

Was ich alles kann

Beschreibung der Methode:

Der/Die Reha-Fachkraft erklärt zu Beginn kurz den Ablauf der Übung und teilt pro Person mindestens drei Kopien des Arbeitsblattes „Was ich alles kann“ (vgl. Arbeitsblatt) aus. Den RehabilitandInnen wird erklärt, wie sie die Blätter verwenden sollen.

Die RehabilitandInnen schreiben zunächst alle Tätigkeiten auf die jeweiligen Arbeitsblätter, die sie im Laufe ihres Alltags (Arbeit, Freizeit, Familie, Haushalt) durchführen. Danach überlegen sich die RehabilitandInnen, welche Fähigkeiten sie haben müssen, um die jeweilige Tätigkeit auszuüben (und zwar unabhängig davon, ob sie die notwendigen Fähigkeiten besitzen oder nicht!). Die RehabilitandInnen können in Schlagworten und kurzen Sätzen beschreiben, was sie alles für die angegebene Tätigkeit können müssen. (z.B. um einen Brief zu schreiben, um in einem Yogakurs teilzunehmen, das Fahrrad zu reparieren, einkaufen zu gehen, Kinder zu erziehen oder aber auch mit einer Krankheit/Beeinträchtigung zu recht zu kommen etc.)

Beispiel: Um z.B. mit einem Rollstuhl selbstständig einkaufen zu gehen, ...

- ... braucht man Geschicklichkeit (z.B. Hineinjustieren in das Geschäft, Holen der Produkte vom Regal etc.),
- ... muss man andere um Hilfe bitten (z.B. Holen von Produkten vom obersten Regal),
- ... sollte man höfliche, freundliche Umgangsformen haben,
- ... muss man kontaktfreudig sein (Ansprechen von PassantInnen bei Bedarf von Hilfe).

Die RehabilitandInnen erstellen dann eine Rangreihung all ihrer Fähigkeiten und unterscheiden dabei zwischen solchen, die sie gut, weniger gut oder gar nicht gut beherrschen. Das Ergebnis schreibt der/die TrainerIn auf ein Flip-Chart-Papier oder Packpapier, wobei für jede der drei Kategorien jeweils eine eigene Farbe verwendet wird.

- Rot: „Das kann ich gut.“
- Grün: „Das kann ich weniger gut.“
- Blau: „Das kann ich gar nicht.“

Plenumsphase:

In der Großgruppe erzählt jeder/jede über seine/ihre Fähigkeiten. Bei der Präsentation sollten die TeilnehmerInnen die Tätigkeiten, die sie gut beherrschen, zuletzt nennen (ganz unten am Plakat beginnen). Sie schließen dann die Übung mit einem positiven Gefühl ab. Jeder/Jede sollte auch erklären, warum er/sie glaubt, eine bestimmte Fähigkeit zu besitzen bzw. nicht zu beherrschen. Jeder/Jede sollte sich auch überlegen, was für ihn/sie die Behinderung an Zusatzkenntnissen gebracht hat.

Mögliche Ergänzung (in der Individualphase):

Die TeilnehmerInnen überlegen sich, was in der Vergangenheit gut gekonnt wurde.

- Was haben Ihre Vorgesetzten an Ihnen geschätzt?
- Was haben Ihre KollegInnen an Ihnen geschätzt?