

**© Inclusion Europe, Brüssel, 2016**

Für dieses Projekt haben wir Geld  
von der Europäischen Kommission bekommen  
Dort gibt es ein Programm, das sich „Erasmus+“ nennt.  
Es unterstützt Bildung, Ausbildung, Jugendliche und Sport.

Was in dieser Publikation steht, ist die Meinung der Autoren.

Das sind:

- ADAPEI du Bas-Rhin, Frankreich
- Bundesvereinigung Lebenshilfe, Deutschland
- Viltis, Litauen
- FENACERCI, Portugal
- Inclusion Europe

Was hier steht ist nicht unbedingt auch  
die Meinung der Europäischen Kommission.  
Die Europäische Kommission und die Autoren  
sind nicht für die Verwendung dieser Informationen  
verantwortlich.

**TOPSIDE+**  
**Einführung in die Idee und das Konzept**  
**in einfacher Sprache**

**Inhalt**

---

Anfang.....	2
Was sind „Peers“?.....	4
Was bedeutet „Peer-Unterstützung“?.....	4
Wie wir mit TOPSIDE lernen .....	5
Grundlagen der Fort-Bildung mit TOPSIDE .....	7
Das TOPSIDE-Curriculum.....	7
Die TOPSIDE-Übungen.....	7
Die TOPSIDE-Kurse .....	8
Was man können muss .....	9
Inklusive Fähigkeiten.....	9
Peer-zu-Peer-Fähigkeiten.....	11
Praktische Fähigkeiten .....	12
Erfahrener Peer-Unterstützer und Lern-Begleiter – Wer sie sind und was sie machen.....	14
Die Aufgabe des erfahrenen Peer-Unterstützers .....	15
Wie man eine Kurs-Einheit plant .....	17
Auswertung des Kurses.....	20
Nach der Fortbildung: Der Mentor .....	23
Anhang: Erklärung schwieriger Wörter.....	24

## Anfang

---

Einbezogen sein bedeutet: ein Teil von etwas sein.

Wenn wir von **Inklusion** reden,  
bedeutet das: aufgenommen zu sein.

Wir gehören dann zu einer Gemeinschaft.

Zum Beispiel:

wenn wir in die Schule gehen, zur Arbeit, an einem  
Fortbildungs-Kurs teilnehmen oder bei politischen  
Entscheidungen mitmachen,  
wie es alle anderen Menschen auch tun.

In einer Gesellschaft die **inklusiv** ist, haben alle die gleichen  
Möglichkeiten.

Lange Zeit wurden Menschen mit Einschränkungen in unserer  
Gesellschaft ausgeschlossen.

Sie hatten keine Möglichkeiten dabei zu sein  
und mitzumachen.

Das gibt es sogar heute noch.

Das TOPSIDE-Projekt ist so aufgebaut,  
dass alle Teilnehmer dazu gehören.

Sie sollen wert-geschätzt werden. Sie sollen mitmachen und  
mit ihren eigenen Lebens-Erfahrungen Anteil nehmen.

Dieser Text hilft Menschen, die eigene Erfahrungen mit Lern-  
Schwierigkeiten gemacht haben, als erfahrene Peer-  
Unterstützer in der TOPSIDE-Fortbildung zu arbeiten.

Sie finden alle unsere Materialien  
auf unserer Webseite [www.peer-support.eu](http://www.peer-support.eu)

Unter „Sprachen“ können Sie wählen

- Deutsch oder
- Leicht Lesbar.

Manchmal benutzen wir schwierige Wörter.

Sobald sie im Text zum ersten Mal  
vorkommen, sind sie **dick** geschrieben.

Manche schwierigen Wörter haben Sie schon im TOPSIDE-  
Lehrplan oder auf unserer Internet-Seite gehört oder gelesen.  
Diese Wörter werden am Ende des Textes erklärt.

 English
 Easy-to-Read
 Deutsch
 Leicht lesbar
 Français
 Facile à lire
 Lithuanian
 Lengvai skaitomas
 Português
 Leitura fácil
 Español
 Română

## Was sind „Peers“?

---

Der Ausdruck "**Peer**" wird nicht oft benutzt.

