

Monika Rauchberger

Über Unterstützung und Anleitung

Von Anfang an, sollten wir Arbeiten übernehmen und sie gut machen.
Für viele Arbeiten haben wir damals Unterstützung gebraucht, weil wir sie erst lernen mussten.

Trotzdem waren wir verantwortlich dafür, dass alle Arbeiten im Projekt gut gemacht wurden.

Also mussten wir uns viel Unterstützung holen.

Ich habe mich am Anfang bei verschiedenen Dingen nicht ausgekannt.

Ich hätte eigentlich sehr viel Hilfe gebraucht.

Mir fehlte aber das Zutrauen zu meinen UnterstützerInnen.

Deshalb habe ich oft nicht gefragt.



Wenn ich zu einer Unterstützerin oder einem Unterstützer etwas gesagt habe, war ich mir nie sicher, ob ich dabei wohl nichts falsch mache.

Meistens habe ich einfach gewartet, bis mir jemand Hilfe angeboten

hat.

Ich wollte nicht lästig sein.

Es war für mir einfach unangenehm, wenn ich ständig fragen musste.



Meine Erfahrung:

Am Anfang bin ich vor der Arbeit beim Computer gesessen

und manchmal habe ich nicht mehr weitergewusst.

Ich habe dann gewartet,

bis jemand von den UnterstützerInnen mir seine Hilfe

angeboten hat.

In der Zwischenzeit habe ich selber probiert,

ob ich nicht doch weiterkomme mit meiner Arbeit.

Aber da ist viel Zeit vergangen.

Ich musste mich überwinden und um Unterstützung fragen.

Irgendwann hab ich um Unterstützung gefragt. Dann ging es immer leichter.

Jetzt kann ich ganz gut Unterstützung dazu holen.

Ich habe auch keine Angst mehr zu fragen.

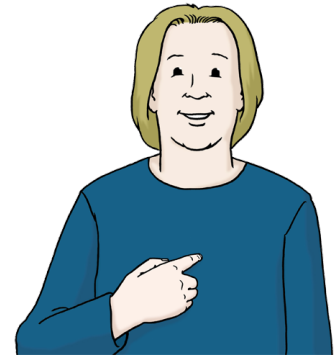
Es dauerte lange bis ich es gelernt habe.

Haben Sie viel Geduld mit sich selbst und geben Sie nicht sofort auf.

Die UnterstützerInnen haben immer wieder zu mir gesagt, dass ich jetzt endlich anfangen muss selber zu sagen, was ich brauche.

Weil die UnterstützerInnen haben nicht wissen können, wo ich Hilfe brauche.

Sie haben mit mir darüber geredet, dass ich selbst bestimme, wo und wann ich Hilfe brauche.



Wenn ich das nicht lerne, dann werde ich nie mein eigener Boss sein. Damit werden die anderen immer bestimmen, welche Arbeiten ich machen kann und was ich nicht machen kann.

Es war ganz wichtig, dass sie mir erklärt haben, was es heißt, Unterstützung dazu zu holen. Ich habe viel darüber nachgedacht, was Unterstützung für mich selbst heißt.



Ich habe mit meinen KollegInnen mit Lernschwierigkeiten gemeinsam darüber nachgedacht, was gute und was schlechte Unterstützung ist.

Wenn Menschen mit Lernschwierigkeiten lernen, dann brauchen sie viel Geduld mit sich selbst und auch viel Selbstvertrauen.

Je öfter ich mich getraut habe zu fragen, desto leichter ging es.

Ich habe mit der Zeit das Selbstvertrauen bekommen, das ich ruhig fragen darf.

Ich hab die Erfahrung gemacht, dass mich niemand auslacht ich auch niemandem auf die Nerven gehen und niemand mich kündigt, nur weil ich etwas nicht kann.



Seit einigen Jahren kann ich ganz gut Unterstützung dazu holen.

Ich sage dann: „So jetzt brauche ich deine Hilfe.

Hast du Zeit?“

Dann gebe ich genaue Anleitungen.

Ich habe das Anleiten gelernt, denn sonst machen sie die Arbeit nicht so, wie ich das will.

Anleiten heißt, den UnterstützerInnen zu sagen, was sie tun sollen.

Sie müssen genau wissen, was sie tun sollen und wie sie es tun sollen.

Das müssen wir ihnen sagen.

Sie sollen eigentlich auch warten, bis sie einen Auftrag von uns



bekommen.

Aber wenn wir ihnen keinen geben, dann sitzen sie immer ohne Arbeit herum.

Und das geht nicht.

Oder sie suchen sich selbst eine Arbeit und das ist auch nicht gut.

Denn eigentlich sollen sie uns zur Hand gehen und uns unterstützen.

Meine Erfahrung:

Ich bin selber eine Frau mit

Lernschwierigkeiten und mit Rollstuhl.

Ich brauche deshalb einen Fahrdienst.

Und kann ich schwer sprechen.

Das heißt, nicht alle Menschen verstehen mich immer.

Hin und wieder hat der Fahrdienst mich einfach vergessen.

Dann habe ich jemand von den UnterstützerInnen gefragt, bitte ruft beim Fahrdienst an.

Ich hab den UnterstützerInnen erklärt, dass der Fahrdienst mich um diese Uhrzeit von der Arbeitsstelle abholen und dann nach Hause bringen soll.

Dann haben die Unterstützer für mich angerufen und ich hab zugehört.



Ich möchte Ihnen Mut machen:

Lassen Sie sich nicht einfach unterkriegen.

Gehen Sie zu den UnterstützerInnen hin.

Fragen Sie um eine Unterstützung, wenn sie etwas brauchen.

Das ist nicht einfach.

Aber die Unterstützer sind für Sie da und nicht Sie für die Unterstützer.

Das ist die Arbeit der Unterstützer.

Die müssen Ihnen helfen.

Dafür werden sie bezahlt.



Wofür braucht man Unterstützung?

- beim Einkaufen Gehen
- die schwere Einkauftasche nach Hause tragen
- die Lebensmittel verräumen
- ein Essen für mich kochen
- ich möchte das Essen, das ich der Unterstützerin sage
- zu der Arbeitsstelle begleiten
- nach der Arbeit zu der Bushaltestelle hinbegleiten
- beim Vorlesen
- beim Bezahlen

- bei den Medikamenten
- beim Anziehen
- beim Briefschreiben
- beim Fahrplan Lesen
- zum Trösten
- zum Mut machen

Wie können Sie eine Unterstützung anfordern?

1. Lassen Sie sich zuerst von einem Berater mit Lernschwierigkeiten erklären, was das heißt: Unterstützung dazuzuholen.
2. Besprechen Sie mit ihm, wo Sie Unterstützung brauchen.

Zum Beispiel:

Wo brauchen Sie eine Hilfe?

Was soll der Unterstützer genau machen?

Wie lange brauchen Sie eine Hilfe?

Jemand kann zum Beispiel beim

Herkommen in die Arbeitsstelle

Unterstützung brauchen.

Dann müssen sie darüber reden:

Können Sie mit einem Fahrdienst kommen?



Können Sie den Fahrdienst selbst anrufen?

Wann soll Sie der Fahrdienst abholen?

Wohin soll er sie bringen?

Können Sie das dem Fahrdienst selber sagen oder brauchen Sie dabei Hilfe?

3. Sie können auch gemeinsam mit ihrem Berater zu den Unterstützern hingehen und sagen, was sie brauchen.

Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.