

„Meine Zukunft beginnt JETZT!“

**Ein kleiner Leitfaden zur persönlichen Zukunftsgestaltung.
Lebenshilfe Vorarlberg, im September 2011**

” *Sieh Dir den Weg genau und in aller Ruhe an.
Probier ihn so oft aus, wie Du es für nötig hältst.
Und dann stell Dir, einzig Dir selber, eine Frage:
Berührt dieser Weg mein Herz? Wenn nicht, dann ist
er nicht zu gebrauchen. Wenn ja, ist der Weg gut.*

Nach Carlos Castanedas „Don Juan Matus“



”

*Das zweitschönste im Leben ist, sich treiben zu lassen.
Das Schönste ist, seinen Platz zu finden.*

Werner Bethmann

*Hast du Deinen Platz schon gefunden? Ja?
Dann genieße ihn und lebe Dein Leben.*

*Suchst du Deinen Platz noch?
Dürfen wir Dir dabei helfen?*

Achtsame Begleitung

Menschen auf ihrem Weg und auf der Suche nach „ihrem Platz“ gut zu begleiten, ist eine schöne Aufgabe und eine große Herausforderung zugleich.

Das Umfeld, in dem ein Mensch lebt und eingebettet ist, ist wichtig für sein Wohlbefinden. Daher ist der Platz, an dem das möglich ist, ein besonderer. Dort kann man im Jetzt verweilen und sich zugehörig - als Teil eines Ganzen - fühlen.

Um herauszufinden, ob das so ist, braucht es ein achtsames Gegenüber, das hilft zu überlegen: Wie geht es mir eigentlich? Bin ich so, wie ich jetzt lebe, glücklich? Braucht es eine Veränderung?



”

*Man muss seinen Traum finden,
dann wird der Weg leicht.*

Hermann Hesse

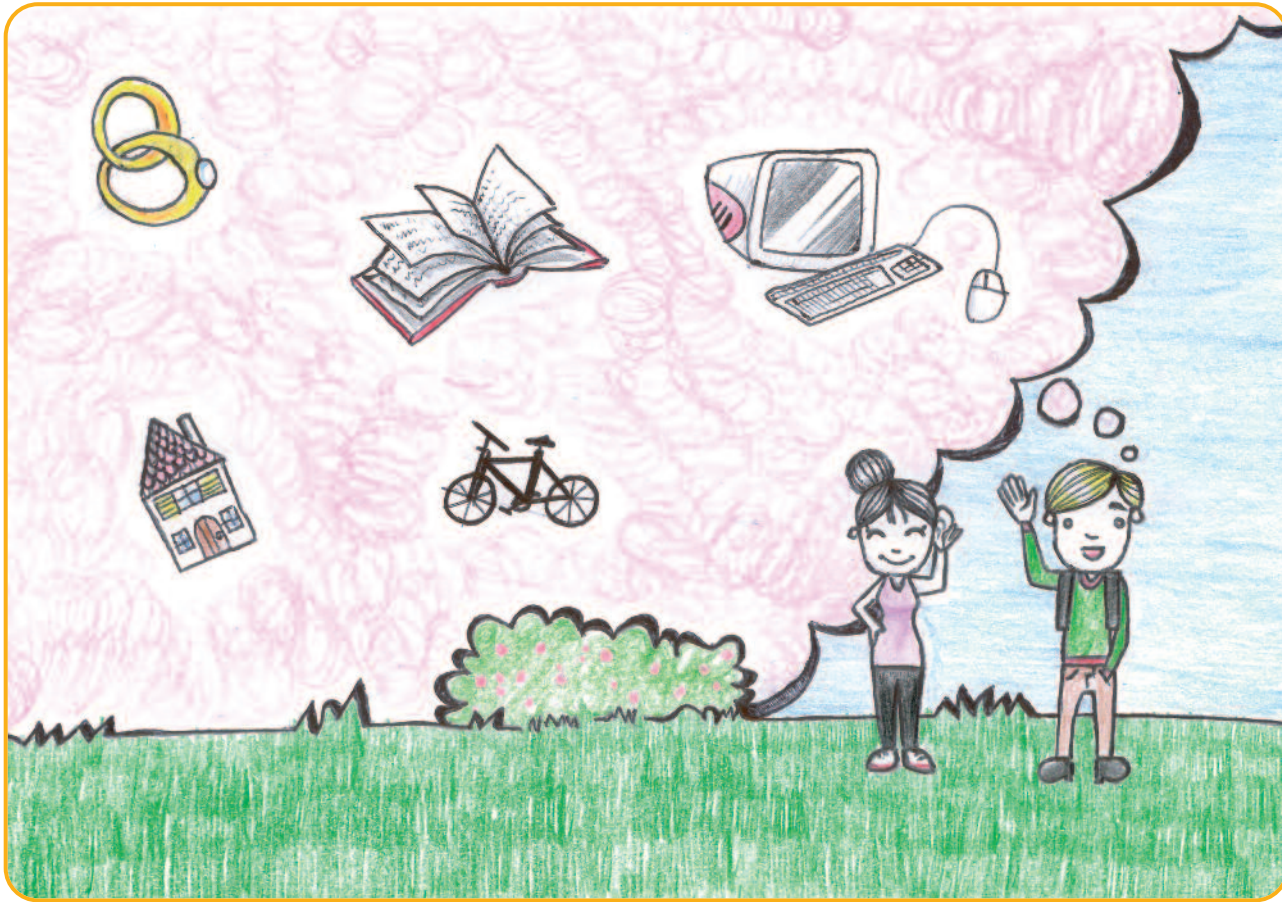
*Glaubst Du daran, dass Du eine schöne Zukunft haben kannst?
Und dass Du sie gestalten kannst?*

