



LERNEN FÖRDERN

Aktivität und Teilhabe

So will ich leben

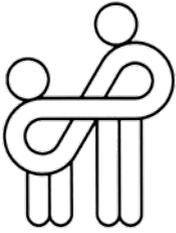
Informationsbroschüre

für Jugendliche und junge Erwachsene

Band 11: So will ich leben – den Alltag aktiv gestalten und gesund leben



Impressum



Aktivität und Teilhabe durch Lernen fördern

Herausgeber:

LERNEN FÖRDERN –

Bundesverband zur Förderung von Menschen mit Lernbehinderungen e.V.

Maybachstr. 27

71686 Remseck

Tel. 07141 9747870

Fax 07141 9747871

post@lernen-foerdern.de

www.lernen-foerdern.de

Verantwortlich:

Mechthild Ziegler, Bundesvorsitzende

Texte, Redaktion und Layout:

Martina Ziegler; redaktion@lernen-foerdern.de

Druck:

W. Kohlhammer Druckerei GmbH + Co. KG Stuttgart

Auflage:

10.000 Exemplare

Bildnachweis:

Wenn nicht anders angegeben:

Martina Ziegler und Archiv LERNEN FÖRDERN

Dezember 2020

ISBN 978-3-943373-16-5



Unsere Selbsthilfeorganisation wird gefördert durch die DAK-Gesundheit. Für die Inhalte dieser Veröffentlichung ist LERNEN FÖRDERN verantwortlich. (Keine Ableitung von etwaigen Ansprüchen gegenüber den Krankenkassen).

Aktivität und Teilhabe



Informationen für Jugendliche und junge Erwachsene

Band 11: So will ich leben –
den Alltag aktiv gestalten und gesund leben

Inhalt

Vorwort	5
Beispiele	6
LERNEN FÖRDERN	8
Einleitung	9
1. Was brauche ich? (Meine Grundbedürfnisse)	13
Sicherheit und Geborgenheit	13
Zuneigung und Nähe	14
Verständnis	15
Freiheit	16
2. Wie will ich leben? (Selbstwirksamkeit)	19
Meine Zukunft mitgestalten	20
Eigene Entscheidungen treffen	21
Aktiv werden	22
Verantwortung übernehmen	23
Hilfe annehmen	24
Anerkennung bekommen	25
3. Was macht mich stark? (Resilienz)	27
Resilienz – das muss ich wissen	28
Stark werden in guten Zeiten	29
Stark bleiben in Krisenzeiten	30
4. Wer tut mir gut? (Beziehungen)	35
Gute Beziehungen pflegen	39
Umgang mit Konflikten	40
5. Was tut mir gut? (Achtsamkeit)	41
Meine „innere Balance“	43
Ernährung und Schlafen	45
Ausgleich in der Freizeit	46
„Hilfsmittel“	50

Aktivität und Teilhabe Mein Leben gestalten

Erwachsen werden ist nicht einfach. Erwachsen sein aber auch nicht. Wenn wir älter werden, werden viele Dinge von uns erwartet. Wir müssen vieles selbst erledigen, selbst organisieren und selbst entscheiden. Je älter wir werden, desto mehr wird auch von uns erwartet: Wir sollen arbeiten, wir sollen unseren Haushalt alleine führen. Das wollen wir natürlich auch. Aber das kann ganz schön anstrengend sein und uns manchmal auch überfordern.

Und wir wollen ja nicht nur arbeiten, sondern auch Spaß haben, uns mit Freunden treffen und gemeinsam etwas unternehmen. Ein Partner oder eine Partnerin gehört für viele natürlich auch zum Erwachsenenleben dazu, vielleicht auch eine Familie...

Das sind viele Wünsche und Hoffnungen, viele Entscheidungen und viele Erwartungen. Das kann uns vor große Herausforderungen stellen. Das kann uns auch einmal überfordern.

Was können wir also machen, damit wir ein gutes Leben führen können – trotz aller Herausforderungen?

Wichtig ist, dass wir nicht zu viel von uns erwarten, dass wir uns nicht selbst überfordern und nicht alles auf einmal wollen, sondern dass wir uns Schritt für Schritt überlegen, was wichtig ist. Selbstständig zu sein, selbstständig zu leben, das ist ein langer und schwieriger Weg.

Wie also können wir unser Leben (mit)gestalten? Das wollen wir in dieser Broschüre vorstellen. Es gibt viele Wege und viele Möglichkeiten. Deshalb muss jeder und jede für sich selbst überlegen: Was ist mir wichtig?

Das müsst ihr, das musst du selbst herausfinden.

LERNEN FÖRDERN ist es wichtig, dass junge Leute ein gutes Leben führen können. Wir wollen, dass ihr gesund und zufrieden seid. Es ist uns aber auch wichtig, dass ihr so viel Unterstützung bekommt, wie ihr braucht. Mit dieser Broschüre wollen wir euch dazu eine Hilfestellung geben.

LERNEN FÖRDERN konnte diese Broschüre mit Unterstützung der DAK-Gesundheit erstellen. Dafür sind wir der DAK-Gesundheit sehr dankbar.

LERNEN FÖRDERN – Bundesverband
Mechthild Ziegler, Vorsitzende

Beispiele

Jana ist 20 Jahre alt. Sie ist im 3. Ausbildungsjahr zur Hauswirtschaftlichen Helferin. Während der Ausbildung wohnt sie zusammen mit ihren Kolleginnen in einer WG, die von einer Sozialpädagogin betreut wird. An den Wochenenden ist sie bei ihren Eltern und ihrem Bruder. Mit ihnen verbringt sie auch einen Großteil ihrer Freizeit. Sie geht gerne mit ihrem Bruder in eine Kletterhalle und samstags geht sie mit ihrer Schulfreundin in ihren Club. Wenn sie nicht zu müde ist, geht sie nach der Arbeit ins Fitnessstudio oder in die Stadt mit einer Kollegin. Die Hausarbeit in der WG teilen sie sich auf, sodass es für niemanden zu viel wird.

Michelle ist 26 Jahre alt. Sie ist in der Werkstatt beschäftigt, wohnt in einer WG mit ihrer Freundin und fühlt sich insgesamt sehr wohl. Die Wochenenden und ihren Urlaub verbringt sie meistens mit ihren Eltern, auch ihre Schwester besucht sie häufig. Nach der Berufsvorbereitung hat Michelle mit einer Ausbildung angefangen. Das war aber nicht das Richtige für sie. Deshalb ist sie dann in eine WfbM gewechselt. Lange wollte Michelle aus der Werkstatt heraus, sie hat auch noch einmal ein Praktikum in einem anderen Betrieb ausprobiert. Inzwischen findet sie ihre Situation aber richtig gut und möchte nichts mehr daran ändern. Sie hat für sich gelernt: Hier geht es mir gut. Hier kann ich die Arbeit machen, die mir gefällt, ohne dabei zu viel Druck und Stress zu haben. Außerdem hat sie viele Freunde gefunden.

Beispiele

Lukas ist 19 Jahre alt. Er ist in einer Berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahme. Sein Ziel ist eine Ausbildung zum Fachpraktiker Holztechnik. Er wohnt bei seiner Mutter, seine Eltern haben sich getrennt, als er noch klein war. Lukas spielt gerne Fußball mit seinen Freunden im Fußballverein. Sein Fußballverein ist ihm sehr wichtig. Hier ist er sehr engagiert und fühlt sich wohl.

Marco ist 28 Jahre alt, nach seiner Ausbildung arbeitet er jetzt in einem Supermarkt. Seit Kurzem hat er eine eigene Wohnung: von zu Hause ausziehen, das hatte er sich lange gewünscht. Kochen, Essen, Aufräumen kosten ihn manchmal große Überwindung, am liebsten würde er nur noch fernsehen, mit Freunden whatsappen und schlafen, so müde ist er oft. Ein weiterer Wunsch hat sich noch nicht erfüllt: Marco hätte gerne eine Freundin, die zu ihm passt. Später hätte er auch gerne Kinder.

