

Zu mir:

Mein Name ist Tina-Maria Fuchs,
ich bin 27 Jahre alt und komme aus der Nähe von Straubing.
In den letzten drei Jahren
machte ich die Ausbildung zur Heilerziehungspflegerin
in der Johannes-Grande Fachschule in Straubing.
Im Juli konnte ich meine Ausbildung erfolgreich abschließen.
Mittlerweile studiere ich an der Universität Regensburg
Erziehungswissenschaften mit dem Nebenfach Psychologie.



Zu meiner Facharbeit:

Im Rahmen meiner Ausbildung durfte ich im letzten Jahr eine praxisorientierte Facharbeit zur individuellen Assistenz von Menschen mit Beeinträchtigung schreiben und durchführen.

Hinter der Facharbeit steckt das Ziel Fähigkeiten bei Menschen mit Beeinträchtigung zu entwickeln, zu fördern oder zu erhalten um Selbstverwirklichung und Inklusion zu ermöglichen. Je nach Beeinträchtigung und Zielgruppe können sich hierbei die unterschiedlichsten Themen ergeben. In meiner Praxisstelle arbeitete ich mit leicht geistig Beeinträchtigten Menschen mit Verhaltensauffälligkeiten.



Schnell fiel meine Wahl auf eine Bewohnerin meiner Gruppe, welche in meinen Augen sehr viele Stärken und Fähigkeiten besitzt, auf welche sie im Alltag jedoch wenig zurückgreifen konnte. Dies führte bei der Bewohnerin zunehmend zu einem Leidensdruck bei der Bewältigung ihres Alltages. Schon lange vor meiner Facharbeit beschäftigten mich diese Bewohnerin und die Frage warum sie ihre Stärken und Fähigkeiten nicht nutzen kann. So machte ich es mir im Rahmen meiner Facharbeit zur Aufgabe diese Problematik genauer zu beschreiben, zu analysieren und gemeinsam mit der Bewohnerin ein Handlungskonzept zu entwickeln.



Viele Wochen beschäftigte ich mich mit genauen Beobachtungen in verschiedenen Lebensweltaspekten wie Freizeit, Arbeit, Freundschaften, Gruppe, usw.. Auch ein Blick auf die Lebensgeschichte der Bewohnerin war für meine Analyse von großer Bedeutung. Zudem versuchte ich die Bewohnerin in ihrer kognitiven und psychosozialen Entwicklung einzustufen um daraus relevante Erkenntnisse in Bezug auf ihr Verhalten und die Probleme im Alltag zu gewinnen.



Verschiedene Faktoren in der Entwicklung und im Umfeld führten bei der Bewohnerin zu einem Mangel an Selbstwertgefühl und fehlendem Selbstvertrauen. Dies führte bei der Bewohnerin zu enormen Ängsten, welche sie im Alltag blockierten.

Nun stellte ich mir eine Reihe von Fragen:

Was kann man tun um das Selbstvertrauen zu stärken?

Wieviel Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl habe ich selbst?

Wie gehen wir allgemein mit Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl um? Auf der Gruppe? Im Team? In der Gesellschaft?

Sehr schnell wurde mir klar, dass dieses Thema sehr viele Menschen betrifft.

Ich war interessiert und motiviert, eine Möglichkeit zu finden, uns selbst mehr schätzen zu lernen.

Aus meinen Beobachtungen konnte ich schließen, dass wir die meiste Zeit unseres Alltages damit beschäftigt sind die negativen Dinge zu sehen und anzusprechen. Auch das Loben von sich selbst scheint uns äußerst schwer zu fallen. Aber was passiert mit all dem, was wir täglich leisten, all die Fähigkeiten und Stärken die jeder einzelne im Alltag einbringt? Warum tauchen diese nirgendwo auf? Oder sind wir nicht in der Lage sie zu sehen und anzuerkennen?

So gewann das Thema Ressourcen immer mehr an Bedeutung und wurde zum zentralen Punkt der Facharbeit.

