

Das ist mein Buch über mich

Dieses Ich-Buch hilft dir, **mich etwas besser kennen zu lernen** und zeigt dir auf, wie ich kommuniziere und was mir wichtig ist. Ich freue mich, wenn du das Buch mit mir zusammen anschaust, mir vorliest, gerne von dir erzählst und dir ein bisschen Zeit nimmst. So können wir **miteinander ins Gespräch kommen** und ich erfahre vielleicht auch etwas über dich. Das würde mir sehr gefallen!

Ich kann alles verstehen und freue mich deshalb, wenn du **mit mir und nicht über mich** sprichst. An meinen Reaktionen und Äußerungen kannst du gut erkennen, ob ich zustimme oder etwas nicht so gut finde.

Mein Ich-Buch möchte ich oft bei mir tragen, so dass möglichst viele Menschen die Möglichkeit haben, darüber **wertvolle Informationen über mich** zu bekommen. Alle Menschen, mit denen ich zu tun habe und die sich für mich interessieren, können dieses Buch gerne als Grundlage nutzen, um Wichtiges über mich zu erfahren. Ganz toll wäre, wenn dadurch ein echtes Gespräch zwischen uns entsteht und wir einen interessanten Austausch haben.

Falls dir noch etwas einfällt, was in diesem Buch enthalten sein sollte, kannst du auf den letzten Seiten Veränderungsvorschläge oder Ergänzungen hinzufügen.

Viel Spaß beim Lesen und Anschauen wünscht

Foto

Johanna

Hier ein Überblick



Mein Name und Alter



Hier wohne ich



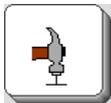
Das Wichtigste NICHT zum Schluss - meine Familie / Bruder



mein Freund



Meine Bezugspersonen und Mitbewohner



Mein Arbeitsplatz



Unterstützte Kommunikation



So kommuniziere ich



Rituale und Routinen



Essen und Trinken



Was ich besonders gerne mag



Bemerkungen/Ergänzungen



und zum Schluss ...

(Anmerkung: alle hier verwendeten Symbole sind aus PRD, STXL-Emulation-Pro-5, Quasselkiste 60)



Mein Name ist Johanna.

Ich bin am x. x. 1972 geboren, das heißt ich bin jetzt 40 Jahre alt.



Seit vielen Jahren **wohne ich in xxx** im Haus 1

Meine Bezugsbetreuerin im Haus heißt Susanne.

Foto

Das bin ich



Wie ist dein Name?

Wie

(Anmerkung: alle hier verwendeten Gebärden sind aus der Foto-CD von Leber/Spiegelhalter)



Einer der **wichtigsten Menschen** auf dieser Welt ist für mich mein Bruder Tobias....

Foto

Er ist immer für mich da und besucht mich oft zuhause, obwohl er seit Kurzem in Friedrichshafen wohnt. Meine Eltern, mit denen ich mich sehr gut verstanden habe, sind leider verstorben.

Hast du auch Geschwister?



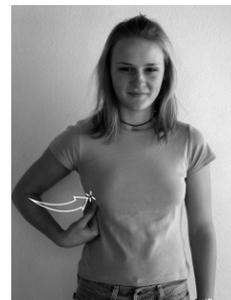
Bruder / Geschwister



.... und natürlich mein lieber Freund Thomas

Foto

Er wohnt in Haus 3, ist (fast) immer gut gelaunt und ein ganz toller Lebensgefährte. Er mag gerne Fußball und ist sehr musikalisch. Manchmal tritt er sogar auf Festen auf, singt und spielt Keyboard.



Freund

Hast du auch einen Freund oder eine Freundin?



Weitere wichtige Bezugspersonen sind für mich **meine Betreuer** in der Wohnstätte:

Foto

Susanne

Foto

Maria

Die Betreuer sind alle sehr nett zu mir!!!!

Foto

Florian

Foto

Werner

Wen magst du besonders gerne?



Meine Mitbewohner mag ich auch alle sehr gerne. Dazu gehören:

Foto

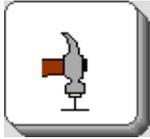
Karin, meine Zimmergenossin

Foto

Paula, mit der ich sehr gut gebärden kann

usw., jeweils mit Namen und **Fotos**

Mit wem wohnst du zusammen?