Kennst Du Deine Ziele?

Heute für Morgen

Jeder Mensch hat eine Zukunft und die Zukunft beginnt jetzt. Nicht alles können wir dabei planen, aber vieles können wir uns vornehmen. Um unsere Zukunft gut gestalten zu können, brauchen wir immer wieder mal die Unterstützung anderer Menschen. Dies gilt in besonderer Weise auch für Menschen mit besonderen Fähigkeiten und Bedürfnissen.

Wir nennen diese bewusste Auseinandersetzung mit der Zukunft und die dafür notwendige Begleitung ZIELWÄRTS.



”

Die Zukunft liegt nicht darin, dass man an sie glaubt oder nicht an sie glaubt, sondern darin, dass man sie vorbereitet.

Erich Fried

*Willst Du uns Deine Wünsche erzählen und mit uns über Deine Ziele sprechen?
Kennst Du Sorgen und Ängste?*

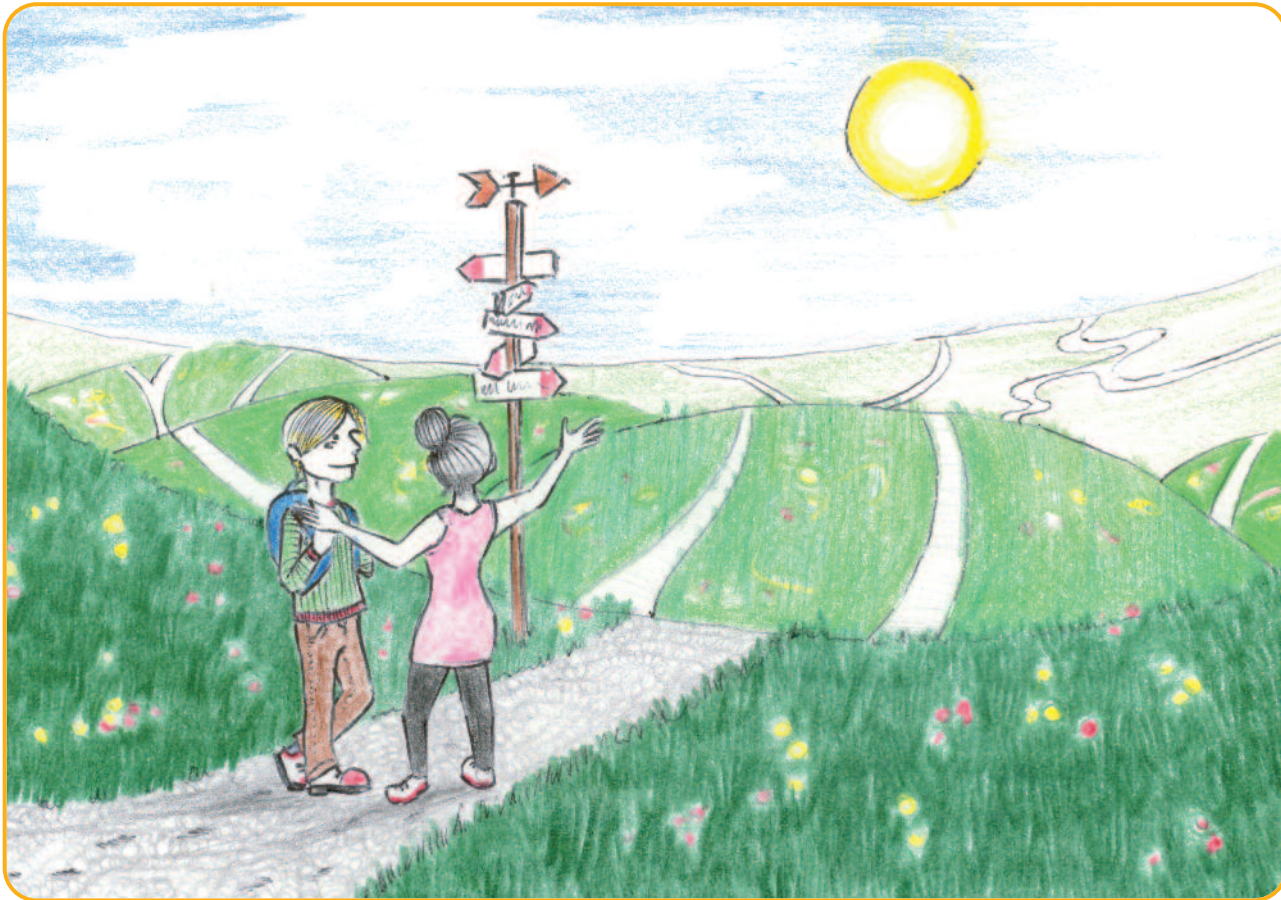
Wir hören Dir zu und begleiten Dich, damit Du für Dich gute Entscheidungen treffen kannst.

Aus Träumen Ziele machen

Um einen Menschen bei der Gestaltung seiner Zukunft erfolgreich unterstützen zu können, muss man ihn erst kennenlernen. Seine Träume, Wünsche, Interessen, Fähigkeiten und Ziele. Aber auch seine Sorgen, Ängste und Bedürfnisse. Das ist ein vertrauensvoller Prozess, der sehr achtsam gestaltet werden muss.

Die persönliche LEBENSQUALITÄT* des begleiteten Menschen ist dabei die Richtschnur. Es muss stets bewusst sein: Es ist sein Leben, bei dem wir hilfreich zur Seite stehen wollen.

* Wie wir Lebensqualität verstehen, findest Du [auf der Umschlagseite](#) am Ende des Leitfadens.



”

*Der Weg wächst im Gehen unter Deinen Füßen,
wie durch ein Wunder.*

Reinhold Schneider

Du möchtest verschiedene Möglichkeiten anschauen, kennen lernen und ausprobieren bevor Du Dich entscheidest?

Wir organisieren das für Dich.