In unserem Projekt bedeutet das Wort:

Ein Peer ist jemand, die oder der gleiche Lebens-Erfahrungen gemacht hat wie Sie selbst.

Weil sie gleiche Erfahrungen mitbringen,

können Peers Sie oft besser verstehen.

Sie verstehen meistens besser als andere, wie Sie sich fühlen.

Es tut gut mit Peers zu sprechen,

oft besser als mit anderen Menschen.

Es kann sein, dass man einem Peer mehr vertraut.

Trotzdem sind sie nicht immer Ihre engsten Freunde.

In unserem Projekt benutzen wir den Ausdruck „Peer“

hauptsächlich für Menschen,

die auch Lern-Schwierigkeiten haben.

## Was bedeutet „Peer-Unterstützung“?

---

Peer-Unterstützung bedeutet, dass Sie von jemandem Hilfe bekommen, der ist wie Sie selbst.

Wenn Menschen, die selbst Erfahrung mit Lern-Schwierigkeiten haben, andere Menschen mit Lern-Schwierigkeiten unterstützen, nennen wir sie „**Peer-Unterstützer**“.

Jeder kann ein Peer-Unterstützer werden.

Aber um anderen wirklich gut helfen zu können, ist es gut, vorher einige Sachen zu lernen.

## Wie wir mit TOPSIDE lernen

---

Im Projekt TOPSIDE kann man lernen,  
wie Menschen mit Behinderung  
ihre Peers unterstützen können.

Sie lernen, wie sie mit Ihren eigenen Erfahrungen  
anderen Menschen helfen können.

Sie lernen auch: zuhören, verstehen  
und wie man gut miteinander sprechen kann.

Dafür gibt es viele verschiedene Übungen.

Einige Übungen sind ganz einfach und andere sind schwieriger.

Wir haben herausgefunden, dass es sehr gut ist,  
wenn Menschen mit Lernschwierigkeiten  
die Fortbildung selbst durchführen.

Deshalb sollen alle Übungen  
gleichzeitig von 2 Leitern durchgeführt werden:

- von jemand, der selbst erfahren hat, was geistige  
Behinderung bedeutet.

Wir nennen ihn "erfahrenen Peer-Unterstützer".

- und von jemand ohne eigene Erfahrung mit  
Behinderungen.

Wir nennen ihn "Lern-Begleiter".

Die beiden arbeiten immer zusammen in einem Team.

Dieser Text hilft den erfahrenen Peer-Unterstützern,  
ihre Aufgaben besser zu verstehen.

Es nehmen immer 4 bis 8 Teilnehmer an einer Fort-Bildung teil.

Mehr Teilnehmer sollten es nicht sein,  
damit jeder genug Zeit zum Reden bekommt.

Wenn die Teilnehmer Ihre Fort-Bildung abgeschlossen haben,  
sind sie selbst Peer-Unterstützer geworden.  
Dann sind sie bereit, anderen Peers zu helfen.  
Meistens gibt es dann eine Party, um den Erfolg zu feiern.

---

## Grundlagen der Fort-Bildung mit TOPSIDE

---

Es gibt ein paar Dinge, die Sie wissen müssen,  
bevor Sie als erfahrener Peer-Unterstützer anfangen können.  
Sie sind die Grundlage dafür,  
was in der TOPSIDE-Fort-Bildung gemacht wird.

---

### Das TOPSIDE-Curriculum

---

Ein Lehrplan (**Curriculum**) ist eine Liste mit allem,  
was man lernen muss, um etwas machen zu können.  
Im TOPSIDE Curriculum geht es darum,  
was man lernen muss, um Peer-Unterstützer zu werden.  
Es geht um alle **Fähigkeiten**,  
die man braucht, um andere zu unterstützen.

---

### Die TOPSIDE-Übungen

---

TOPSIDE hat viele Übungen gesammelt,  
die Sie für Ihre Kurse benutzen können.  
Es gibt über 60 unterschiedliche Übungen.  
Sie helfen den Teilnehmern,  
verschiedene Fähigkeiten zu erlernen.