Tamara und **Tom** haben bereits einen kleinen Sohn, Noah. Sie leben in einer kleinen Wohnung. Das war eine große Umstellung für sie. Ein Kind zu haben, das ist anstrengend. Tamara ist in Elternzeit, so kann sie sich ganz um Noah kümmern. Tom arbeitet in einer Bäckerei und freut sich auf die Nachmittage mit seinem Sohn. Der Kleine ist beiden sehr wichtig, sie möchten alles richtig machen. Deshalb haben sie oft viele Fragen. Sie werden von einer Familienhelferin unterstützt. Auch die Großeltern helfen, wo sie können.

LERNEN FÖRDERN – Hilfe zur Selbsthilfe

Ihr habt Fragen oder braucht Hilfe? LERNEN FÖRDERN ist für euch da. Wir beraten über Möglichkeiten von Unterstützung und Förderung in allen Lebensphasen:

Telefon: 07141 9747870

mobil: 0157 32507158

E-Mail: post@lernen-foerdern.de

Bei LERNEN FÖRDERN erhaltet ihr Auskunft und bekommt wichtige Informationen. Aber ihr findet auch Kontakt zu Menschen mit vergleichbaren Fragen, Ängsten und Sorgen.

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

Das Beratungsangebot umfasst alle Lebens- und Teilhabebereiche. Wir beraten in jedem Lebensalter – auch zu Fragen zur Teilhabe in der Gesellschaft und am Arbeitsleben als Erwachsene.

Das Beratungsangebot in Remseck steht allen Menschen mit Behinderung und ihren Angehörigen zur Verfügung. Die EUTB LERNEN FÖRDERN ist für Fragen zu allen Beeinträchtigungen und für alle Fragen der Rehabilitation und Teilhabe offen:

Telefon: 07141 9747872

mobil: 0163 2515073

E-Mail: eutb@lernen-foerdern.de

Einleitung

Ein zufriedenes oder sogar ein glückliches Leben – wer will das nicht? Wie können wir das erreichen?

Das hängt von vielen Dingen ab, von

- unseren Wünschen und Vorstellungen,
- unseren Einstellungen und Bedürfnissen,
- unseren Möglichkeiten (Arbeit, Wohnort, Gesellschaft, ...),
- unseren Mitmenschen (Familie, Freundschaften, Partnerschaften, ...).

Was das für uns bedeutet, können wir mit diesen Fragen herausfinden:

Was ist für mich wichtig im Leben?

Was will ich machen?

Was macht mir Spaß?

Was brauche ich?

Was tut mir gut?

Was kann ich machen?

Wer ist mir wichtig?

Wer hilft mir dabei?

Einleitung

Die Antworten auf diese Fragen können ganz unterschiedlich sein. Denn jeder Mensch ist anders:

Jeder Mensch hat unterschiedliche **Vorstellungen** und **Wünsche**, **Einstellungen** und **Bedürfnisse**. Manche wollen eine große Familie, andere sind am liebsten für sich. Manche lieben die Natur und wollen Ruhe, andere brauchen immer Abwechslung... Jeder Mensch hat Dinge, die für ihn wichtig sind. Auch das kann ganz unterschiedlich sein.

☞ Mehr dazu in Teil 1, ab S. 13.

Alle Menschen haben unterschiedliche **Stärken** und **Schwächen**. Jeder kann etwas gut und etwas anderes nicht so gut.

☞ Mehr dazu in Teil 3, ab S. 27.





Damit es uns gut geht, ist wichtig, was wir daraus machen:

Wichtig ist:

Wir müssen uns selbst (gut) kennen. Wir müssen wissen, was uns wichtig ist. Wir müssen wissen, was wir gut können – und wo unsere Grenzen sind.

☞ Mehr dazu in Teil 2, ab Seite 19 und Teil 3 ab S. 27.

Wichtig ist:

Wir brauchen Menschen, die uns unterstützen. Sie können uns helfen, wenn wir etwas nicht so gut können oder noch nicht können. Sie können wir fragen, wenn wir etwas nicht verstehen.

☞ Mehr dazu in Teil 4, ab Seite 35.

Wichtig ist,

- dass wir unser Leben genießen,
- dass wir auf uns achtgeben,
- dass wir im Hier und Jetzt leben und zufrieden sind.

☞ Mehr dazu in Teil 5, ab S. 41.

Einleitung

Am besten ist, wenn wir sagen können:

- „Ich bin okay, wie ich bin.“
- „Wenn andere etwas besser können, ist das auch okay für mich.“
- „Ich mache das Beste aus meiner Situation.“

Das kann man lernen!

Zum Beispiel können wir überlegen:

- Warum bin ich gerade unzufrieden?
- Kann ich die Situation ändern? Oder:
- Kann ich lernen, mich darin besser zurechtzufinden?



Wie geht das genau: „zufrieden leben“?
Damit befassen wir uns in dieser Broschüre.

1. Was brauche ich?

Jeder Mensch hat **Grundbedürfnisse**. Das sind die Dinge im Leben, die zum Leben und zum Überleben wichtig sind: Jeder Mensch braucht Luft zum Atmen. Jeder Mensch muss essen und trinken.

Sicherheit und Geborgenheit

Aber jeder Mensch braucht auch **Sicherheit** und **Geborgenheit**.

Das heißt einmal: Wir brauchen einen Ort, an dem wir wohnen können. Das heißt aber auch: Wir müssen uns dort wohlfühlen. **Wir brauchen also auch einen Ort, an dem wir uns sicher fühlen**. Nur dann können wir zum Beispiel gut schlafen.



Was brauche ich?

Wir brauchen noch viele andere Dinge, damit wir uns sicher und geborgen fühlen, damit es uns gut geht.

Zuneigung und Nähe

Wir brauchen andere Menschen. Wir sind „soziale Lebewesen“. **Zuneigung** und **Nähe** zu anderen sind wichtig für uns. Beziehungen sind wichtig. Wir brauchen „Bezugspersonen“. Das sind Menschen, mit denen wir reden können. Menschen, denen wir etwas erzählen können und mit denen wir auch über Probleme sprechen können.

Michelle: Wenn ich abends nach Hause komme, freue ich mich, wenn ich mit meiner Mitbewohnerin quatschen kann. Wir reden darüber, was so passiert ist, was uns genervt hat oder was lustig war...

Marco: Ich brauche abends meine Ruhe. Ich muss tagsüber genug reden. Aber manchmal hat man natürlich Fragen oder so. Dann ist es so, dass ich immer meinen Vater anrufen kann. Oder ich gehe zu einem Kumpel, der ist total unkompliziert.

Wie viel Nähe wir brauchen, ist ganz unterschiedlich. Das muss jeder Mensch für sich selbst herausfinden – und den anderen auch zeigen.



Verständnis

Außerdem tut uns nicht jeder Mensch gleich gut: Wir brauchen Menschen, die uns verstehen. Jeder Mensch braucht **Verständnis**. Das heißt auch: Man akzeptiert uns so, wie wir sind. Man versteht unsere „Fehler“, unsere Schwächen und auch unsere Macken.

Jana: Mein großer Bruder war immer für mich da. Auch wenn seine Freunde von mir genervt waren. Er hat mich immer beschützt. Das ist heute noch so. Zum Beispiel in der Kletterhalle. Die Routen sind teilweise schwierig. Dann habe ich manchmal sogar Panik und kreische auch... Mein Bruder versteht das. Er lässt mich runter und wir schauen uns die Route noch einmal zusammen an...

Was brauche ich?



