewußtsein hat damit zu tun, wie man sich selbst fühlt und wie andere Leute einen erleben.



Wenn man selbstbewußt auftritt und spricht, kann man sehr viel erreichen.

Selbstbewußtsein ist so etwas wie ein Hilfsmittel. Man kann es erlernen. So wie man kochen oder einen Beruf lernen kann.

Selbstbewußtsein hilft, wenn man mit anderen spricht und ihnen sagen will, was man denkt, fühlt, braucht und will.

# Kapitel 9

## Tips, was eine Gruppe machen kann, wenn es Streit gibt

## Gibt es in jeder Gruppe Streit?

**JA!** Es ist normal, daß es in Gruppen immer mal wieder Streit gibt.

Wenn viele Leute in einer Gruppe zusammen kommen, gibt es viele unterschiedliche Meinungen. Und - Menschen sind verschieden. Nicht jeder mag jeden.

So kann es sein, daß bei wichtigen Gesprächen jeder recht haben will - und es kann zum Streit kommen.

Aber, Streit ist nicht immer gleich etwas schlechtes.

Streit ist wichtig und gut, ...

- wenn alle etwas daraus lernen.
- wenn sich danach etwas verändert.
- wenn der Streit ein Ende findet.

Streit kann aber auch etwas gefährliches sein. Streit kann Angst machen und verletzen.

Streit ist dann nicht gut, ...

- wenn er zu lange dauert.

- wenn sich Leute gegenseitig runtermachen und mit Worten oder durch ihr Verhalten verletzen.

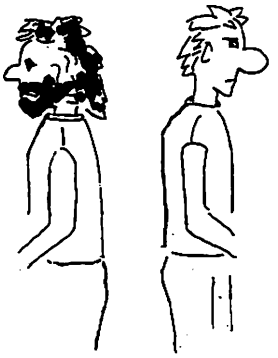
- wenn niemand einen ersten Schritt macht, um den Streit zu beenden.

- wenn niemand etwas aus dem Streit lernt und sich nichts verändert.

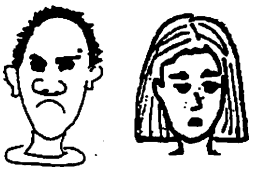
# Was passiert, wenn es in einer Gruppe Streit gibt?

Wenn es in einer Gruppe Streit gibt, ...

- kann das die Gruppe stören.
- kann die Gruppe nicht mehr richtig weiterarbeiten.
- sind einzelne Mitglieder böse aufeinander und reden nicht mehr miteinander.



- verletzten sich Leute gegenseitig durch Worte oder wie sie sich verhalten.
- ist die Stimmung in der Gruppe schlecht.



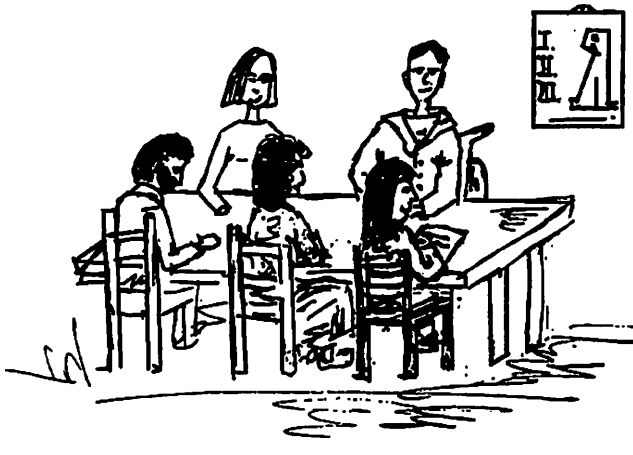
- kommen Mitglieder vielleicht nicht mehr zu der Gruppe.
- kann die Gruppe kaputt gehen.

## Was kann man machen, wenn es in einer Gruppe Streit gibt?

Um einen Streit zu beenden, muß man sich Zeit nehmen, um eine Lösung zu finden.

Die Personen, die Streit miteinander haben, müssen sich zusammensetzen und **MITEINANDER SPRECHEN.**

Nur wenn man **GEMEINSAM** eine Lösung findet, ist der Streit auch für **BEIDE** Seiten beendet.