Sie können die Übungen auf unserer Internet-Seite finden:

[www.Peer-Support.eu](http://www.Peer-Support.eu)

Zum Beispiel:

- Menschen zuhören.
- Menschen helfen, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen.
- Menschen helfen, sich besser auszudrücken.



Sie müssen nicht alle Übungen benutzen.  
Es wäre aber gut, wenn Sie Übungen aussuchen,  
bei denen unterschiedliche Sachen gelernt werden.

Wenn Sie ein Peer-Unterstützer werden,  
müssen Sie verschiedene Sachen können.  
Diese Sachen können Sie mit den TOPSIDE-Übungen  
lernen.

---

### Die TOPSIDE-KURSE

---

An jedem Kurs nehmen 4 bis 8 Teilnehmer teil.  
Die Teilnehmer brauchen mehrere Kurse,  
wenn sie ein Peer-Unterstützer werden wollen.

Der Lern-Begleiter ohne Behinderung führt die Kurse mit  
Ihnen zusammen durch.

Sie müssen zu zweit ein starkes Team werden.

Gemeinsam werden Sie als der erfahrene Peer-Unterstützer  
mit dem Lern-Begleiter ein paar von den Übungen  
auswählen, die Sie im Kursbenutzen wollen.

In jeder Übung gibt es einen Teil in **leicht verständlicher  
Sprache.**

Dieser Teil hilft Ihnen, die Übungen auszusuchen,  
die Sie gerne machen möchten.

Es ist sehr wichtig, dass Sie die Fortbildung gemeinsam mit dem Lern-Begleiter gut vorbereiten.

---

## Was man können muss

---

Der TOPSIDE-Lehrplan soll helfen, dass man bestimmte Fähigkeiten erlernt.

Man muss besondere Sachen können, um das Ziel der Fortbildung zu erreichen und um ein Peer-Unterstützer zu sein.

Wir haben diese Fähigkeiten in 3 Gruppen aufgeteilt.

Sie sind alle sehr wichtig, wenn Sie Ihren Peer gut unterstützen möchten.

Die TOPSIDE-Übungen sind dazu da, genau diese Fähigkeiten zu erlernen:

---

## Inklusive Fähigkeiten

---

Bei den inklusiven Fähigkeiten geht es darum zu verstehen, dass wir alle verschiedene Menschen sind und dass jeder einzelne in seiner Gemeinschaft eine Rolle hat.

Wir sollen erkennen, wie wichtig es ist, zu einer Gemeinschaft dazu zu gehören und in allen Bereichen des Lebens dabei zu sein.

### Inklusive Fähigkeiten

Bei diesen Fähigkeiten geht es um den Wert von Inklusion.  
Diese Fähigkeiten helfen zu verstehen:  
Der Mensch ist das Wichtigste.  
Und auch: Welche Rollen werden wertgeschätzt?  
Was bedeutet es, ein aktiver Bürger zu sein?

- Verstehen, dass fundierte Entscheidungsfindung wichtig ist
- Rechte und Pflichten kennen
- Hilfsmittel zur Planung der persönlichen Zukunft
- Verstehen und akzeptieren: Die Menschen sind verschieden
- Inklusion in verschiedenen Situationen verstehen
- Verstehen, dass Menschen auf verschiedene Weise lernen
- Die Bedeutung einer anerkannten Rolle verstehen
- Verstehen, dass jeder Mensch seinen eigenen Rhythmus hat
- Verstehen, dass die Macht nicht gleich verteilt ist
- Die Bedeutung von Teilhabe verstehen

Peer-Unterstützer können ihren Peers helfen zu verstehen, dass alle Menschen in der Gemeinschaft teilhaben können und ein Teil von ihr sind.

Wir können Nachbarn, Arbeits-Kollegen, Eltern sein, Söhne oder Töchter, Kurs-Leiter, Freunde oder Freundinnen und noch vieles mehr.

Das nennen wir: verschiedene "Rollen".

Ein Mensch kann viele verschiedene Rollen haben.

Im Leben von jedem gibt es Menschen, die für uns wichtig sind und für die wir wertvoll und wichtig sind.

Je mehr wir über unterschiedliche Lebenssituationen lernen, umso besser können wir uns vorstellen, was es bedeutet, dazugehören und mitzumachen.