Gemeinsam mit meiner Bewohnerin entwickelte ich basierend auf meiner Analyse ein Handlungskonzept zur Stärkung ihres Selbstwertgefühles. Wir begaben uns gemeinsam auf eine Reise zur Entdeckung unserer Ressourcen. Im Erkennen und Benennen der eigenen Ressourcen birgt sich die Chance diese schätzen und nutzen zu lernen. Die Bewohnerin konnte sich während der Facharbeit selbstwirksam erleben. Dies wiederum führt zu mehr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Darüber hinaus entdeckten wir externe Ressourcen, welche uns im Alltag Kraft und Unterstützung bieten können. Externe Ressourcen können Menschen (Freunde, Eltern, Mitbewohner, ...), Handlungen (Auszeiten, Schwimmen,...), aber auch Gegenstände sein.

Um eigene Ressourcen zu erkennen benötigten wir die Unterstützung der Mitbewohner, der Eltern und der Mitarbeiter. Zum einen konnte die Bewohnerin so ihre Stärken und Fähigkeiten mittels anderer wahrnehmen, zum anderen konnte sie so ein Bewusstsein über ihre Person selbst und über ihre Stellung in der Gruppe erlangen. Ein weiterer wichtiger Punkt während der Facharbeit war das Arbeiten an sich selbst. Die Bewohnerin, aber auch die Mitarbeiter waren gefordert bewusst auf



die Stärken und Fähigkeiten anderer und auf eigene Stärken und Fähigkeiten zu achten und diese zu benennen um sich selbst und andere schätzen zu lernen.

Durch das Erarbeiten der internen und externen Ressourcen konnte die Bewohnerin nicht nur ihr Selbstwertgefühl und ihr Selbstvertrauen enorm steigern, sondern lernte sich selbst als Person besser wahrzunehmen. So wurde es zum Ziel nicht nur den Alltag zu bewältigen, sondern zunehmend eigene Vorstellungen, Wünsche und Ziele für die Zukunft zu entwickeln.

In Form eines Ressourcenbaumes hielten wir alle Erkenntnisse visuell fest. Dies gab der Bewohnerin Struktur, schärfte ihre Wahrnehmung und ermöglichte eine visuelle Darstellung ihrer vielfältigen Fähigkeiten. Zudem ermöglichte der Baum der Bewohnerin ein selbstständiges Arbeiten mit dem Thema.

Fazit:

Bewohnerin

Die Bewohnerin ist heute eine selbstbewusste, lebensfrohe, junge Frau, welche nicht nur ihren Alltag bewältigen kann, sondern auch eine genaue Vorstellung von ihrer Zukunft hat. Bei Problemen oder Sorgen greift sie selbstverständlich zu externen Ressourcen welche sie bei der Bewältigung unterstützen.

Gruppe

In der Gruppe wurde mehr Akzeptanz und Wertschätzung geschaffen. Die Bewohner erleben eine neue Art des Umgangs und lernen sich gegenseitig als wertvolle Personen wahrzunehmen.

Team

Das Arbeitsteam entwickelte einen Fähigkeitsorientierten Blick, welcher enormen Einfluss auf den Umgang mit den Bewohnern aber auch im Umgang unter den Kollegen nimmt.

Persönlich

Ich Persönlich konnte durch die Facharbeit eine neue Lebenseinstellung gewinnen und gehe seither bewusster durchs Leben. Ich bin täglich motiviert und engagiert den positiven Dingen des Lebens mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Nach wie vor bin ich äußerst beeindruckt welche Auswirkung diese Einstellung auf meine Lebensqualität hat.



Thema:

Gemeinsam mit Frau K. gehe ich auf eine Reise durch ihre Ressourcenvielfalt. Ich begleite sie beim Entdecken ihrer Ressourcen, Stärken und Fähigkeiten. Diese Reise stärkt das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl von Frau K.

