



Herausgegeben von:

Lebenshilfe
Bundesvereinigung
Lebenshilfe für Menschen
mit geistiger Behinderung e. V.

Raiffeisenstraße 18, 35043 Marburg
Tel. 0 64 21/4 91-0, Fax 0 64 21/4 91-1 67
Bundesvereinigung@Lebenshilfe.de
www.Lebenshilfe.de

Bildbearbeitung: elektronische schoenheit

Foto: Timm Brockfeld

Kolle Rebbe

AKTIVEN

Kodak ANALOG

am7

Wir üben Toleranz.

Praktische Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene



Übung 1:
Lesen
und
verstehen.

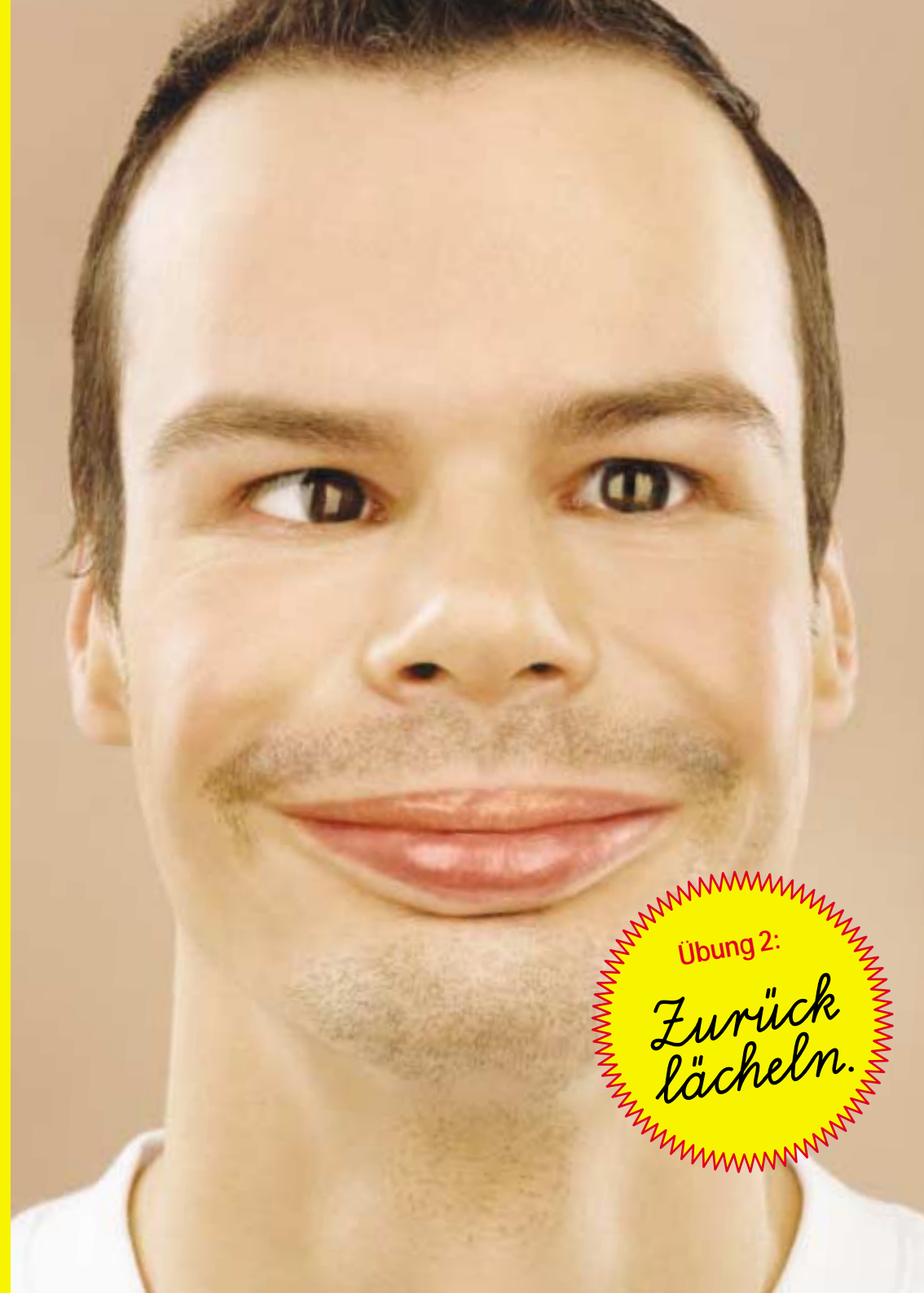
Vielleicht können Sie mühelos rückwärts sprechen, stundenlang auf einem Bein stehen und die weltbeste Hühnersuppe kochen. Das ist bewundernswert. Noch bewundernswerter ist es, einzusehen, dass man nicht alles auf Anhieb kann. Zum Beispiel unverkrampft mit geistig behinderten Menschen umgehen.