## Peer-zu-Peer-Fähigkeiten

---

Unter **Peers** lernen wir, uns gründlich und gut auszutauschen. Dazu brauchen wir auch die Fähigkeit, die Gefühle von anderen Menschen gut zu verstehen.

### Peer-zu-Peer Fähigkeiten

Bei diesen Fähigkeiten geht es darum, wie wir uns mit anderen verständigen. Wie wir auf Menschen reagieren. Wie wir zeigen können, auch Gefühle der anderen zu verstehen, im Einzelgespräch oder in der Gruppe.

- [Sich miteinander verständigen](#)
- [Vertraulichkeit](#)
- [Die Entwicklung des einzelnen in der Gemeinschaft](#)
- [Die Situation eines anderen erkennen](#)
- [Den Bedarf für Unterstützung herausfinden](#)
- [Lebensgeschichten verstehen](#)
- [Den guten Sinn in Geschichten finden](#)
- [Öffentliche und private Informationen](#)
- [Die Aufgabe des Peer-Unterstützers verstehen](#)

Wenn er die Lebensgeschichten anderer Menschen hört, kann ein guter Peer-Unterstützer den Sinn und die Bedeutung verstehen.

Er oder sie kann die Erzählungen wie ein Hilfsmittel für die **Inklusion** benutzen.

Er oder sie kann die Gefühle von anderen erkennen und verstehen.

Peer-Unterstützer lernen zuzuhören und die wichtigen Informationen zusammenzufassen.

Sie lernen zusammen mit anderen Menschen, Dinge zu klären.

Sie lernen auch, die **Privatsphäre** der anderen Menschen zu achten.

## Praktische Fähigkeiten

---

**Praktische Fähigkeiten** sind die, die wir durch unsere eigene Erfahrungen gelernt haben.

Ein Peer-Unterstützer hat diese praktischen Fähigkeiten, wenn er seine Lebenserfahrung dazu benutzen kann, anderen zu helfen.

### Praktische Fähigkeiten

Hier geht es um verschiedene Lebens-Erfahrungen.  
Zum Beispiel: Wohnen, Rechte, Arbeit.  
Wie hängen die eigenen Erfahrungen mit Inklusion zusammen?  
Was Peer-Unterstützer hier wissen,  
hilft ihnen bei der Unterstützung anderer.

- [Um Unterstützung bei Entscheidungen bitten](#)
- [Gute und schlechte Entscheidungen](#)
- [Wie man Hilfe bekommen kann](#)
- [Wie man Unterstützung nutzen kann](#)
- [Aus Entscheidungen lernen](#)
- [Die Fähigkeit auszuwählen und Entscheidungen zu treffen](#)
- [Verschiedene Arten von Unterstützung verstehen](#)

Wir können unsere eigenen Erfahrungen für verschiedene Bereiche des Lebens nutzen.  
Zum Beispiel: bei der Arbeit,  
oder um ein unabhängiges Leben zu führen,  
für persönliche Beziehungen,  
für die aktive Teilnahme am politischen Leben,  
für die eigenen Rechte einzustehen  
und für vieles andere.

Indem wir unsere Lebenserfahrungen austauschen,  
können wir anderen zeigen,  
wie man voll dazu gehören kann  
und wie man anerkannt wird.

Zum Beispiel lernen Teilnehmer,  
wie man Entscheidungen trifft  
und wie man aus Fehlern lernen kann.  
Sie lernen, wie wichtig es ist,  
sich vor einer Entscheidung zuerst gut zu informieren,  
und wo man Hilfe finden kann, wenn man sie braucht.

## Erfahrener Peer-Unterstützer und Lern-Begleiter – Wer sie sind und was sie machen

---

Alle Fortbildungen werden gleichzeitig von 2 Anleitern durchgeführt:

- von einem, der selbst erfahren hat, was eine geistige Behinderung bedeutet. Die Teilnehmer werden ebenfalls Menschen mit Behinderungen sein.  
Wir nennen ihn "erfahrenen Peer-Unterstützer".
- und von einem ohne eigene Erfahrung mit Behinderung.  
Wir nennen ihn "Lern-Begleiter".