Freiheit

Schließlich braucht jeder Mensch **Freiheit**. Wir müssen – und dürfen – selbst entscheiden, was wir wollen und was gut für uns ist. Wir sind für uns selbst verantwortlich. Das müssen wir lernen. Dann wissen wir auch: Wir können uns auch einmal etwas zutrauen. Wir haben den Mut, etwas zu tun.

Marco: Ich wollte unbedingt eine eigene Wohnung. Mein Vater fand das auch gut. Er hat nur eine kleine Wohnung. Wir hatten nie viel Platz. Natürlich hatte ich auch Schiss: Da kommt ganz schön was auf mich zu. Eine eigene Wohnung ist echt viel Arbeit und viel Verantwortung. Abends bin ich oft müde. Trotzdem muss ich mal aufräumen oder putzen, einkaufen gehen... Aber mein Vater unterstützt mich. Außerdem habe ich noch eine Betreuerin, die viel mit mir organisiert und bespricht...

Meine Grundbedürfnisse

Wichtig ist dabei natürlich:

Wir müssen Regeln des Zusammenlebens kennen. Wir müssen wissen, was möglich ist, was funktioniert. Und wir müssen natürlich wissen, wann es gefährlich für uns wird.

Das ist nicht immer einfach! Deshalb ist wichtig, dass andere Menschen für uns da sind. Sie können uns dabei helfen.

- **Wir wissen:** Ich habe das Recht, etwas auszuprobieren.
- **Wir wissen** aber auch: Wenn es kritisch wird, muss ich mit jemandem darüber sprechen.
- **Wir wissen:** Er/Sie ist auch im Notfall für mich da und kann mir helfen.

👉 Mehr dazu in Teil 2, ab S. 19 und Teil 5, ab S. 41.



Was brauche ich?

Wann fühle ich mich geborgen?

Zum Beispiel, wenn ...

- andere Menschen für mich da sind,
- alles „normal“ ist: alles „so wie immer“ ist oder
- ich die Dinge verändern und gestalten kann.

Was macht mich unsicher?

Zum Beispiel, wenn ...

- sich Dinge verändern,
- ich nicht weiß, was ich tun soll,
- ich etwas nicht selbst bestimmen kann,
- ich selbst nichts machen kann.

Wichtig ist für mich, dass ich weiß:

- Das ist mir wichtig.
- Das kann ich verändern.
- Das kann ich nicht beeinflussen.

Denn dann kann ich das anderen Menschen auch erklären!



2. Wie will ich leben?

Nicht alles in unserem Leben können wir selbst bestimmen: Wie wir aussehen, in welcher Familie wir aufwachsen, aus welchem Land wir kommen, welche Talente und Begabungen wir haben, welche Arbeitsplätze es an unserem Wohnort gibt oder welche Freizeitangebote...

Aber viele Dinge können wir selbst gestalten. Dann sind wir **selbstwirksam**.

Wir können zum Beispiel nicht ändern, wie groß wir sind – aber wir können uns fit halten.



Jana: Ich habe mich früher nicht wohlgeföhlt in meinem Körper. Ich bin ziemlich groß. Beim Klettern oder Bouldern ist das aber gut. Seit ich Fitnessstraining mache, fühle ich mich besser: kräftiger und stärker. In der Kletterhalle schaffe ich jetzt sogar die schwereren Routen. Darauf bin ich stolz.

Wie will ich leben?

Wir können nicht ändern, woher wir kommen – aber wir können unsere **Zukunft mitgestalten**:

Michelle: Ich bin in einem kleinen Dorf aufgewachsen. Das war oft langweilig. Außerdem kennt jeder jeden. Da habe ich mich oft beobachtet gefühlt. Alle wissen immer, was man macht... Das war oft irgendwie peinlich. Es war trotzdem nicht einfach, von zu Hause auszuziehen. In der Stadt war alles anders und neu. Zum Glück habe ich die erste Zeit durchgehalten. Denn jetzt gefällt es mir gut. Es gibt so viele Möglichkeiten, was ich machen kann. Und am Wochenende kann ich ja immer noch nach Hause zu meinen Eltern.

Wir können lernen, selbstbestimmt und selbstverantwortlich zu leben – was heißt das und wie geht das? Wie so oft können wir nicht alles auf einmal lernen: Aber wir können Schritt für Schritt üben:

Michelle: Für meine Berufsvorbereitung bin ich ins Internat gezogen. Ich hatte eine tolle Betreuerin. Die hat sich viel um mich gekümmert. Mit ihr konnte ich alles besprechen: Also, wie das jetzt funktioniert. Wann muss ich aufstehen? Was kann ich frühstücken?... Ich habe auch viel mit meinen Eltern und meiner Schwester telefoniert. Die hatten gute Ideen, was ich machen kann, damit ich mich nicht so einsam fühle. Es gab viele Angebote im Internat. Aber zuerst habe ich mich nicht hin getraut. Meine Schwester hat mich motiviert, die Gruppen einfach mal anzuschauen. Dort habe ich eine gute Freundin gefunden.

Selbstwirksamkeit

Wir können lernen, **eigene Entscheidungen zu treffen**. Dann müssen wir auch mit den Konsequenzen leben:

Lukas: Früher habe ich in unserem Fußballclub nur mitgekickt. Einmal in der Woche. Dann hat mich der Trainer gefragt, ob ich nicht beim Sommerfest aushelfen kann. Ich habe bei den Spielen für die Kinder mitgeholfen. Das hat richtig Spaß gemacht. Seitdem arbeite ich im Verein mit. Ich unterstütze den Jugendtrainer. Das ist manchmal anstrengend. Aber der Trainer verlässt sich auf mich. Jetzt muss ich jede Woche da sein. Manchmal ist es mir zu viel, aber es ist auch super, immer dabei zu sein.

Die Beispiele zeigen: Wir können lernen, **selbst etwas zu tun** – und wir sollen so viel wie möglich selbst tun. Das muss nicht gleich die eigene Wohnung sein. Wir können auch damit anfangen, für eine Aufgabe verantwortlich zu sein: „Ich koche für uns alle.“ oder „Ich gehe immer einkaufen.“

Jana: In meiner WG gibt es eine klare Aufgabenverteilung. Wir müssen alle mal das Bad putzen oder für die anderen kochen. Für meine Mitbewohnerin ist das richtig stressig. Aber sie musste zu Hause auch nie helfen! Für mich ist das normal, im Haushalt etwas zu tun. Meine Mama wollte immer, dass wir den Tisch decken, mal zum Bäcker gehen... Früher hat mich das oft genervt, aber heute bin ich ihr dankbar, dass sie mir so viel beigebracht hat.

Wie will ich leben?

Michelle: Letztes Jahr habe ich mich bei den Werkstattwahlen für das Amt der Frauenbeauftragten aufstellen lassen. Zuerst war ich enttäuscht, dass ich die Wahl nicht gewonnen habe. Am nächsten Tag wollte ich gar nicht zur Arbeit gehen. Ich hätte mich am liebsten in meinem Bett verkrochen. Meine beste Freundin hat mir dann erklärt, dass die Wahlsiegerin schon viel länger in der Werkstatt ist. Alle kennen sie und sie hat viel Erfahrung. Sie weiß, wie der Hase dort läuft. Da habe ich begriffen, dass ich eben noch sehr jung und neu in der Arbeitsgruppe bin. Die anderen kannten mich noch gar nicht gut genug und wussten nicht, wie ich so ticke. Bei den nächsten Wahlen werde ich wieder antreten. Bis dahin habe ich mehr Erfahrung und die anderen kennen mich. Bestimmt bekomme ich dann mehr Stimmen.



