

Wie können Angehörige und das Umfeld die Eigen-Aktivität ermöglichen und unterstützen?

In der Arbeitsgruppe orientierten wir uns an den von der Referentin vorgestellten 7 Schritten zur Bewältigung von Aufgabenstellungen.

### 1. Schritt Die Situationsbeschreibung

Mitglieder der Arbeitsgruppe waren Betroffene mit den Krankheitsbildern Aphasie, ASBH, Parkinson, Zerebralparese, BSP, Chorea-Huntington, Schädigung des Frontalhirns, Angehörige, Mitglieder von Stiftungen und Selbsthilfegruppen.

Die TN schilderten kurz ihre Lebenssituation, formulierten Wünsche hinsichtlich des Workshops und ihrer eigenen Zukunftsplanung. Die strikte Trennung von Problem- oder Situationsbeschreibung und Zielformulierung ist eine wichtige Vorgehensweise, um den negativen Kreislauf einer sich ständig wiederholenden Problembeschreibung zu unterbrechen und zu Eigenaktivität und konkreten Handlungen zu kommen.

### 2. Schritt Ziele formulieren

In kleinen Gruppen wurden konkrete Fein- oder Grobziele für die eigene Lebensplanung formuliert. Roter Faden war die Wahrnehmung der Gesprächspartner mit allen Sinnen, den Augen, Ohren, dem Mund, den Ohren, den Händen, ergänzt durch das Herz als Symbol für positive Erinnerungen und die Füße als Symbol für "sich auf den Weg machen".

Ziele sollten positiv formuliert und überprüfbar sein. Die folgenden Beispiele zeigen kleine Ziele mit großer Langzeitwirkung.

Ich möchte 1-mal pro Woche mit meinem Mann etwas Schönes unternehmen.

Ich möchte etwas Neues erfahren.

Ich möchte mit Weisheit Grenzen akzeptieren.

Zu allen Zielen wurden konkrete Situationen und Erfahrungen aus der Vergangenheit gefunden und visualisiert.

### 3. – 6. Schritte      Ressourcen

In Anlehnung an die Überzeugung Petös, dass man Entwicklungsprozesse nicht von anderen Lebensbereichen losgelöst sehen kann, formulierten die TeilnehmerInnen in kleinen Gruppen Erfahrungen, Fähigkeiten und Ressourcen zum Erreichen der oberen Ziele. Einige der Ressourcen werden hier genannt:

Eine intakte Partnerschaft und Rückhalt in der Familie gelingt durch sofortige Konfliktlösungen, Verständnis, Geduld und natürlich Liebe, gemeinsame Unternehmungen.

Flexibilität und Kreativität, Mut, andere Wege zu gehen und Bereitschaft, Neues zu lernen.

Lebensfreunde, durch Freundeskreis, Familie, Sport, Hobbies, Pilates, Ballett, Reiten, Gemüseanbau, Garten, Musizieren, Handarbeit u. v. m.

Selbstreflexion und gewaltlose Kommunikation zur Bewältigung von Konflikten.

### 7. Schritt              Zukunft

Zum Schluss wurden die Ressourcen und Erfahrungen in konkrete Pläne für die nähere und ferne Zukunft formuliert:

- neue Herausforderungen annehmen,
- Erfahrungen mit anderen Menschen teilen,
- geistige und leibliche Genüsse zulassen,
- die kommende Weihnachtszeit genießen,
- in der Gegenwart leben,
  
- jeder Tag ist ein Geschenk

ein Wunsch für die Zukunft ist mehr Austausch mit Gleichgesinnten und Entwicklung neuer Wohn- und Lebensformen, sowie Ausbildungsstätten für Jugendliche.