Probieren geht über ...

Nicht immer weiß man genau, was man will. Das geht vielen von uns so. Gerade dann möchte man nicht bevormundet, sondern ergebnisoffen informiert werden. Man braucht dann einen ehrlichen Gedankenaustausch mit Menschen, die es gut mit einem meinen, und ab und zu auch die Möglichkeit, verschiedene Dinge einfach mal auszuprobieren.

Wir nennen das AUFTRAGSKLÄRUNG. Dafür sind die ZIELBEGLEITER und ZIELBEGLEITERINNEN zuständig. Sie zeigen Chancen auf, ermöglichen praktische Erfahrung und begleiten die Entscheidungsfindung.



”

*Wenn einer einen kennt, der eine kennt, die eine kennt ...
Oder: Über sechs Ecken kommt jeder Mensch zu jedem Menschen auf der Welt.*

nach Stanley Milgram

Ab und zu tut man sich schwer, alleine etwas zu entscheiden. Kennst Du das?

Wäre es da nicht besser, wenn alle, die für Dich wichtig in dieser Sache sind, Dich bei Deiner Entscheidung unterstützen könnten?

Miteinander ist mehr möglich

Die einzige wirkliche Behinderung ist Einsamkeit. Wenn mehrere Menschen gemeinsam über Möglichkeiten und Grenzen, über Chancen und Herausforderungen nachdenken, entsteht aus den unterschiedlichen Perspektiven oftmals ein größeres Bild. Eine gemeinsame Sichtweise, die für den zu unterstützenden Menschen Entscheidungen möglich macht, die ihm Kraft geben und tragfähig sind. Unsere Erfahrung zeigt: Gemeinsam gesetzte und gemeinsam besprochene Ziele werden öfter erfolgreich umgesetzt.

Wenn der unterstützende Kreis zusammen kommt, nennen wir das ZIELWÄRTS-TREFFEN. Es findet dann statt, wenn der zu unterstützende Mensch seine persönliche Lebenssituation verändern will oder wenn sie sich durch äußere Umstände verändert.



”

*Erfolgreich zu sein setzt zwei Dinge voraus:
Klare Ziele und den brennenden Wunsch, sie zu erreichen.*