Wir können auch wie Lukas in einem Verein **aktiv werden**:

Lukas: Die Arbeit im Verein ist wichtig. Die Kinder können viel von uns Großen lernen. Nicht nur Fußball spielen. Sie lernen auch, dass man sich an Regeln halten muss: Einer nach dem anderen. Niemand darf sich vordrängeln. Und man lacht niemanden aus.

Selbstwirksamkeit

Für unsere „Selbstwirksamkeit“ müssen wir lernen, **Verantwortung für uns zu übernehmen**. Wir können zum Beispiel sagen: „Nein, das musst du nicht für mich machen. Das schaffe ich auch allein!“

Selbstständigkeit ist nicht immer einfach. Jeder macht einmal Fehler. Wir müssen damit klarkommen, wenn etwas schiefgeht. Jeder stolpert einmal. Jeder fällt einmal hin. Aber wir sollten nicht liegen bleiben, sondern aufstehen.

Marco: Am Anfang war ich sehr stolz darauf, endlich in einer eigenen Wohnung zu leben. Ich dachte, jetzt kann ich machen, was ich will. So lange fernsehen oder so oft Schokolade essen, wie ich will. Am Anfang war es eine große Umstellung. Wenn ich etwas kochen wollte, hat oft was gefehlt und ich musste nochmal los zum Einkaufen. Oder ich hatte keine sauberen T-Shirts mehr für die Arbeit, weil ich am Wochenende vergessen hatte, die Wäsche aus der Maschine zum Trocknen aufzuhängen. Wenn meine Eltern oder Freunde zu Besuch kamen, habe ich mich dafür geschämt, dass es nicht so ordentlich aussah, wie ich es gerne gehabt hätte. Seit einem halben Jahr kommt zweimal die Woche eine Sozialarbeiterin zu mir. Sie spricht mit mir über die Aufgaben, die ich in dieser Woche erledigen muss und schreibt mit mir Listen, damit ich nichts vergesse. Seitdem geht es besser. Alle zwei Wochen kochen wir zusammen. Dadurch habe ich schon viele neue Rezepte kennengelernt.

Wie will ich leben?

Niemand kann alles. Jeder schafft mal etwas nicht. Aber auch daraus können wir lernen. Wir können überlegen, wo brauche ich **Hilfe**, schätze ich mich richtig ein? Denn wir müssen auch lernen, „Nein“ zu sagen, wenn wir etwas nicht tun wollen. Zum Beispiel, weil wir kein gutes Gefühl dabei haben.

Michelle: Am Anfang fand ich es nicht so toll, in der Werkstatt zu arbeiten. Ich habe mich in der Werkstatt immer fehl am Platz gefühlt. Ich wollte eine „richtige“ Arbeit haben. Wenn ich neue Leute kennengelernt habe, habe ich oft gelogen und gesagt, ich würde in einem normalen Betrieb arbeiten. Die Lügengeschichten zu erzählen, war aber sehr anstrengend. Oft war ich deshalb traurig. Immer wieder habe ich meinen Betreuern gesagt, dass ich woanders hinwill. Dann konnte ich endlich ein längeres Praktikum machen. Ich war überglücklich. Aber dann lief es ganz anders, als ich mir das immer vorgestellt habe. Die Arbeit war richtig stressig. Die Kollegen waren auch nicht so nett oder hilfsbereit. Das war alles zu viel. Also habe ich das Praktikum noch vor dem vereinbarten Ende abgebrochen. Seitdem weiß ich, dass die Werkstatt für mich der richtige Ort ist. Hier kann ich auch zusammen mit meinen Kolleginnen und Kollegen bei vielen Freizeit-Angeboten mitmachen. Das habe ich im Praktikum sehr vermisst. Trotzdem bin ich froh, dass ich es mit dem Praktikum ausprobiert habe. Denn inzwischen finde ich die Arbeit in der Werkstatt richtig gut und möchte nichts mehr daran ändern.

Selbstwirksamkeit

Wir brauchen **Anerkennung**: Menschen, die uns zeigen, dass wir etwas gut können, dass sie uns so mögen, wie wir sind...

Tom: Als Kind hatte ich ein schlechtes Verhältnis zu meinem Vater. Deshalb habe ich lange gezweifelt, ob ich selbst ein guter Vater werden kann. Ich hatte Angst, dass ich die gleichen Fehler machen werde wie er. Meine Freundin Tamara hat mir immer wieder gesagt, dass ich gar nicht so bin wie mein Vater. Das hat mich sehr bestärkt. Jetzt bin ich froh, dass ich mich getraut habe, ein Kind mit ihr zu bekommen. Ich bin sehr gerne Vater. Klar, es ist auch anstrengend, aber Tamaras Eltern und die Familienhelferin unterstützen uns. Bei Fragen haben sie immer ein offenes Ohr für uns.

Wir lernen am besten zusammen mit anderen – zum Beispiel in einer Gruppe „junger Leute“ bei LERNEN FÖRDERN. Wir lernen über unsere Erfahrungen:

Dann merken wir:

- Ich kann erfolgreich sein. Das habe ich geschafft!
- Ich kann etwas bewirken und positiv beeinflussen.
- Es tut mir auch gut, etwas für andere zu tun. Dann weiß ich: Ich kann etwas Gutes tun. Ich kann etwas bewirken.

Wie will ich leben?

Selbstwirksamkeit heißt: Ich weiß, was ich kann, was ich will und was ich schaffe.

Wichtig ist dafür:

- Ich kenne mich selbst gut.
- Ich glaube an mich selbst.
- Ich kenne meine Ziele.
- Ich kann eine bestimmte Situation einschätzen.
- Ich weiß auch, was ich nicht kann.
- Ich erkenne: Das ist zu viel für mich!
- Ich kenne Hindernisse/Barrieren. Und:
- Ich erkenne Probleme.
- Ich überlege immer wieder:
Ist mein Ziel noch richtig? Passt das Ziel für mich?



3. Was macht mich stark? Was tut mir gut, was schadet mir?

Jeder ist mal Belastungen ausgesetzt. Jeder erlebt Krisen. Wir bestehen eine Prüfung nicht. Wir haben Streit mit unserem besten Freund. Wir finden keinen Arbeitsplatz. Wir fühlen uns ausgeschlossen...

Das gehört zu unserem Leben dazu. Das können wir nicht immer verhindern. Das können wir nicht mitbestimmen. Aber wir können mitbestimmen, wie wir mit diesen Belastungen und Krisen umgehen und was wir daraus machen.

Das ist sehr wichtig. Denn richtig gut geht es uns nur dann, wenn wir gesund sind. Gesund muss dafür nicht nur unser Körper sein, sondern auch unsere Psyche, unsere Seele. Wenn wir traurig sind, wenn wir frustriert sind, wenn wir uns gemobbt fühlen, dann geht es uns auch richtig schlecht.

Wenn wir gut mit Krisen und Belastungen umgehen können, sind wir „**resilient**“. Das heißt „**widerstandsfähig**“. Das heißt nicht, dass wir nicht hinfallen. – Aber das heißt, dass wir wieder aufstehen. Das heißt nicht, dass wir nichts an uns heranlassen dürfen. – Aber das heißt, dass wir reagieren und aktiv werden. Das heißt nicht, dass wir nicht traurig sein dürfen. – Aber das heißt, dass wir versuchen, wieder zufrieden und glücklich zu werden.

Resilienz – das muss ich wissen:

„Resilient“ sein – das heißt nicht, immer stark zu sein und alles an sich abprallen zu lassen: Ein Baum ist nicht stark, wenn er starr und steif ist. Ein Baum ist dann stark, wenn er biegsam ist. Nur dann kann er dem Wind widerstehen.

Wer stark ist, kann auch Schwäche zulassen und Schwäche zeigen. Zum Beispiel, wenn wir ehrlich sagen können: Das war nicht gut! Das hat nicht geklappt. Denn nur so können wir aus unseren Fehlern und Misserfolgen lernen.