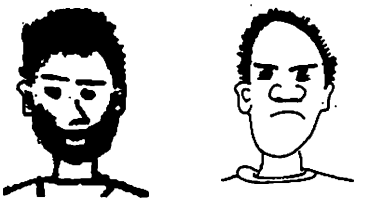
Es hilft manchmal, wenn eine oder mehrere Personen, die nichts mit dem Streit zu tun haben, mit dabei sind.

Sie können dabei helfen, eine Lösung zu finden.

Hier sind einige Schritte, die man tun muß, um einen Streit zu beenden:

## 1) Herausfinden, was das Problem ist!

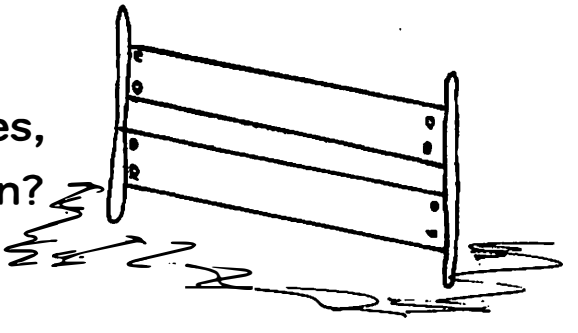
- Wer hat Streit miteinander?



- Warum haben sie Streit?

- Wer will was?

- Was für Hindernisse gibt es, um den Streit zu beenden?



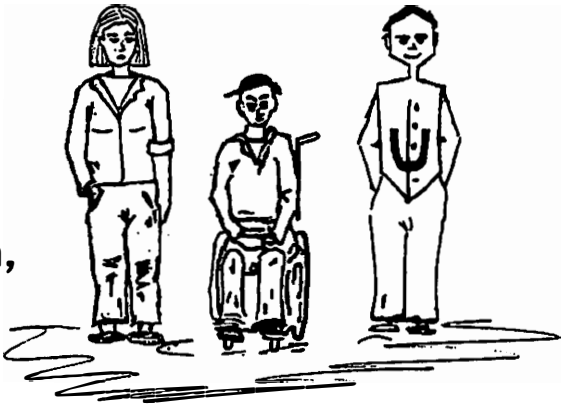
- Sind noch andere Leute von dem Streit betroffen?

## 2) Überlegen, wie man das Problem lösen kann

- Wie will die eine Seite den Streit lösen?

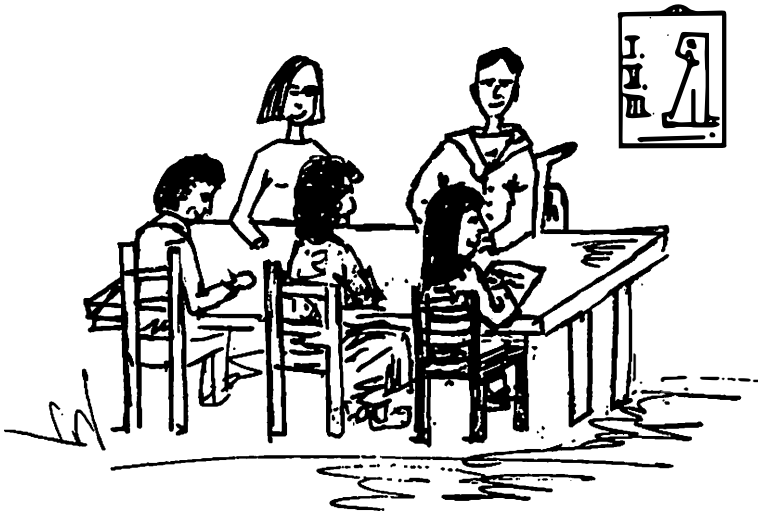
- Wie will die andere Seite den Streit lösen?

- Was für andere Ideen gibt es, um den Streit zu lösen?



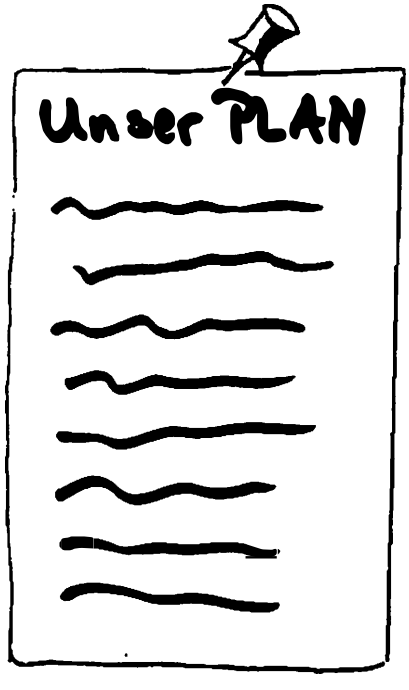
- Wer könnte dabei helfen, den Streit zu lösen?