Mein Arbeitsplatz:



arbeiten

Ich gehe auch regelmäßig **in der Werkstatt** in x arbeiten.

Foto



unsere Bushaltestelle und

der Haupteingang der Werkstatt

Gegen 8.00 Uhr komme ich mit dem Bus in der Werkstatt an. Ich gehe direkt in meine Gruppe und lege mit der Arbeit los.

Um 9.00 Uhr gibt es ein zweites Frühstück in der Werkstatt, was ich mir von zuhause mitbringe.

In der Zeit von 9:15 Uhr bis zum Mittagessen **arbeite ich sehr fleißig** an meinem Arbeitsplatz. Ich tüte zurzeit Scharniere für die Firma xxx, die Möbel herstellt, ein. Ich muss genau abzählen, wie viele Teile in eine Tüte kommen ... immer vier von jeder Sorte. Dabei bin ich sehr flink und absolut zuverlässig.



mein Arbeitsplatz ist direkt am Fenster



Wenn ich alle Teile in die Tüte gepackt habe, muss ich diese nur noch zuschweißen, in eine große Kiste packen und schon bin ich fertig!

Ich arbeite sehr gerne und freue mich, wenn ich etwas Sinnvolles zu tun habe. Langeweile kann ich nämlich gar nicht gut leiden.

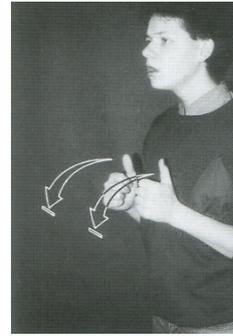
Um 12.00 Uhr gibt es dann das Mittagessen im Speisesaal. Da ist was los!

Foto

Nach dem Essen arbeite ich bis zum Feierabend um 15.15 Uhr weiter.

Freitags bekomme ich während meiner Arbeitszeit Ergotherapie.

An meiner Arbeitsstelle werde ich angeleitet von:



helfen

Foto

Foto

meinem Bezugsbetreuer **Robert** von **Stefan**
von

Foto

Foto

Alfred und **Anna**

Gehst du auch zur Arbeit? Was machst du an deinem Arbeitsplatz?

Hier habe ich ein paar Fotos von **meinen Mitarbeitern**. Schau sie dir doch einmal an!

Fotos

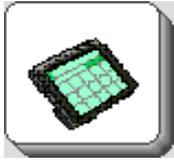
Ich hoffe, dass ich niemanden vergessen habe.

Kennst Du auch einige von meinen Freunden und Kollegen?

Wie heißen deine Freunde und Arbeitskollegen?



Freund



Manchmal bekomme ich auch Besuch.



besuchen

Zum Beispiel von

Foto

Birgit Dabringhausen

Sie kommt ab und zu aus der **Beratungsstelle Unterstützte Kommunikation** zu mir.

Wenn Frau Dabringhausen in die Wohnstätte oder Werkstatt kommt, hole ich immer meinen SmallTalker und wir lernen gemeinsam, wie dieses Sprachausgabegerät zu bedienen ist. Meistens haben wir dabei viel zu Lachen. Wenn wir mit dem SmallTalker nicht weiter kommen, gebärden wir einfach das, was wir uns zu sagen haben.



Sie hat auch dieses Ich-Buch mit mir und für mich gestaltet.

Besitzt du auch ein Ich-Buch? Was möchtest du von dir erzählen?

© Birgit Dabringhausen



So kommuniziere ich:



sprechen

Ich bin **sehr kontaktfreudig und unterhalte mich gerne** mit anderen Menschen. Aufgrund meiner mittelgradigen Schwerhörigkeit kann ich leider nur undeutlich sprechen, wobei mich aber meine ganz vertrauten Menschen trotzdem recht gut verstehen. Selbst verstehe ich alles, wenn ich beim Sprechen angeschaut werde und man nicht zu schnell mit mir spricht. Ich kann gut von den Lippen ablesen. Selbst äußere ich mich vor allem über Mimik, Gestik und einzelne Worte, die aber leider nicht jeder versteht. Ich kann zwar nicht schreiben, aber Geschriebenes teilweise lesen. Ich kenne einige Gebärden, die ich in der Schule und von meinen Eltern gelernt habe. Durch meine Betreuer und Frau Dabringhausen werde ich auch in Zukunft noch einige neue Gebärden lernen.