Hinweise für das Anleiter-Team sind auf der TOPSIDE-Internet-Seite zu finden:

[www.peer-support.eu](http://www.peer-support.eu) .



Der Lern-Begleiter und der erfahrene Peer-Unterstützer übernehmen während des Kurses unterschiedliche Rollen.

Der erfahrenen Peer-Unterstützer entscheidet darüber, was er gerne im Kurs übernehmen möchte.

Wir haben einige Rollen herausgesucht, die Sie einnehmen können.

Dazu können Sie den folgenden Text lesen.

Die Planung der Kurs-Einheiten sollten Sie immer beide zusammen machen.

Beide Teamer können bei der Fortbildung nur eine oder aber auch mehrere Rollen einnehmen. Sie können in verschiedenen Übungen auch verschiedene Rollen haben.

Wenn es, zum Beispiel, in der Übung eine Situation gibt, die dem erfahrenen Peer-Unterstützer bereits vertraut ist, kann es für ihn oder sie gut möglich sein, die Übung zu leiten und dabei eine größere Rolle zu übernehmen.

Der erfahrene Peer-Unterstützer kann aber genauso gut Teilnehmer willkommen heißen oder helfen die Materialien auszuteilen.

Der erfahrene Peer-Unterstützer und der Lern-Begleiter entscheiden gemeinsam, welche Rollen sie im Kurs übernehmen wollen.

### **Die Aufgabe des erfahrenen Peer-Unterstützers**

---

Lern-Begleiter und erfahrene Peer-Unterstützer haben dieselbe Aufgabe: den Teilnehmern helfen, etwas über Peer-Support zu lernen.

Während des Kurses können sie aber verschiedene Aufgaben haben. Vor dem Kurs sollten sie darüber sprechen, wer welche Aufgabe in jeder Übung übernehmen möchte.



Es ist wichtig zu verstehen:

Die Aufgaben können bei unterschiedlichen Übungen wechseln.

Eine Übung kann vom erfahrenen Peer-Unterstützer angeleitet werden.

In einer anderen Übung können er oder sie ihre eigenen Erfahrungen einbringen.

Wir haben uns ein paar Aufgaben überlegt, die ein erfahrener Peer-Unterstützer im Kurs übernehmen kann.

Zum Beispiel:

- Leute begrüßen und dafür sorgen, dass sie sich wohlfühlen.
- Erklären, was Peer-Unterstützung bedeutet.
- Übungen erklären.
- Eigene Erfahrungen in die Gespräche einbringen.
- Den Teilnehmern Rück-Meldungen geben und ihre **Lebens-Erfahrungen** wertschätzen.
- An **Rollen-Spielen** teilnehmen.
- Eine ganze Übung alleine und selbstständig durchführen.

Das sind nur einige der Rollen, die ein erfahrener Peer-Unterstützer übernehmen kann.

Für jede Übung auf der TOPSIDE-Internet-Seite haben wir Vorschläge dazu gemacht, was der erfahrene Peer-Unterstützer übernehmen kann.

Sie können sich auch gerne neue überlegen.

## Wie man eine Kurs-Einheit plant

---

Es ist wichtig, dass der erfahrene Peer-Unterstützer und der Lern-Begleiter ihre Kurse immer zusammen planen.

Zuerst sollten sie schauen,

was die Teilnehmer schon können.

Für neue Teilnehmer sind alle TOPSIDE-Übungen gut und hilfreich.

Wenn die Teilnehmer bereits an Kursen teilgenommen haben, ist das etwas anderes.

Dann kann entweder eine neue Sache

zum Lernen ausgesucht werden

oder eine bereits geübte Sache kann wiederholt werden,

damit sich die Teilnehmer wieder an sie erinnern können.

Auf der TOPSIDE-Internet-Seite [www.peer-support.eu](http://www.peer-support.eu)

finden Sie eine Liste aller Sachen, die man lernen kann.