Johann Wolfgang von Goethe

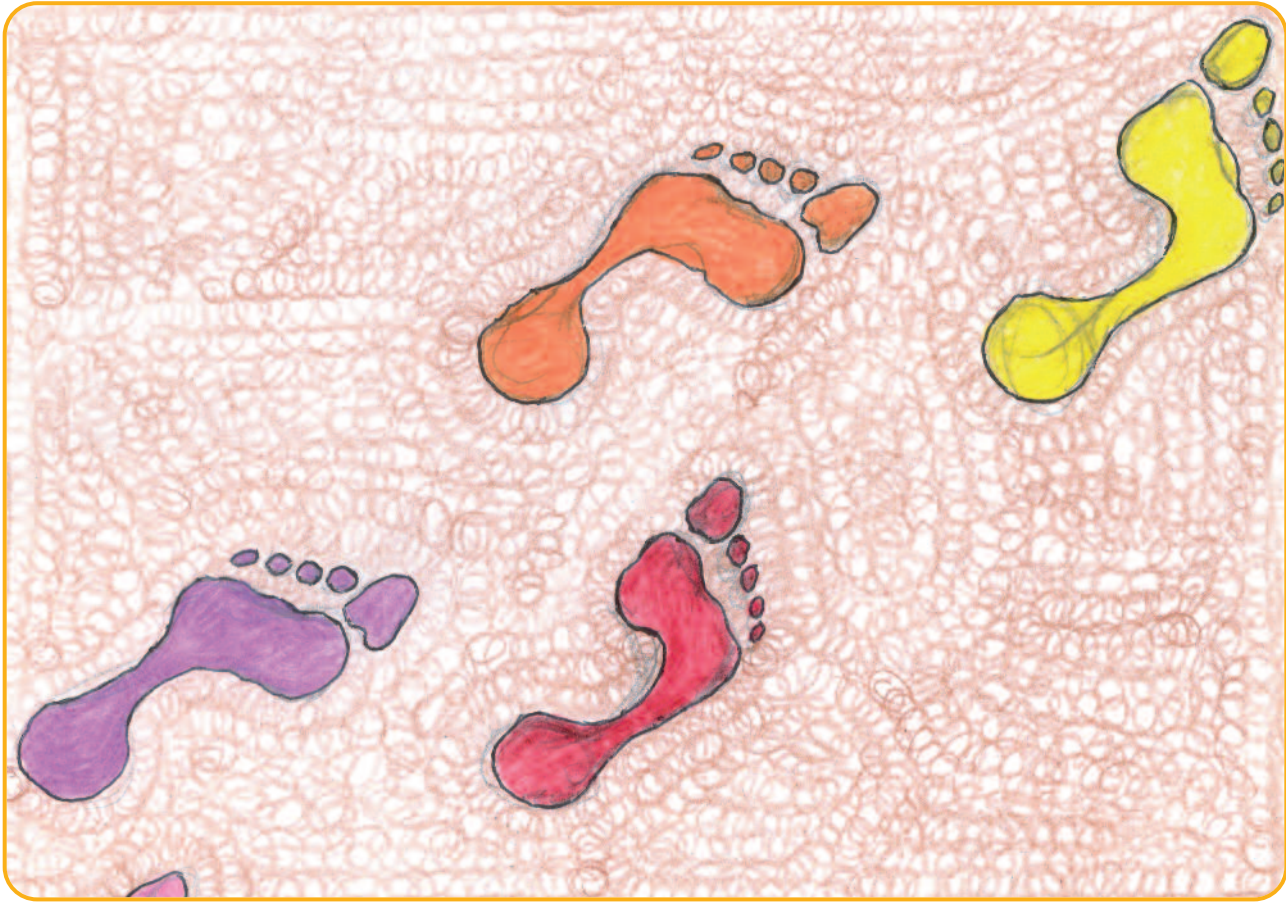
*Wenn Du Deine Ziele kennst, kann´s losgehen.
Gut, dass jemand mit Dir geht, nicht wahr?*

*Jemand, der weiß, wie es ist am Weg zu sein.
Er kann Dir helfen, wenn Du mal stolperst und er achtet darauf,
dass Du Deine Ziele nicht aus den Augen verlierst.*

Wegweiser „Lebensqualität“

Ziele geben uns die Richtung für unseren Weg. Individuell – je nach Perspektiven, Fähigkeiten und Bedürfnissen – braucht es entsprechende Rahmenbedingungen und Ressourcen, sprich eine passende Dienstleistung, um die Ziele auch erreichen zu können. So individuell die Ziele sind, so individuell sind auch die Wege und das Reisegepäck. Wegweiser ist uns immer die persönliche Lebensqualität des begleiteten Menschen.

Wir nennen die Personen, die den Mensch mit Unterstützungsbedarf auf seinem Weg begleiten WEGBEGLEITER und WEGBEGLEITERINNEN.



”

Glaube mir, es kommt im Leben auf Kleinigkeiten an.

J. H. Pestalozzi

*Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt.
Auch schon kleine Schritte sind wertvoll,
genauso wie das gelegentliche Verweilen.*

Kleine Schritte, große Wirkung

Statt zu sagen „Es ist nicht möglich, weil ...“ soll die Frage „Wie machen wir es möglich, dass...?“ gestellt und beantwortet werden. Dabei liegen die großen Antworten oftmals im Kleinen verborgen.