Resilienz bedeutet nicht, dass man „immer gut drauf ist“. Kein Mensch ist immer unverwundbar. Jeder Mensch erlebt Krisensituationen und Belastungen, in denen er frustriert ist, traurig oder ängstlich... Widerstandsfähigkeit zeigt sich in diesen Situationen vor allem darin, wie Menschen mit diesen Situationen umgehen. Sie zerbrechen nicht an Schicksalsschlägen, bleiben nicht dauerhaft niedergeschlagen, sondern erholen sich schneller davon als andere.



Die gute Nachricht ist: Resilienz können wir lernen. Wir können uns selbst stärker machen.

Stark werden in guten Zeiten

- In guten Zeiten können wir dafür sorgen, dass wir stark sind. Wenn es uns gut geht, können wir Kraft tanken.

☞ Mehr dazu in Teil 5.

- Wir können auf unseren Körper achten, damit unser Körper gesund bleibt und unser Körper stark ist.

☞ Mehr dazu in Teil 5.

- Wir können uns besser kennenlernen – damit wir wissen, was wichtig für uns ist und was uns guttut.

☞ Mehr dazu in Teil 1, 2 und 5.

- Wir können Beziehungen pflegen: Gute Kontakte helfen uns auch in Krisen.

☞ Mehr dazu in Teil 4.

- Wir müssen lernen, Konflikte auszuhalten. Spannungen sind manchmal da. Wir können nicht alle Konflikte und alle Probleme lösen.

☞ Mehr dazu in Teil 4.

Was macht mich stark?

Stark bleiben in Krisenzeiten – was kann uns helfen?

Wenn es uns einmal nicht so gut geht: Was können wir machen, damit es uns (wieder) besser geht?

Wir können überlegen:

- Was und wer kann mir helfen?
- Was kann ich machen?
- Kann ich etwas an der Situation ändern?
- Was kann ich ändern?

Was und wer kann mir helfen?

Damit wir Belastungen widerstehen können, damit wir Krisen gut bewältigen können, helfen uns unsere **individuellen Ressourcen** – unsere Kraftquellen. Sie können ganz unterschiedlich sein:

- unsere Eigenschaften und Einstellungen,
- andere Menschen: Freunde und Familie, die uns unterstützen (siehe Teil 4 „Beziehungen“),
- Freizeitaktivitäten (Ausgleich zur Arbeit, Bewegung bei Sonne und Luft).



Wichtig ist, dass wir aktiv bleiben, auch wenn es uns nicht gut geht. Manchmal hilft es, sich auf andere Gedanken zu bringen: beim Spazieren gehen, beim Putzen oder vor allem bei gemeinsamen Aktivitäten mit anderen.

Was kann ich machen?

Mit unseren Einstellungen können wir uns stärker machen:

Es ist zum Beispiel wichtig, dass wir negative Gefühle zulassen können. Negative Gefühle sind nicht schlecht! Sie sind ganz normal. Zum Beispiel ist es wichtig, dass wir trauern, wenn ein geliebter Mensch gestorben ist. Das braucht einfach Zeit. Wir dürfen auch traurig sein, wenn uns jemand verletzt hat. Wir dürfen uns ärgern, wenn wir etwas nicht geschafft haben. Wir dürfen das später auch verdrängen – also von uns wegschieben.

In diesen Fällen hilft es uns, wenn wir mit anderen Menschen über unsere Trauer, über unsere Ängste oder Schmerzen sprechen können.

Wir dürfen und müssen Emotionen zulassen und ernst nehmen. Aber wir dürfen uns nicht zu lange in unsere Emotionen verkriechen: Wir müssen aktiv werden und nach vorne sehen. Wenn wir das schaffen, sind wir resilient.

Tom: Nachdem meine Oma gestorben war, wollte ich nur noch im Bett liegen. Ich war so traurig. Aber meine Nachbarin war für mich da. Sie sagte, dass sie mich braucht: Ich musste mit ihrem Hund spazieren gehen. Das hat mir richtig gutgetan.

Was macht mich stark?

Manchmal ärgern wir uns über uns selbst. Dann können wir uns sagen: Keiner ist perfekt. Jeder Mensch macht Fehler. Es ist also in Ordnung, wenn wir mal einen Fehler machen. Wichtig ist, dass wir uns deswegen nicht verrückt machen – und überlegen, was wir in Zukunft anders machen können.

Michelle: Bevor ich in die WfbM kam, hatte ich mit einer Ausbildung angefangen, die viel zu schwer für mich war. Das war schrecklich. Ich hatte das Gefühl, dass ich gar nichts verstehe. Da wollte ich gar nicht mehr hingehen. Meine Chefin hat auch oft mit mir geschimpft. Zum Glück hat meine Beraterin immer wieder nachgefragt, wie die Ausbildung läuft und wie es mir geht. Zusammen haben wir dann überlegt, was gut für mich ist.

Kann ich etwas an der Situation ändern? Was kann ich ändern?

Das können wir mithilfe dieser Fragen klären:

- Mit wem kann ich darüber sprechen?
- Wer hilft mir?
- Was ist eigentlich genau passiert?
- Was bedeutet das für mich?
- Was ist zu tun?
- Wo brauche ich Hilfe?
- Was schaffe ich auch allein?
- Wer macht was?

Resilienz

Oft brauchen wir dabei Begleitung. Manchmal brauchen wir sofort Hilfe. Oft brauchen wir Unterstützung, wenn wir überlegen, wie es weitergehen kann. In allen Fällen ist es gut, mit anderen darüber zu sprechen.

Dann können wir uns Pläne und Ziele überlegen.

Wichtig ist: **Diese Ziele müssen realistisch und realisierbar sein.** Wir überlegen: Geht das? Ist das was für mich?



Michelle: Es hat gutgetan, mit meiner Beraterin über meine Probleme bei der Ausbildung zu sprechen. Ich habe zuerst gedacht, dass ich das schaffen muss! Auch wenn es mich stresst und mir keine Freude macht. Sie hat mir gesagt, dass das nicht so sein muss. Denn es gibt auch Tätigkeiten, bei denen ich mich wohlfühlen kann und die mich nicht so stressen. Dann konnte ich mit ihr gemeinsam überlegen, was ich gut kann und was ich jetzt machen kann. Sie hat mir sehr geholfen. So konnte ich die Änderung angehen. Es war dann noch etwas schwierig, aber jetzt bin ich froh, dass ich in der WfbM bin und nette Kollegen und Kolleginnen habe, die ganz normal mit mir reden. Wir können auch viel zusammen unternehmen. Jetzt passt einfach alles.

Was macht mich stark?

Resilient sein heißt:

- Ich weiß, ich bin okay, wie ich bin.
- Wenn andere etwas besser können, ist das auch okay für mich.
- Ich mache das Beste aus meiner Situation, denn:
- Ich kenne meine Stärken und bringe sie ein.
- Ich kenne meine Schwächen, verstehe sie, lerne damit umzugehen.
- Ich erinnere mich daran:
Es gibt auch bessere Zeiten.
- In guten Zeiten kann ich Kraft tanken.

Ich kenne meine Ressourcen:

- Ich weiß, wer mir helfen kann.
- Ich weiß, was mir guttut.
- Ich weiß, was ich verändern kann.
- Ich weiß, wann ich Unterstützung brauche.

Ich kenne meine Belastungen:

- Ich weiß, was mich stresst.
- Ich weiß, was mir nicht guttut.
- Ich weiß, was mir schwerfällt.
- Ich kenne meine Grenzen.

4. Wer tut mir gut?

Familie, Freunde, Partnerschaften...

Ganz klar: Wir brauchen Beziehungen. Ohne andere Menschen können wir nicht leben. Wir brauchen Nähe und Zuneigung – das sind menschliche Grundbedürfnisse. Andere können uns helfen, wenn wir nicht weiterwissen oder wenn es uns einmal nicht so gut geht.