## 3) Einen Plan machen, um den Streit zu beenden



Alle, die mit dem Streit zu tun haben oder mithelfen, ihn zu beenden, müssen sich jetzt zusammensetzen und einen Plan machen, wie der Streit beendet werden kann.

Dazu muß man sich überlegen, was als erstes gemacht werden muß, was als zweites, und so weiter.




Es hilft, wenn man sich aufschreibt oder aufmalt, wer was machen wird. Man kann auch noch dazuschreiben, wann das gemacht wird.

## 4) Den Plan in die Tat umsetzten!

Es reicht nicht, nur einen Plan zu machen, wie man den Streit beenden will. Wenn das besprochen ist, müssen alle, die etwas tun können, um den Streit zu beenden, das auch tun.

## 5) Nachprüfen - Ist der Streit auch wirklich beendet?

Als letztes sollte man noch schauen, ob der Streit auch wirklich beendet ist.

Wenn ja - TOLL!

Wenn nein, dann müssen sich alle noch einmal zusammensetzten, und nach einer anderen und besseren Lösung suchen.

# Kapitel 10

## Eine Menge Adressen und die Quellen für dieses Buch

# Adressen der *Selbstbestimmt Leben Initiativen* in Deutschland

Die ***Selbstbestimmt Leben Intiativen*** sind Gruppen, in denen Menschen mit verschiedenen Behinderungen zusammenarbeiten. Wie ***People-First*** sind diese Gruppen Selbsthilfegruppen. Die Mitglieder treten für Selbstbestimmung und Selbstvertretung von Menschen mit Behinderungen ein.

Diese Gruppen können Ihnen vielleicht weiterhelfen einen Raum zu finden, in dem Sie sich treffen können. Sie haben aber vielleicht auch noch andere interessante Tips und Ideen für Sie. Fragen Sie nach - und erklären Sie wer sie sind und um was es geht.

**ISL Bundesgeschäftsstelle**
Luitpoldstr. 74c, 91052 ERLANGEN
• Tel. (09131) 20 48 98 • fax: (09131) 20 52 25

**ISL-Büro Kassel**
Jordanstr. 5, 34117 KASSEL
• Tel. (0561) 71 38 11 • fax: (0561) 71 31 32
• e-mail: ISLK@ASCO.nev.sub.de

**Förderfonds zum selbstbestimmten Leben Behinderter**
Luitpoldstr. 74c, 91052 ERLANGEN
• Tel. (09131) 20 48 98 • fax: (09131) 20 52 25
• e-mail: Miles-Paul@ASCO.nev.sub.de

**Bildungs- und Forschungsinstitut zum selbstbestimmten Leben Behinderter - bifos**
Jordanstr. 5, 34117 KASSEL
• Tel. (0561) 71 38 11 • fax: (0561) 71 31 32

**Aktion Autonom Leben**
Eulenstr. 74, 22763 HAMBURG 50
• (040) 39 25 55 • (040) 390 70 78

**Arbeitsgemeinschaft für ein selbstbestimmtes Leben schwerstbehinderter Menschen c/o Verena Miethbauer**
Woltmanweg 41, 12209 BERLIN
• Tel. (030) 712 98 21

**Berliner Zentrum für selbstbestimmtes Leben**
Marienburger Str. 32 A, 10405 BERLIN
• Tel. (030) 44 28 031 • fax: (030) 442 83 44

**Ganzheitliches Bildungs- und Beratungszentrum für behinderte Frauen - BiBeZ**
Maaßstr. 37, 69123 HEIDELBELRG
• Tel. (06221) 83 03 46

**Hohenloher IG selbstbestimmtes Leben c/o Ingeborg Wiemer**
Südstr. 16, 74238 KRAUTHEIM
• Tel. (06294) 336

**Institut für systemische Beratung Behinderter e.V.**
Nemitzer Straße 16, 29494 TREBEL
• Tel. (05848) 13 68 • fax: (05848) 13 71