Zur Lockerung Ihrer Verspannungen haben Sie mit dem Öffnen dieses Heftes den ersten Schritt getan. Denn auf den nächsten Seiten zeigt Ihnen die Lebenshilfe e. V. einfache Übungen, mit denen Sie sich langsam und auf unterhaltsame Weise geistig behinderten Menschen nähern können.

Bleiben Sie geduldig mit sich. Trainieren Sie oft und regelmäßig, dann wird der entspannte Umgang mit geistig behinderten Menschen schon bald eine Ihrer leichtesten Übungen sein.

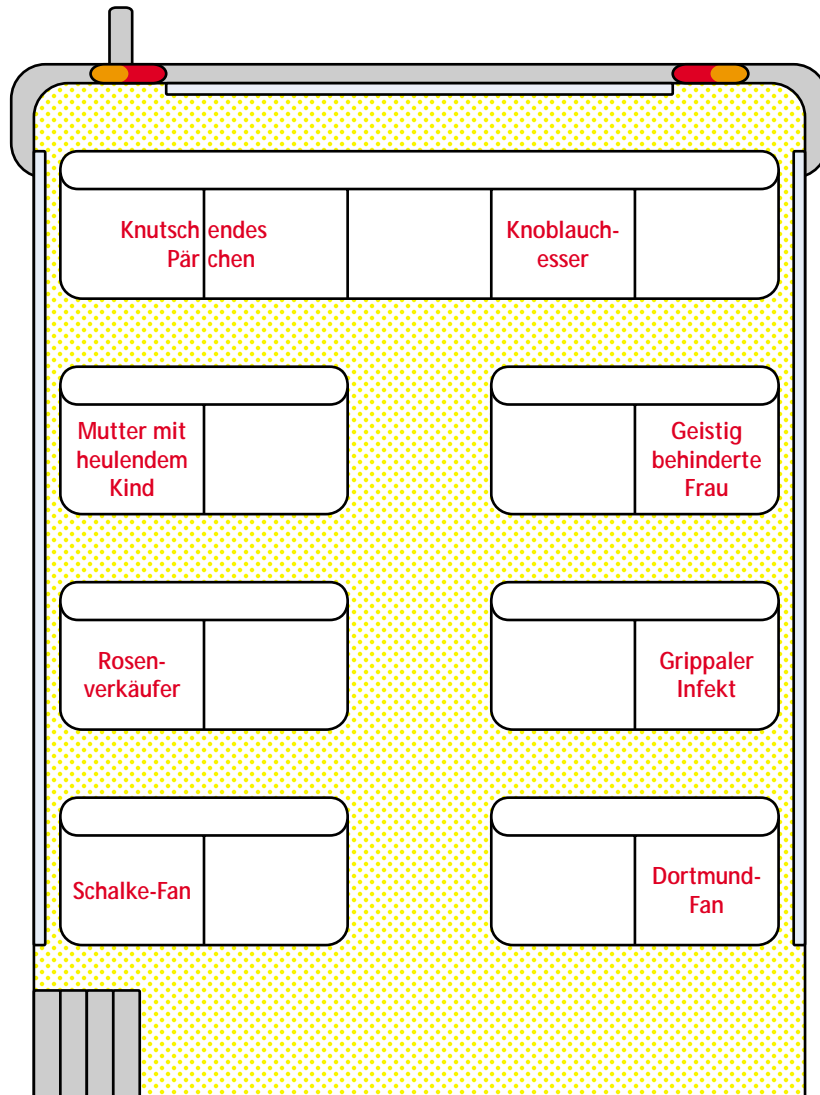
Dieser junge Mann kommt Ihnen auf der Straße entgegen. Wie verhalten Sie sich?