Wichtig ist für uns:

Es ist gut, wenn andere für uns da sind.

Wir wissen: Er oder sie kann mir helfen, wenn ich Hilfe brauche.

Wir wissen: Mit ihm oder mit ihr kann ich auch über Kleinigkeiten sprechen.

Wir wissen: Ihr oder ihm kann ich erzählen, wenn ich Probleme habe, wenn mich etwas nervt oder ärgert.

Wer tut mir gut?

Nicht alle Beziehungen sind aber gut für uns! Manche Menschen meinen es nicht gut mit uns. Das merken wir zum Beispiel, wenn sie immer nur etwas von uns wollen, aber nichts zurückgeben. Das merken wir zum Beispiel daran, wenn sie uns absichtlich verletzen und uns schaden.

Lukas: Einmal kam meine Nachbarin zu mir, die Mutter von Max. Max ist in der Mannschaft, die ich mittrainiere. Sie war ganz aufgebracht und erzählte mir, dass ein anderer Junge aus der Mannschaft ihren Sohn mobbt: „Er macht ständig Max' Sachen kaputt oder nimmt ihm etwas weg. Und er sagt, Max soll aus der Mannschaft austreten.“

Ich war total schockiert: Mobbing in unserer Mannschaft? Und uns ist nichts aufgefallen? Zuerst wusste ich gar nicht, was ich machen sollte. Ich habe gleich mit meinem Trainer gesprochen. Dann haben sich alle Trainer aus dem Verein zusammengesetzt. Zusammen haben wir beschlossen, zuerst mit den Jungen zu reden und – wenn es nicht besser wird – mit allen Kindern. Außerdem haben wir ein Anti-Mobbing-Training für alle organisiert. Uns war klar: Wir müssen das Thema Mobbing intensiv bearbeiten. Das ist ja überall wichtig! Vor allem aber im Verein. Uns ist Fairness sehr wichtig. Alle Kinder sollen sich hier wohlfühlen. Deshalb achten wir jetzt ganz genau darauf, dass wir Mobbing nicht mehr übersehen.

Kürzlich habe ich die Mutter von Max wieder beim Einkaufen getroffen. Dabei hat sie mir erzählt, wie gut es jetzt läuft und dass Max jetzt wieder sehr gerne ins Training geht.

Beziehungen

Marco: Als ich neu im Supermarkt angefangen habe, habe ich mich zunächst überhaupt nicht wohlfühlt. Ich war sehr unsicher, weil es so viel Neues gab. Es wurde mir zwar alles erklärt, aber so viel auf einmal konnte ich mir einfach nicht merken. Aber ich habe mich auch nicht getraut, meinen Chef zu fragen, obwohl der eigentlich von Anfang an sehr nett zu mir war.

Deshalb habe ich mich bei Fragen an meine Kollegen gewandt. Leider haben die mir falsche Sachen gesagt. Dadurch habe ich vieles nicht richtig gemacht, zum Beispiel habe ich die Waren in das falsche Regal geräumt. Einmal haben sie mir sogar geschrieben, dass ich am nächsten Tag frei habe, obwohl das gar nicht gestimmt hat.

Ich habe richtig großen Ärger mit dem Chef bekommen. Er hat mir sogar mit einer Abmahnung gedroht, wenn ich mich nicht mehr anstrengte. Der Kollege, der mir die falschen Informationen gegeben hat, hat mich nur fies angegrinst. Und die anderen haben sich auch nicht für mich eingesetzt. Obwohl die doch bestimmt davon wussten!

Ich hab mich so verletzt und hilflos gefühlt! Beim Arbeiten habe ich dann mit niemandem mehr gesprochen. Ständig hatte ich Angst, dass sie wieder etwas Gemeines hinter meinem Rücken planen.

Irgendwie hat mein Vater gemerkt, dass es mir nicht gut geht und es mit der Arbeit zu tun hat. Er hat nicht locker gelassen, bis ich ihm irgendwann davon erzählt habe. Er hat mir sofort geglaubt. Das hat mir gutgetan. Er hat mich dann auch überredet, meinem Chef davon zu erzählen. Das habe ich dann auch getan.

Wer tut mir gut?

Am Anfang hat mein Chef mir nicht geglaubt, aber dann habe ich ihm die WhatsApp von meinem Kollegen gezeigt, in der er mir geschrieben hatte, dass ich am nächsten Tag frei hätte. Da hat er mir dann geglaubt. Ich glaube, er hat danach ein Gespräch mit dem Kollegen geführt. Dieser hat sich dann bei mir entschuldigt. Zuerst war ich noch skeptisch, aber es hat ihm wirklich leidgetan. Mittlerweile verstehen wir uns sogar ganz gut und ich gehe jetzt jeden Tag gerne zur Arbeit.



Die Beziehungen zu den Menschen, die uns nicht guttun, sollten wir beenden. Wenn wir nicht sicher sind, können wir mit anderen Menschen darüber reden. Wenn es schlimm wird und Reden mit der Familie oder Freunden nicht weiterhilft, können wir uns auch an Profis wenden: Beraterinnen und Berater oder Psychologinnen und Psychologen sind dafür geschult und haben einen guten Blick von außen. Sie haben viele gute Ideen und Tipps und können uns so helfen. Da muss man sich auch nicht schämen, wenn man ihren Rat befolgt.

Beziehungen

Gute Beziehungen sind leider nicht selbstverständlich. Deshalb müssen wir **gute Beziehungen pflegen**:

Beziehungen müssen zum Beispiel immer in beide Richtungen funktionieren. Das heißt:

- Wir sind füreinander da.
- Wir nehmen aufeinander Rücksicht.
- Alle dürfen ihre Meinung sagen.
- Wir respektieren andere Meinungen, Ideen und Wünsche.

In jeder Beziehung kann es mal zu Konflikten kommen. Das ist nicht so schlimm. Wichtig ist, wie wir dann miteinander umgehen.



Umgang mit Konflikten

Manchmal stört uns etwas an anderen. Manchmal verhalten sich andere uns gegenüber unfair. Dann entstehen Konflikte. Es kommt zum Streit.

Wichtig ist, dass wir dann fair miteinander umgehen. Sonst wird der Konflikt noch schlimmer.

Wichtig ist, dass wir miteinander reden:

- Wir sind offen und ehrlich.
- Wir hören einander zu.
- Wir verletzen niemanden – auch nicht mit Worten.
- Wir beleidigen niemanden.
- Wir machen keine Vorwürfe.

Wir sind konstruktiv. Das heißt:

- Wir sagen sachlich unsere Meinung:
„Ich sehe, das ist ... für dich.“
- Wir sagen genau, was uns stört:
„Für mich ist ...“, „Ich fühle mich dabei ...“
- Wir machen Vorschläge:
„Wir könnten doch...“,
„Was hältst du davon, wenn ...?“
- Wir benennen Fehler oder Probleme konkret:
„Versuch doch mal, ...“
- Wir stellen Fragen:
„Wie können wir das ändern?“,
„Wer kann helfen?“

5. Was tut mir gut?

Unsere Beziehungen zeigen: Wir machen etwas zusammen. Wir helfen einander... Das tut uns gut. So kann es uns gut gehen. Damit es allen gut geht, müssen wir aufeinander aufpassen und füreinander da sein.

Für andere können wir aber nur da sein, wenn es uns selbst gut geht. Damit es uns gut geht, müssen wir auf uns selbst aufpassen. Denn nur wenn es uns gut geht, können wir auch gesund sein.



Wann geht es uns gut?

Das ist natürlich für jede und für jeden von uns anders. Aber es gibt Bedingungen, die uns helfen. Diese Bedingungen können wir schaffen. Auch wenn es manche Dinge gibt, die wir nicht ändern können. Aber wir können lernen, damit umzugehen und damit zu leben.