**Phönix e.V. "Vorsicht Behinderung!"**
Glockengasse 14, 93047 REGENSBURG
• Tel. (0941) 56 09 38 • fax: (0941) 56 14 22

**SelbstBestimmt Leben Bremen**
Ostertorsteinweg 98, 28203 BREMEN
• Tel. (0421) 70 44 09

**Verbund behinderter Arbeitgeber/innen**
Barlachstraße 28/314, 80804 MÜNCHEN
• Tel. (089) 308 11 68 • e-mail: A.Vega@LINK-M.Muc.de

**Verein zu Assistenz Behinderter Pulheim Birgit Nabben**
Kiebitzweg 13, 50354 HÜRTH • Tel. (02233) 7 54 33

**Verein zur Förderung der Autonomie Behinderter - fab e.V.**
Jordanstr. 5, 34117 KASSEL
• Tel. (0561) 71 38 11 • fax: (0561) 71 31 32
• e-mail: Uwe_Frehse@ASCO.nev.sub.de

**Zentrum für selbstbestimmtes Leben Behinderter Erlangen**
Luitpoldstr. 42, 91052 ERLANGEN
• Tel. (09131) 20 53 13 • fax: (09131) 20 45 72

**Zentrum für selbstbestimmtes Leben Behinderter Jena e.V.**
E.-Schneller-Str. 10, 07747 JENA
• Tel. (03641) 33 13 75 • fax: (03641) 33 13 75

**Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen Mainz**
Am Zollhafen 8, 55118 MAINZ
• Tel. (06131) 61 86 71 • fax: (06131) 61 68 72

**Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen Frankfurt/Main c/o Harald Reutershahn**
Kiesstr. 28, 60486 FRANKFURT
• Tel. (069) 707 16 46

**Zentrum für selbstbestimmtes Leben Hannover c/o Bernd Dörr**
Wegenerstr. 9, 30175 HANNOVER
• Tel. (0511) 81 35 34 • e-mail: B.Doerr@LINK-H.han.de

**Zentrum für selbstbestimmtes Leben Köln**
Jakobstr. 22, 50678 KÖLN
• Tel. (0221) 32 22 90 • fax: (0221) 32 14 69

**Zentrum für selbstbestimmtes Leben Nürnberg c/o Gaby Eder**
Dennerstr. 6, 90429 NÜRNBERG 80
• Tel. (0911) 26 48 74

# Was sind Selbsthilfegruppen-Unterstützungsstellen?

Ein sehr langes Wort für etwas sehr nützliches: Selbsthilfegruppen-Unterstützungsstellen sind Stellen, die Selbsthilfegruppen Tips und Informationen geben können.

Diese Stellen sind über ganz Deutschland verstreut. Es wäre zu viel gewesen, alle Adressen anzugeben. **Aber**, Sie können bei **NAKOS** in Berlin nachfragen.

**NAKOS** ist eine Informationsstelle des Vereins **Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.**

Die Buchstaben **N A K O S** stehen für

**NA**tionale **KO**ntakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von **S**elbsthilfegruppen.

Auch über **NAKOS** können Selbsthilfegruppen wichtige Informationen bekommen und Kontakte zu anderen Selbsthilfegruppen knüpfen.

So hat **NAKOS** zum Beispiel verschiedene Adressenlisten herausgegeben. Fragen Sie nach einem Heft **„ROTE ADRESSEN“** und lassen Sie es sich zuschicken. Darin werden alle örtlichen Selbsthilfegruppen-Unterstützungsstellen mit Adresse genannt.

**Die Adresse von NAKOS ist:**

**NAKOS**

Albrecht-Achilles-Straße 65
**10709 Berlin-Wimersdorf**

Tel. (030) 891 40 19
fax: (030) 893 40 14

## Noch eine deutsche Adresse

**Bundesvereinigung Lebenshilfe**
**für geistig Behinderte e.V.**
Postfach 70 11 63
**35020 Marburg** Tel. (06421) 491-0

## *People-First*-Gruppen, die weiterhelfen können

***Landelijke Federatie van Belangenverenigingen***
***„Onderling Sterk"***
Postbus 85276
**3508 AG Utrecht**
HOLLAND Tel. (0031) 30-36 37 67

***People First London Boroughs***
207-215 Kings Cross Road
**London**
WCIX 9DB
ENGLAND Tel. (0044) 171-713 64 00

***People First of Washington***
P.O. Box 648
**Clarkston**, Washington 99403
USA Tel. (001) 509-758 1123

***People First of Canada***
***Des Personnes d'Abord du Canada***
489 College St., Suite 308
**Toronto**, Ontario
CANADA M6G 1A5 Tel. (001) 416-920 9530

# Woher stammen die Ideen zu den Kapiteln?

In diesem Buch finden Sie viele Ideen, wie ***People-First***-Gruppen funktionieren und an was man alles denken muß, wenn man eine Gruppe gründen will.

