

Ossege
Hammerschmidt

Alltagsgeschichten für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung

Vorlesen und anhören –
gemeinsam entspannen

+ Audio-CD
+ mp3

Empfohlen von der
 Lebenshilfe



 reinhardt

EV reinhardt

Tina M. Ossege • Doris Hammerschmidt

Alltagsgeschichten für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung

Vorlesen und anhören –
gemeinsam entspannen

Mit Audio-Dateien auf CD und zum Download

Ernst Reinhardt Verlag München

Tina Marein Ossege, Sozialarbeiterin, Erzieherin und systemische Beraterin, führt textlich und fachlich durch diesen Band. Sie arbeitet im Sozialdienst einer Werkstatt für Menschen mit geistiger Behinderung im Landkreis München.

Doris Hammerschmidt ist Journalistin und Mitinhaberin der Agentur Medienproduktion München. Sie ist verantwortlich für Textkorrektur und -ergänzung sowie vor allem für die Produktion der Entspannungsgeschichten in Audio-Form.

Im Ernst Reinhardt Verlag außerdem lieferbar:

Ossege/Hammerschmidt: Fantasiegeschichten für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung. Vorlesen und anhören – gemeinsam entspannen. 2. Aufl. Mit Audio-Dateien auf CD und zum Download. ISBN: 978-3-497-02878-8

Ossege/Hammerschmidt: 30 Entspannungsgeschichten in einfacher Sprache (Hörbuch). Audio-CD. ISBN: 978-3-497-02605-0

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02875-7 (Print)

ISBN 978-3-497-61270-3 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61271-0 (EPUB)

© 2019 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in EU

Cover unter Verwendung eines Fotos von © istock.com/NinaMalyna
Sprecherinnen auf der CD: Tina M. Ossege, Doris Hammerschmidt
Satz: FELSBURG Satz & Layout, Göttingen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Vorwort	9
Für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung: Anleitung für die Entspannungspraxis in einfacher Sprache	14
Für Fachkräfte: Hinweise für die Entspannungspraxis mit Menschen mit geistiger Beeinträchtigung	17
Wie ich lebe – Geschichten aus dem Alltag	
Sich etwas Gutes tun – Wie ich Gesundes genieße . . .	31
Meine Kleidung – Wärme, Schutz und mehr	36
Als ich krank war – Wie ich mir selbst helfen konnte	40
Mein gemütliches Zimmer – Weil ich schöne Dinge mag	44
Wen ich liebe – Geschichten zu sozialen Bedürfnissen	
Meine Lieblingsmenschen	51
Meine große Liebe	57
Ein schöner Tag mit meiner Freundin	63
Wir sagen uns was Liebes	66
Wo ich arbeite – Geschichten zum Arbeitsleben	
Wie gut das riecht – Meine Arbeit in einer Kaffeerösterei	73
Wie die Kerzen leuchten – Meine Arbeit in einer Kerzenwerkstatt	77



Was für eine Freude Blumen sind –	
Mein Arbeitsplatz in einer Gärtnerei	83
Wie ich Nikoläuse und Osterhasen mache –	
Meine Arbeit in der Schokoladenfabrik.	88
Welchen Arbeitsplatz ich mir wünsche –	
Mein Traum vom Café	92
Was ich brauche – Geschichten zu individuellen Bedürfnissen und Selbstverwirklichung	
Blumenpracht – Wie ich mir im Winter den Frühling hole.	97
Spontan kreativ sein – Was ich aus Geschenken der Natur basteln kann.	101
Ich tu mir was Gutes – Ein Wohlfühl-Tag im Alltag.	105
Singen macht fröhlich – Unsere Sing-Abende in der Gruppe.	109
Literatur	112



Inhalt der Audio-CD

1 Intro (0:17)

2 Für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung –
Anleitung für die Entspannungspraxis
in einfacher Sprache (04:51)
(gesprochen von Doris Hammerschmidt)

Wie ich lebe – Geschichten aus dem Alltag

(gesprochen von Tina M. Ossege)

- 3 Sich etwas Gutes tun –
Wie ich Gesundes genieße (05:28)
- 4 Meine Kleidung – Wärme, Schutz und mehr (04:56)
- 5 Als ich krank war –
Wie ich mir selbst helfen konnte (02:57)
- 6 Mein gemütliches Zimmer –
Weil ich schöne Dinge mag (03:47)

Wen ich liebe – Geschichten zu sozialen Bedürfnissen

(gesprochen von Doris Hammerschmidt)

- 7 Meine Lieblingsmenschen (04:23)
- 8 Meine große Liebe (03:59)
- 9 Ein schöner Tag mit meiner Freundin (03:13)
- 10 Wir sagen uns was Liebes (03:45)

Wo ich arbeite – Geschichten zum Arbeitsleben

(gesprochen von Tina M. Ossege)