Basale Bedürfnisse drücke ich so aus:

Wenn mir **etwas gefällt**, zeige ich das durch Lachen oder „Ja“ sagen oder einfach dadurch, dass ich gut gelaunt bin.... Das bin ich übrigens meistens. **Foto**

Wenn mir aber **etwas nicht gefällt**, dann zeige ich das natürlich auch. Denn dann werde ich ärgerlich und trotzig. Wenn mir etwas gehörig gegen den Strich geht, kann ich auch mal richtig dolle losschimpfen! Das kommt aber glücklicherweise nicht so oft vor. Manchmal fühle ich mich etwas überfordert. Dann kann es passieren, dass ich weinen muss.

Habe ich **Hunger oder Durst**, dann sage oder gebärde ich das oder hole mir, was ich brauche. **Foto**

Wenn ich **Schmerzen** habe, verrate ich das meinen vertrauten Menschen auch sehr schnell.

Was machst du denn, wenn dir etwas gefällt oder nicht gefällt?

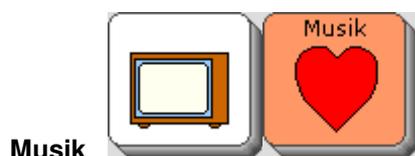
Überhaupt **teile ich mich sehr gerne mit**. Um noch besser verstanden zu werden, als bisher, habe ich vor etwa einem Jahr ein Sprachausgabegerät bekommen. Es heißt SmallTalker (Quasselkiste 60) und ist von der Firma Prentke Romich. Es ist gar nicht so einfach, dieses Gerät zu bedienen und ich muss noch viel üben, um noch sicherer im Umgang damit zu werden.



So sieht der Talker aus!

Um Sprache aus dem Gerät ertönen zu lassen, muss ich viele Bilder, so genannte Ikonen, auswendig lernen und in einer bestimmten Reihenfolge zusammensetzen. Damit du dir das besser vorstellen kannst, zeige ich dir mal ein paar Beispiele:

Auszüge einiger Ikonensequenzen, die ich schon gelernt habe:





Rituale und Routinen:

Es ist wichtig für mich, dass mein tägliches Leben für mich überschaubar und vorhersehbar ist. Ich möchte mich gerne an vielen Dingen beteiligen und dazu muss ich wissen, was passiert. Daher achte bitte auf meine gewohnten Abläufe, damit ich nicht verwirrt und traurig werde, weil ich nicht mehr weiß, was passieren wird.

Abläufe, die ich gut kenne:

Es gibt einige **feste Zeiten**, die meinen Tagesablauf bestimmen:

Morgens nach der Körperpflege gibt es Frühstück in der Wohnstätte.

Anschließend werde ich werktags um 8:00 Uhr mit dem Bus zur Werkstatt gefahren. Wie mein Arbeitsalltag aussieht, hast du ja bereits schon gelesen. Dort bleibe ich bis viertel nach drei und dann geht es zurück in mein Zuhause.

In der Wohnstätte wird um 16:00 Uhr Kaffee getrunken. Abendessen gibt es ab 18.00 Uhr. An bestimmten Wochentagen stehen unterschiedliche Beschäftigungen an. So sieht unser Wochenplan aus:

- Montag:** Gruppenbesprechung
- Dienstag:** Taschengeldausgabe, Einkaufen
- Mittwoch:** Kochen / Wäscheausgabe
- Donnerstag:** Putzen
- Freitag:** Taschengeldausgabe / Aerobic /manchmal Salat essen
- Samstag:** Schwimmen / Café / ab und zu Ausflüge oder Kino
- Sonntag:** Tierprojekt Bauernhof / manchmal Reiten

Abends bleibt Zeit zum Spielen, Fernsehen, meinen Freund besuchen, Unterhalten, und Kreativsein. Da ich eine sehr selbständige Frau bin, kann ich Körperpflege, Anziehen und Aufräumen ganz alleine erledigen. Manchmal muss ich allerdings daran erinnert werden.

Gegen 23.00 Uhr gehe ich normalerweise ins Bett.

Welche Rituale sind dir wichtig?