In den USA, Kanada und England gibt es ***People-First***-Gruppen ja bereits seit vielen Jahren. Sie haben schon viele Erfahrung gesammelt. Manche Gruppen haben ihre Erfahrungen aufgeschrieben und veröffentlicht. Diese Materialien habe ich als Quellen für mein Arbeitsbuch benutzt.

Ich möchte mich noch einmal ganz herzlich bei ***People First of Washington***, ***People First London Boroughs*** und dem kanadischen ***National People First Project*** dafür bedanken, daß sie mir erlaubt haben, ihre Materialien zu benutzen.

Manches aus ihren Materialien habe ich wörtlich übersetzt. Manchmal habe ich die Ideen dieser ***People-First***-Gruppen zusammengewürfelt. Einiges habe ich leicht verändert oder noch eigene Erfahrungen aus meiner Arbeit mit ***People-First***-Gruppen in den USA miteinbezogen.

Es wäre zu viel gewesen, für jede der vielen Ideen die genaue Quelle anzugeben. Deshalb werde ich hier allgemein aufführen, welche Materialien ich für welches Kapitel als Hauptquellen benutzt habe.

## Kapitel 1 *„Mensch, was ist denn Selbstbestimmung?"*

**Bundesvereinigung Lebenshilfe für geistig Behinderte e.V.** (Marburg): Duisburger Erklärung

**National People First Project/Bill Worrell** (Kanada): People First Leadership Training Manual

**People First of Washington** (USA): A community where self-advocacy grows - Supporting Personal Power, Leadership, Choice, and Participation

## Kapitel 2 *„Gemeinsam sind wir stark und stolz auf uns!"*

**People First London Boroughs** (England): Everything You Want to Know about Setting Up and Supporting a People First Group

**National People First Project/Bill Worrell** (Kanada): People First Leadership Training Manual

**People First of Washington:** The 'Retarded' or 'Disabling Environment' (Info-Brief)

# Quellen

**Kapitel 3** ***„Wir gründen eine People-First-Gruppe"***

**People First London Boroughs** (England): Things to Think About for Your First Meeting

**People First of Washington** (USA): Ten ways to support a People First group over time and have successful meetings

**Kapitel 4** ***„Jetzt kann's losgehen!"***

**People First of Washington** (USA): People 1st Wants You - Start a Chapter Today

**Kapitel 5** ***„Wer macht was?"***

**People First of Washington** (USA): Officer Handbook

**People First London Boroughs** (England): Job to Do for the Meetings

**Kapitel 6** ***„Wir suchen einen guten Unterstützer für unsere Gruppe."***

**People First London Boroughs** (England): Wanted: A Good Supporter for People First

**National People First Project/Bill Worrell** (Kanada): People First Leadership Training Manual

**People First of Washington** (USA): Making a Contract with Your Advisor

**Kapitel 7** ***„Wo können wir Geld bekommen?"***

**People First London Boroughs** (England): What Happens When a Local Group Gets Money

**Kapitel 8** ***„Wie sag' ich anderen was ich will?"***

**People First of Washington/Laura Crawford & Mary Hurt-Furman** (USA): Assertiveness

**Kapitel 9** ***„Bei uns gibt's Streit in der Gruppe - was nun?"***

**People First of Tennessee, Inc./Michelle McBroom**: Problem Solving Workbook

bifos
SCHRIFTENREIHE

Menschen mit Lernschwierigkeiten wollen als Personen ernst genommen werden; sie wollen, daß man ihnen zuhört, und daß sie SELBST über ihr Leben bestimmen können!

***„Wir vertreten uns selbst!“*** ist ein Arbeitsbuch, das Menschen mit Lernschwierigkeiten dabei helfen kann, ihre eigenen ***People-First***-Gruppen aufzubauen.

Es erklärt Schritt für Schritt, an was man alles denken muß, wenn man eine Gruppe wie ***People-First*** gründen will und wie diese Gruppen überhaupt arbeiten.

Dieses Buch ist für Menschen mit Lernschwierigkeiten geschrieben.

Schriftenreihe zum selbstbestimmten Leben Behinderter