- 11 Wie gut das riecht –
Meine Arbeit in einer Kaffeerösterei (03:29)



- 12 Wie die Kerzen leuchten –
Meine Arbeit in einer Kerzenwerkstatt (05:02)
- 13 Was für eine Freude Blumen sind –
Mein Arbeitsplatz in einer Gärtnerei (04:38)
- 14 Wie ich Nikoläuse und Osterhasen mache –
Meine Arbeit in der Schokoladenfabrik (05:34)
- 15 Welchen Arbeitsplatz ich mir wünsche –
Mein Traum vom Café (03:29)

**Was ich brauche – Geschichten zu individuellen
Bedürfnissen und Selbstverwirklichung**
(gesprochen von Doris Hammerschmidt)

- 16 Blumenpracht – Wie ich mir im Winter
den Frühling hole (04:17)
- 17 Spontan kreativ sein – Was ich aus Geschenken
der Natur basteln kann (04:11)
- 18 Ich tu mir was Gutes –
Ein Wohlfühl-Tag im Alltag (04:02)
- 19 Singen macht fröhlich –
Unsere Sing-Abende in der Gruppe (02:50)

Die Audio-Dateien können Leserinnen und Leser dieses
Buchs auch auf der Homepage des Ernst Reinhardt Ver-
lags unter www.reinhardt-verlag.de herunterladen. Sie
sind passwortgeschützt; das Passwort zum Öffnen der
Dateien finden Sie am Ende des Buches.



Vorwort

Seit 16 Jahren arbeite ich, Tina Marein Ossege, mit Menschen mit geistiger Beeinträchtigung. Dieser Bereich ist mein berufliches Zuhause und erfüllt mich mit Freude und Sinn.

Gerade Menschen mit geistiger Beeinträchtigung erlebe ich als ganz besondere Menschen. Kein einziger Tag mit ihnen ist langweilig. Sie inspirieren und faszinieren mich mit ihren Ideen und ihrer ganz individuellen und kreativen Art, ihren Alltag zu bewältigen. Einen Teil dieser Inspiration möchte ich mit diesem Buch zurückgeben und weitergeben.

Doris Hammerschmidt von der „Agentur Medienproduktion München“, einer Agentur für Video- und Audioproduktionen, hat meinen Ideen den nötigen medialen Schliff gegeben und für die professionelle tontechnische Umsetzung gesorgt. Sie interessiert sich seit jeher sehr für meine Arbeit mit Menschen mit geistiger Beeinträchtigung, weswegen wir nun schon das zweite gemeinsame Projekt miteinander verwirklichen. Wir freuen uns, dass wir diese Idee auch dieses Mal wieder gemeinsam in die Tat umsetzen konnten.

Geschichten zur Entspannung – Wie es dazu kam: Nach dem Studium der Sozialarbeit an der katholischen Fachhochschule in Münster zog es mich nach München. Dort leitete ich zunächst mehrere Jahre das Tagesheim einer weiterführenden Schule. Schon damals dachte ich intensiv darüber nach, wie sich meine Schülerinnen und Schüler entspannen und besser konzentrieren können. Welchen Beitrag könnte ich dazu leisten?

Ich absolvierte eine Weiterbildung zur Kursleiterin für



Autogenes Training und schrieb meine ersten Geschichten zum Vorlesen. Sie betrafen den Schulalltag von Schülern mit Legasthenie und Aufmerksamkeitsstörungen.

Nach einigen Jahren reifte in mir der Wunsch, mehr sozialpädagogische Basisarbeit leisten zu dürfen. Ich wechselte in den Bereich der Sonderpädagogik. Die Idee, Geschichten zur Entspannung zu nutzen, habe ich aber aus der Schülerarbeit übernommen und weiterentwickelt. Jetzt schreibe ich Geschichten für meine Kursteilnehmer aus dem Lebensbereich „Menschen mit geistiger Beeinträchtigung“, die ich konkret auf deren berufliche und private Lebenssituation anpasse.

Um diese Form der sozialpädagogischen Arbeit weiter intensivieren zu können, habe ich zusätzlich zu meiner systemischen Grundausbildung eine Fortbildung zur systemischen Beraterin absolviert. An der systemischen Haltung schätze ich besonders, dass sie geprägt ist von Wertschätzung, Ressourcenorientierung und großem Respekt vor einem gemeisterten Leben. Sie ist meines Erachtens überaus geeignet, die vorhandenen positiven Ressourcen von Menschen mit geistiger Beeinträchtigung zu reaktivieren, um ihnen bei der Gestaltung ihres Lebens nachhaltig zu helfen. Sie finden in den pädagogischen Fragen oder Aktionen für das interdisziplinäre Team deswegen einige systemische Methoden wie zirkuläres Fragen, Reframing, Familienbrett oder Visualisierungsübungen.

In diesem Band habe ich einen Schwerpunkt der Geschichten in den Bereich Beruf/Arbeitsleben verlagert.