- Ich wechsele sofort die Straßenseite.
- Ich schaue unverzüglich auf meine Schuhe.
- Ich lächle zurück.



Übung 2:
*Zurück
lächeln.*

Sie steigen in einen Bus. Welchen freien Platz würden Sie wählen?



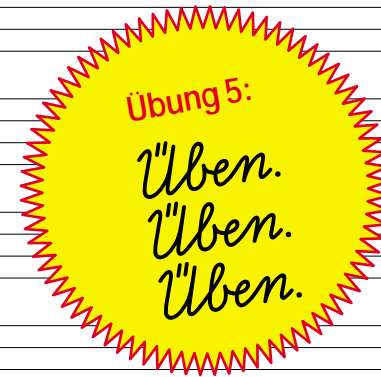
Übung 3:
Daneben setzen.

● Und jetzt kommen Sie.



Übung 4:
*In die
Augen
schauen.*

Ich werde mit jeder Übung toleranter.



Berührungängste abbauen.

Übung 6:
1 Minute
Händchen
halten.



Übung 7:
Locker machen.

Erst sich selbst ...



... und dann ein bisschen Geld.



Überweisung/Zahlschein

Name und Sitz des überweisenden Geldinstitutes

Bankleitzahl

Den Vordruck bitte nicht beschädigen, knicken, bestempeln oder beschmutzen.

Begünstigter: (max. 27 Stellen)

Konto-Nr. des Begünstigten

Bankleitzahl



EUR

Betrag: Euro, Cent

PLZ, Ort: (max. 27 Stellen)

Straße: (max. 27 Stellen)

Kontoinhaber/Einzahler: Name, Vorname (max. 27 Stellen)

Konto-Nr. des Kontoinhabers

19

SPENDE

Datum, Unterschrift

Für Fortgeschrittene.



1. Hörer abheben.
2. Nummer wählen.
(Siehe unten, im Telefonbuch oder im Internet unter www.lebenshilfe.de.)
3. Text freundlich vorlesen.

Guten Tag, mein Name ist ...

Ich habe große Lust, das bisher Gelernte praktisch anzuwenden.

Am liebsten würde ich so bald wie möglich Mitglied der Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung werden.

Geht das?

Prima!

4. Mitglied sein.

A large, empty white rectangular box with a thin red border, positioned at the bottom of the yellow sidebar.

Übung 9:

*Neugierig
sein.*

Die Lebenshilfe wurde als Selbsthilfe-Vereinigung für Menschen mit geistiger Behinderung und deren Familien 1958 in Marburg gegründet. Heute gibt es in fast jeder Stadt und jedem Landkreis Lebenshilfe-Vereinigungen – insgesamt 540 in Deutschland. Sie begleiten und fördern in über 3.000 Einrichtungen 150.000 behinderte Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Überregional setzt sich die Bundesvereinigung Lebenshilfe mit 16 Landesverbänden für die Interessen und Rechte geistig behinderter Menschen ein. Dank dem großen Engagement ihrer 130.000 Mitglieder ist sie heute eine starke und wirkungsvolle Vereinigung – und mit Ihrer Hilfe wird sie es auch in Zukunft bleiben.

Vielen Dank.