So mag ich meine Mahlzeiten:

Am liebsten **esse ich meine Mahlzeiten gemeinsam mit meinen Freunden und Kollegen.**

Eigentlich esse ich alles gerne, ganz besonders mag ich Fleisch, Hamburger, Hühnchen und auch gerne mal ein Stückchen Kuchen. Auch mag ich gerne Toast, Nudeln, Spaghetti, Salat, Pizza, Pommes, Reis, Würstchen, Fisch, Kartoffeln, Joghurt, Brot, Wurst, Gurken, Tomaten, Plätzchen und Süßigkeiten jeglicher Art. Damit ich schlank bleibe, halte ich mich aber vor allem bei den Süßigkeiten etwas zurück 😊.

Schokolade esse ich gerne, aber ich mag es nicht, wenn irgendwelche Stückchen, wie Nüsse oder ähnliches darin sind. Auf Äpfel kann ich gut verzichten.



essen



Ob Säfte, Wasser, Limonade, Tee, Kaffee mit viel Milch oder einen Kakao – ich trinke alles, was mir angeboten wird, gaaaanz besonders gerne mag ich Cola, die ich mir von meinem eigenen Geld regelmäßig kaufe. Auch zu einem kühlen Bier sage ich nicht nein 😊.



trinken

Was isst und trinkst du denn gerne?



Was ich besonders gerne mag:



mögen

Super gerne verbringe ich natürlich **meine Freizeit mit Thomas**. Wir hören gerne zusammen **Musik, schauen Fernsehen, spielen** Karten oder Würfelspiele.

Neben spielen, tanzen, kochen und quatschen gehe ich gerne ins **Schwimmbad**, wenn das Wasser nicht zu kalt ist.

Auch freue ich mich auf unseren Nachmittag mit Tieren. Manchmal gehe ich dort sogar reiten.

Foto

Ich mag es einzukaufen und erzähle gerne davon, wenn ich wieder daheim bin.

In meiner Freizeit schaue ich mit meinen Mitbewohnern Fernsehen, spiele Gesellschaftsspiele wie Kniffel, Mensch ärgere dich nicht, Monopoly, Solitaire oder gehe mit anderen Gruppenmitgliedern spazieren, wenn wir ein interessantes Ziel ansteuern. Ganz besonders liebe ich es Eis zu essen, ins Kino, in ein Restaurant oder zum Kegeln zu gehen. Ich freue mich sehr über Ausflüge mit der Wohngruppe, je ausgefallener, um so besser ☺... und ich habe sehr gerne Spaß. Ich feiere für mein Leben gerne schöne Feste und mag es, Urlaub zu haben. Wenn mich mein Bruder Tobias besucht und wir ein Bier zusammen trinken bin ich nur noch glücklich.

Hast du auch Hobbys?



Hier darfst du gerne noch **Bemerkungen/Ergänzungen** einfügen.

Sicherlich ist dieses Werk hin- und wieder „**renovierungsbedürftig**“, da ich mich von Zeit zu Zeit, wie andere Menschen das auch tun, verändere.

Wenn dir während einer Begegnung mit mir etwas auffällt, was unbedingt noch in mein „Buch über mich“ **nachgetragen** oder daraus **entfernt** werden sollte, dann sprich das bitte an. Vielleicht hat sich ja etwas in meinem Leben verändert und du merkst, dass ich an etwas Neuem Spaß habe oder irgendetwas nicht mehr so gerne mag wie früher. Solche Neuerungen dürfen hier gerne erscheinen.



neu

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.



Und zum Schluss

Ich freue mich sehr darüber, wenn ich **dein Interesse an meiner Person und meinen Mitteilungen geweckt habe**. Falls du Fragen an mich hast, freue ich mich, wenn du sie mir stellst. Vielleicht kann ich sie dir ja beantworten und dadurch eventuelle Unklarheiten aus dem Weg räumen.

Auch ich möchte dich gerne verstehen und mir für dich Zeit nehmen. Ich bin sehr interessiert daran, dich näher kennen zu lernen und noch ganz viel von dir zu erfahren.



Vielen Dank, dass du dir so viel Zeit genommen hast. Es hat mir viel Spaß gemacht, mich mit dir zu unterhalten. Wenn du möchtest, können wir uns gerne bald wieder treffen.



fertig

Juni 2012

© Birgit Dabringhausen