Tom: Als meine Oma starb, war das schrecklich. Meine Oma war immer für mich da. Mit ihr konnte ich über alles reden. Manchmal spreche ich immer noch mit ihr, obwohl sie nicht mehr da ist. Aber es tut mir gut. Ich erzähle auch viel von meiner Oma. Ich will sie nicht vergessen.

Was tut mir gut?

Lukas: Früher habe ich mich immer gefragt, ob ich schuld daran bin, dass mein Papa meine Mama verlassen hat. Letztes Jahr im Urlaub habe ich mich getraut und sie gefragt. Zuerst hat sie laut gelacht, aber dann hat sie gemerkt, dass ich die Frage ernst meine. Da hat sie mir dann ausführlich erzählt, wie das damals mit der Trennung gelaufen ist. Seit diesem Gespräch geht es mir viel besser damit.

Marco: Nach der Trennung von meiner Freundin war ich ganz schön fertig. Sie hat einfach Schluss gemacht. Ich habe gar nicht gewusst, warum, und ich habe mich gefragt, was ich falsch gemacht habe... Ich konnte viel mit meinem Vater und meinem Kumpel reden. Mit der Zeit habe ich gelernt: Das ist in Beziehungen einfach so. Manchmal passt es nicht. Das war nicht meine Schuld. Wir haben einfach nicht gut zusammengepasst. Meine Freundin hat das halt früher gemerkt. Sie braucht einfach mehr Freiheit als ich. Aber ich habe dann auch gemerkt: Ich muss wissen, was ich will und was gut für mich ist. Das kann keine Freundin für mich entscheiden.

Viele andere Dinge können wir ändern: Dafür hilft die Frage: „**Was tut mir gut?**“ Man nennt das auch „**Achtsamkeit**“ oder „**Selbstfürsorge**“. Das heißt, man passt auf sich selbst auf.

Dafür sind viele Dinge wichtig:

Ich muss wissen, was ich will und was ich brauche.

👉 Mehr dazu in Teil 2 ab S. 19.

Meine „innere Balance“

Wir brauchen ein inneres Gleichgewicht. Stress und Streit, Misserfolge und Druck können uns aus dem Gleichgewicht, aus der Balance bringen.

Dann machen wir uns viele Gedanken. Wir haben Sorgen. Davon können wir Bauchschmerzen bekommen oder nicht mehr schlafen. Denn wir haben keine (innere) Ruhe mehr.



Lukas: Als ich klein war, haben sich meine Eltern getrennt. In dieser Zeit (und auch später noch) haben sie viel gestritten. Da hatte ich immer so ein Ziehen im Bauch. Manchmal war mir richtig schlecht. Ich dachte, die streiten wegen mir, weil ich etwas falsch gemacht habe. Heute weiß ich, dass das nicht stimmt. Zum Glück konnte ich viel mit einer Nachbarin und meinem Lehrer sprechen. Wenn es heute Streit gibt – zum Beispiel beim Fußball – dann versuche ich, das Problem zu klären.

Michelle: Seit ich mich in der Werkstatt wohlfühle und dort gerne hingeh, geht es mir viel besser. Früher bin ich morgens fast nicht aus dem Bett gekommen, wenn ich daran gedacht habe, dass ich jetzt zur Arbeit muss.

Was tut mir gut?

Das alles tut uns natürlich nicht gut. Stress und Druck können wir leider nicht immer verhindern. Arbeit, Beziehungen, Alltag – das alles ist manchmal einfach stressig.

Marco: Als ich in meine eigene Wohnung gezogen bin, habe ich am Anfang oft nicht gut geschlafen. Es war komisch, plötzlich allein zu sein. Ich musste so viele Sachen machen: Einkaufen, putzen, aufräumen,... Dann haben mir Frau Weber (meine Sozialarbeiterin) und mein Vater geholfen. Zusammen haben wir eine Liste geschrieben: Was mache ich wann? Das hat mir sehr geholfen. Ich brauche eine Struktur. Dann vergesse ich nichts. Und ich muss nicht immer daran denken. „Du musst noch Brot kaufen.“, zum Beispiel.

Michelle: Struktur brauche ich auch. Deshalb gefällt mir meine Arbeit: Ich habe feste Zeiten. Das strukturiert meinen Tag. Nachdem ich meine Ausbildung abgebrochen hatte, war das schlimm. Ich bin spät aufgestanden, kaum aus dem Haus gegangen ... Dann war ich müde und unzufrieden mit mir selbst...

Lukas: Feste Termine in der Freizeit sind mir auch wichtig. Dann weiß ich, was passiert und ich kann mich darauf einstellen. Andere Termine – zum Beispiel beim Zahnarzt oder so – vergesse ich oft. Jetzt speichere ich alle Termine in mein Smartphone, das erinnert mich dann an alles.

Ernährung und Schlafen

Eine Tagesstruktur ist für unsere Gesundheit wichtig. Dazu gehören auch regelmäßige Mahlzeiten und genug Schlaf.

Tamara: Nach der Geburt von meinem Sohn Noah habe ich erst gemerkt, wie wichtig Schlaf ist. Früher bin ich oft spät ins Bett, weil ich noch Serien gesehen habe oder einfach so rumgesurft bin... Das geht heute nicht mehr. Wenn ich nicht genug schlafe, fühle ich mich gar nicht gut. Dann bin ich schnell genervt und gereizt und ich kann mich nicht konzentrieren. Das war in der Ausbildung nicht gut. Aber mit einem Baby geht das gar nicht: Da muss ich fit und konzentriert sein.

Ich habe auch viel über gesundes Essen gelernt. Früher habe ich abends viel geknabbert – ich liebe Chips! Meine Familienhelferin hat mit mir viel über gutes Essen für Noah gesprochen. Gemüse und Obst sind wichtig, auch für mich.

Jana: Das stimmt. Das ist für alle wichtig. Ich habe mal in einer Küche ein Praktikum gemacht. Die haben mit vielen Fertigprodukten gekocht. Das hat gut geschmeckt – aber ich habe gelernt, dass das gar nicht gut ist: Frische Sachen sind viel gesünder.

Tamara: Ja, dann fühlt man sich auch viel besser. Nicht so müde oder nervös. Aber Kochen ist auch Arbeit.

Marco: Man kann auch einfaches Essen machen, das gut schmeckt.

Frische Lebensmittel sind gesünder. Wichtig ist aber auch, regelmäßig und nicht zu viel zu essen. Vor allem wenn wir naschen, essen wir oft zu viel und zu spät.

Ausgleich in der Freizeit

Damit unser Leben nicht zu stressig wird, müssen wir für einen Ausgleich sorgen. Wir brauchen einen Ausgleich zum Arbeitsalltag, aber auch zu unseren Aufgaben zu Hause. Das können wir in unserer Freizeit machen. Auch wenn wir gerade keine Arbeit haben, ist es wichtig, eine Aufgabe zu haben – auch hier helfen Hobbys und Freizeitaktivitäten.

Freizeit sinnvoll gestalten

Freizeit ist wichtig! Arbeit ist nicht alles. Unser Leben muss uns Spaß machen.

Wir müssen aktiv sein. Aber wir dürfen auch einmal „nichts“ tun. Nur wenn wir immer „nichts tun“, dann schadet das unserer Gesundheit.

Das merken wir zum Beispiel, wenn wir zu passiv sind. Zum Beispiel, wenn wir den ganzen Sonntag Serien schauen oder jeden Abend mit dem Smartphone daddeln. Zu viel Medienkonsum führt dazu, dass wir nie zur Ruhe kommen – immer getrieben werden, kein eigenes Tempo haben. – Aber wir brauchen auch Ruhe!