Nachdem Gegenwart und Zukunft gemeinsam in den Blick genommen wurden, geht es los: Schritt für Schritt, wobei jeder Teilschritt dabei mit großer Achtsamkeit begleitet werden muss und der begleitete Mensch und sein Umfeld zu jedem einzelnen Schritt bewusst „Ja“ sagen können muss. Oftmals sind es nur wenige und kleine, aber konkrete und bewusste Schritte, die neue Wege und Möglichkeiten eröffnen.



”

*Nur wer sich auf den Weg macht,
wird neues Land entdecken.*

Hugo v. Hofmannsthal

Was machst Du, wenn Du Deine Ziele ändern willst? Richtig, Du änderst sie.

Wir begleiten Dich und helfen Dir, dass Du dabei vorwärts kommst.

Dran bleiben, offen bleiben

Wichtig ist es, den Blick offen auf das Ziel zu richten, um zu sehen, was geschieht. Impulse, die in eine andere Richtung weisen, sollen beachtet werden, da sie neue Perspektiven eröffnen könnten. Manchmal ist die Erfahrung, sich auf den Weg zu machen und selbst etwas bewirken zu können, bereits wichtiger als eine bestimmte Problemlösung oder das Erreichen eines vordergründigen Ziels.

Wenn sich die Perspektive ändert, können sich plötzlich neue Möglichkeiten ergeben. Dann ist es wichtig, bei der Auseinandersetzung mit diesen begleitet zu werden. Entweder von der Wegbegleitung oder bei einer grundlegenden Neuorientierung oder Zielveränderung auch von der Zielbegleitung.



*Ich wachse an Dir,
aber du bestimmst nicht wie ich lebe!*

Einander Lebenshilfe sein, heißt nicht, dass ich besser weiß, was für Dich gut ist als Du selbst. Es heißt nur, dass ich für Dich da bin. Wenn Du willst, begleite ich Dich auf Deinem Weg.

Selbstbestimmung!

Jeder Lebensweg ist ein eigener und jeder Lebensweg hat seine Höhen und Tiefen. Nicht immer stimmt der eingeschlagene Weg mit den Vorstellungen und Ratschlägen der anderen überein. Dieses Recht hat jeder Mensch, auch Menschen mit Behinderungen bzw. mit besonderem Unterstützungsbedarf. Auch sie sollen ihr Leben so gut wie möglich selbstbestimmt gestalten und im Rahmen ihrer Möglichkeiten auch Verantwortung dafür übernehmen.

Wahrnehmen, ernstnehmen, entwickeln

Was bedeutet es für die Lebenshilfe Vorarlberg, Menschen auf diese Weise auf ihrem Weg zu begleiten?

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind gute Zuhörer, die mit „allen Sinnen zuhören“ und sich einfühlen können. Ihre Haltung ist eine optimistische („Du kannst es!“), humorvolle, eine an Stärken, Kompetenzen und Ressourcen orientierte („Was ist da?“ statt „Was fehlt?“).

Wir versuchen wahrzunehmen was ist und auch was (noch) nicht ist. Das benötigt Mut und Vertrauen. Wir nehmen Menschen mit Behinderungen ernst und trauen ihnen zu, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Eine fragende statt einer (besser)wissenden Haltung ist dazu förderlich.

**” Ein guter Begleiter ist jemand, der Deine Vergangenheit versteht,
an Deine Zukunft glaubt und Dich heute so nimmt, wie Du bist.**

Verfasser unbekannt

Notizen auf Deinem Weg:

Notizen auf Deinem Weg:

Notizen auf Deinem Weg:



Wir möchten Menschen mit ihren unterschiedlichen Fähigkeiten und Bedürfnissen wahrnehmen, dazu passende Lebensräume gestalten und somit fachlich und persönlich „Lebenshilfe“ sein. Wir möchten individuelle und gleichzeitig systemische Lösungen verwirklichen, Interessen ausgleichen, Chancen eröffnen, gemeinsame Entwicklung ermöglichen. Lebensqualität für alle Beteiligten ist dabei die Richtschnur, die uns in der täglichen Arbeit leitet.