### **Inklusive Fähigkeiten**

- [Verstehen, dass fundierte Entscheidungsfindung wichtig ist](#)
- [Rechte und Pflichten kennen](#)
- [Hilfsmittel zur Planung der persönlichen Zukunft](#)
- [Verstehen und akzeptieren: Die Menschen sind verschieden](#)
- [Inklusion in verschiedenen Situationen verstehen](#)
- [Verstehen, dass Menschen auf verschiedene Weise lernen](#)
- [Die Bedeutung einer anerkannten Rolle verstehen](#)
- [Verstehen, dass jeder Mensch seinen eigenen Rhythmus hat](#)
- [Verstehen, dass die Macht nicht gleich verteilt ist](#)
- [Die Bedeutung von Teilhabe verstehen](#)

### **Peer-zu-Peer Fähigkeiten**

- [Sich miteinander verständigen](#)
- [Vertraulichkeit](#)
- [Die Entwicklung des einzelnen in der Gemeinschaft](#)
- [Die Situation eines anderen erkennen](#)
- [Den Bedarf für Unterstützung herausfinden](#)
- [Lebensgeschichten verstehen](#)
- [Den guten Sinn in Geschichten finden](#)
- [Öffentliche und private Informationen](#)
- [Die Aufgabe des Peer-Unterstützers verstehen](#)

### **Praktische Fähigkeiten**

- [Um Unterstützung bei Entscheidungen bitten](#)
- [Gute und schlechte Entscheidungen](#)
- [Wie man Hilfe bekommen kann](#)
- [Wie man Unterstützung nutzen kann](#)
- [Aus Entscheidungen lernen](#)
- [Die Fähigkeit auszuwählen und Entscheidungen zu treffen](#)
- [Verschiedene Arten von Unterstützung verstehen](#)

Für eine Übungs-Runde von einer Stunde sollten Sie nur 1 bis 2 Übungen einplanen.

Nachdem Sie gemeinsam die Sache ausgesucht haben, die gelernt werden soll, suchen Sie dazu passende Übungen auf der TOPSIDE-Internet-Seite heraus.

Der erfahrene Peer-Unterstützer und der Lern-Begleiter sehen sich die Übungen zusammen an und besprechen, welche ihnen am besten gefallen. Für alle Übungen gibt es eine Zusammenfassung in leicht verständlicher Sprache. Die sagt kurz, um was es geht.

In jeder Übung finden Sie Tipps, welche Teile der Übung Sie als erfahrener Peer-Unterstützer besonders gut übernehmen könnten.

Der erfahrene Peer-Unterstützer und der Lern-Begleiter sollten darüber sprechen und überlegen, ob ihnen noch etwas anderes einfällt.

Dann einigen sie sich, wer welchen Teil der Übung übernimmt.

Dann bereiten Sie die Übungs-Runde gemeinsam vor. Achten Sie darauf, dass Sie alle Materialien da haben, die Sie brauchen.

Und das Allerwichtigste:

**Nicht nervös werden!**







## Auswertung des Kurses

Wenn Sie einen Kurs oder eine Übungs-Runde durchgeführt haben,  
möchten Sie sicher wissen,  
ob es den Leuten gefallen hat oder nicht.

Sie sollten auch darüber nachdenken,  
wie Ihnen selbst der Kurs gefallen hat.

So etwas nennt man eine **Evaluation** oder Auswertung.

Am Ende eines Kurses  
sollten Sie die Teilnehmer immer fragen,  
wie es ihnen gefallen hat.  
Um es leichter zu machen,  
können Sie sich dafür  
einen kurzen Fragebogen vorbereiten  
oder eine große Tabelle an die Tafel zeichnen.

			
 Willkommen			
 Materialien			
 Übung 1: _____			

Sie können sich eigene Fragestellungen ausdenken oder diese benutzen:

- Fühlten sich die Teilnehmer wohl?
- Wie war alles organisiert?
- Wie war das Übungs-Material?
- Wie war der Kurs-Ort?
- Wie war das Team?
- Wie gefiel Ihnen die Gruppe?
- Eine Frage zu jeder Übung, die Sie gemacht haben.

Um ihre Meinung zu zeigen, können die Teilnehmer ankreuzen oder Punkte aufkleben.

Dann sprechen Sie mit den Teilnehmern über das Ergebnis.