Es gibt viele Möglichkeiten. Jeder Mensch kann ausprobieren, was ihm guttut: **Bewegung, Sport** und **Entspannungsübungen** schaffen oft positive Erlebnisse. Dabei wird unser Körper aktiviert und wir lernen unseren Körper und damit uns selbst besser kennen.

Sport kann manchmal anstrengend sein, aber danach fühlen wir uns besser.

Achtsamkeit



Marco: Früher war ich viel mit meinem Fahrrad unterwegs. Abends war ich dann müde, aber gut müde. Heute bin ich nach der Arbeit oft kaputt und schlapp. Die Bewegung fehlt mir. Aber ich kann mich oft nicht aufrufen, noch einmal etwas zu machen.

Michelle: Das kenne ich. In der Woche habe ich dafür auch keine Zeit. Aber was machst du am Wochenende? Da bewege ich mich immer. Ich gehe mit meiner Familie Fahrrad fahren oder wir spielen Federball oder Tischtennis. Das brauche ich. Mach doch auch etwas am Wochenende. Du wirst sehen: Das tut dir gut!

Lukas: Das glaube ich auch. Ohne Sport könnte ich nicht leben. Beim Fußball kann ich alles vergessen, was mich gerade so beschäftigt. Die komischen Gedanken sind einfach weg. Die haben keinen Platz mehr.

Was tut mir gut?

Unseren Körper wahrnehmen

Wenn wir unseren Körper kennen und gut spüren können, dann merken wir besser, wenn es uns nicht so gut geht. Wir können auch lernen, unsere Emotionen besser zu erkennen. Das hilft uns auch, die anderen und ihre Gefühle und Reaktionen besser zu verstehen.

Sport kann auch entspannend sein. Und wir müssen gar keinen anstrengenden Sport machen, damit wir uns körperlich besser fühlen.

Jana: Es gibt auch gute Übungen für abends. Ich habe so einen Online-Yoga-Kurs gemacht. Das kann richtig sportlich sein, aber es gibt auch Übungen, die nicht so schwer und nicht so anstrengend sind. Da lernt man viel über seinen Körper: Also, wie man darauf achtet, dass man die Muskeln richtig bewegt und nicht so durchhängt. Eine richtige Körperhaltung und Körperspannung sind wichtig. Das habe ich auch beim Klettern gelernt.

Michelle: Es gibt viele gute Übungen, bei denen man etwas über seinen Körper lernen kann. Atemübungen sind auch toll. Das habe ich bei einem LERNEN FÖRDERN-Seminar gelernt. Zuerst fand ich das komisch. Atmen muss man doch nicht lernen?! Aber das tut richtig gut. Danach bin ich sehr entspannt. Richtig atmen – das ist gar nicht selbstverständlich.

Achtsamkeit

Oft reicht es, einfach spazieren zu gehen. Dann sind wir an der frischen Luft und in der Sonne. Auch das braucht unser Körper. So bekommen wir zum Beispiel genug Vitamin D.



Lukas: Spaziergehen fand ich immer langweilig. Aber meine Nachbarin hat jetzt einen Hund. Mit dem macht es richtig Spaß zu laufen. Wir rennen ein Stück zusammen, dann werfe ich Stöckchen...

Jana: Ich musste früher auch immer mit auf den Sonntagsspaziergang... Damit es uns nicht langweilig wird, hat mein Vater manchmal eine Schnitzeljagd für uns gemacht. Später hat mein Bruder dann Geocaching entdeckt. Das ist eine richtige Schatzsuche mit GPS. Das macht richtig Spaß – sogar, wenn es regnet!

Was tut mir gut?

„Hilfsmittel“

Manchmal helfen auch ganz einfache Hilfsmittel, damit es uns besser geht und wir uns entspannen können. Das kann jeder für sich ausprobieren.

Michelle: Ich habe immer noch mein altes Kuscheltier, einen Hasen. Er liegt immer in meinem Bett. Das ist mir auch nicht peinlich. Denn wenn ich traurig bin, dann kann ich mich damit trösten. Er hilft mir auch beim Einschlafen. Wenn ich mich über etwas geärgert habe, dann hilft mir das.

Lukas: Ich habe so einen Knautschball. Den drücke ich ganz fest, wenn ich unruhig oder aufgeregt bin...

Jana: Wir haben mal in einem Seminar Duft-Dosen gebastelt. Die sind mit verschiedenen Kräutern gefüllt. Wenn ich daran rieche, kann ich mich auch entspannen. Dann erinnere ich mich an den Urlaub in Italien – und da ist es immer schön.

Tamara: Wir haben mal Wolken aus Papier ausgeschnitten und draufgeschrieben, wann wir glücklich sind oder waren – also besondere „Glücksmomente“. Ich habe auch Fotos dazugeklebt. Die kann ich anschauen und lesen, wenn ich traurig bin.

Diese Fragen helfen:

- Wie fühle ich mich?
- Bin ich zufrieden mit meinem Leben?
- Was will ich? Was wünsche ich mir?
- Habe ich Ziele für meine Zukunft?
- Kann ich diese Ziele erreichen?
Ist das überhaupt möglich?
- Was kann ich selbst? Wo brauche ich Unterstützung?
- Wer unterstützt mich? Wem kann ich vertrauen?

Sich selbst gut kennen, das heißt auch: Ich weiß, wann ich Hilfe und Unterstützung brauche.

Was tun in Krisenzeiten?

Jeder hat mal eine Krise, eine Phase, in der es ihm nicht so gut geht. Aber auch hier können wir uns helfen. **Wir können überlegen:**

- Was kann ich aktiv ändern?
- Kann ich jetzt etwas für mein Ziel tun?

Darüber dürfen wir unseren normalen Alltag nicht vergessen. So ist es in Krisenzeiten besonders wichtig, regelmäßig zu essen, zu trinken und genug zu schlafen. Wichtig ist natürlich auch, dass wir mit jemandem reden können.

Außerdem dürfen wir nicht vergessen:

Krisen und Brüche sind nicht schlimm. Sie gehören zum Leben und sie können sogar zu positiven Veränderungen führen.



LERNEN FÖRDERN

Ein zufriedenes oder sogar ein glückliches Leben – wer will das nicht? Wer will nicht sagen: Mein Leben ist gut, mein Leben ist schön!? Leider gibt es oft Dinge, die uns unzufrieden, traurig oder sogar unglücklich machen. Stress oder Druck in der Ausbildung oder am Arbeitsplatz oder Arbeitslosigkeit. Langeweile, Konflikte in Beziehungen, ... Manchmal erleben wir sogar etwas, das uns richtig krank macht. Das haben wir nicht immer selbst in der Hand. Dann ist es wichtig, dass wir wissen, wer uns helfen kann. Denn wir müssen lernen, damit klarzukommen.

Aber es gibt auch viele Dinge, die wir selbst gestalten können. Wir können selbst viel dafür tun, dass wir ein gesundes und zufriedenes Leben führen können. Wir können selbst aktiv werden und vieles verändern – wenn wir das wollen!

Damit wir wissen, wie wir ein gutes Leben führen können, müssen wir aber zuerst wissen, was das für uns überhaupt bedeutet:

- Was ist für mich wichtig im Leben?
- Was will ich machen?
- Was macht mir Spaß?
- Was brauche ich?
- Was tut mir gut?
- Was kann ich machen?
- Wer ist mir wichtig?
- Wer hilft mir dabei?

Wie wir Antworten auf diese Fragen finden, stellen wir in dieser Broschüre vor. Dabei müssen wir diese Antworten nicht allein finden. Es ist immer gut, wenn wir mit anderen Menschen darüber sprechen können. Menschen, die uns gut kennen und die uns mögen, können uns dabei nämlich helfen.

ISBN 978-3-943373-16-5



9 783943 373165