Wenn Ihr Kurs mehrere Tage dauert, sollten Sie am Ende jedes Tages eine solche Befragung machen.

Eine andere Sache ist, wie Sie und der Lern-Begleiter den Kurs gefunden haben.

Das ist wichtig, um von den Erfahrungen zu lernen und es beim nächsten Mal vielleicht noch besser zu machen.

Sie haben den Kurs gemeinsam vorbereitet.

Deshalb sollten Sie es auch gemeinsam auswerten.







Das tun Sie beide untereinander, ohne die Teilnehmer.

Diese Fragen können Ihnen bei der Auswertung helfen:

- Wie war Ihre Stimmung?
- Wie sind Sie mit der Zeit hingekommen?
- Haben sich die Teilnehmer beteiligt, so wie Sie es sich vorgestellt haben?
- Welche Teile haben die Teilnehmer gut, schwierig oder langweilig gefunden?
- Welche Teile haben Sie selbst gut oder schwierig gefunden?
- Wie hat das Team zusammengearbeitet?

- Haben Sie sich mit Ihrer Rolle oder Aufgabe wohl gefühlt?
- Was haben Sie von diesem Durchgang gelernt?
- Was sollten Sie ändern oder verbessern?

Auch hier können Sie aus diesen und weiteren Fragen eine kleine Tabelle machen, um Ihre Gedanken zu ordnen.

	 ■	 ■	 ■	IHRE BEMERKUNGEN
 Ihre Laune				
 Sind wir dem Programm gefolgt?				
 Übung 1: _____				

## Nach der Fortbildung: Der Mentor

---

Manchmal kann es sein, dass ein Peer-Unterstützer Hilfe braucht, um seinen Peers zu helfen. Das kann in besonderen Lebenslagen sein, zum Beispiel wenn es um rechtliche Angelegenheiten geht. Das kann auch so sein, wenn es um Situationen mit Gewalt oder Missbrauch geht. Dann sollten Sie Unterstützung von einem **Mentor** bekommen. Ein Mentor ist jemand, der dem Peer-Unterstützer hilft herauszufinden, wie er oder sie mit seiner oder ihrer Lebenserfahrung andere unterstützen kann.

Die eigene Meinung des Mentors soll keine Bedeutung dafür haben, was der Peer-Unterstützer später vorschlägt. Ein Mentor soll dem Peer-Unterstützer beim Nachdenken über seine eigenen Lebenserfahrungen helfen und wie er oder sie andere damit unterstützen kann. Der Mentor soll nur solange unterstützen, solange der Peer-Unterstützer seine Unterstützung für nötig hält. Leit-Linien für Mentoren sind auf unserer TOPSIDE-Internet-Seite zu finden: [www.peer-support.eu](http://www.peer-support.eu) .





## Anhang: Erklärung schwieriger Wörter

---

### A

#### **Aktiver Bürger**

Ein aktiver Bürger ist ein Einwohner eines Landes, der gerne etwas für seine Gemeinschaft tun möchte.

Ein aktiver Bürger interessiert sich für Politik und kümmert sich darum, wie etwas für die Gemeinschaft der Einwohner verbessert werden kann.

### B

#### **Begründete Entscheidung**

Eine begründete Entscheidung bedeutet:

Man weiß eine Menge Dinge über eine Sache, wenn man sich entscheidet.

Man kann sich an sein Wissen erinnern und es benutzen, um sich zu entscheiden.

Es ist einfacher, Entscheidungen zu treffen, wenn man über die Sache gut Bescheid weiß.

#### **Brainstorming**

Brainstorming („Sturm im Gehirn“) heißt: über einen Gegenstand nachdenken und laut aussprechen, was man gerade darüber denkt.

Beim Brainstorming tauscht man seine Einfälle mit anderen aus.

Alle Einfälle sind wertvoll, aber einige können besser sein als andere.

Es ist wichtig, sich die Ideen der anderen anzuhören.

## C

### **Curriculum**

Das Curriculum ist ein Bildungs-Programm,  
das Menschen hilft, Peer-Unterstützer zu werden.

Zum Curriculum gehören viele Übungen.

Wenn wir die Übungen machen, lernen wir neue Sachen.

Die Übungen helfen uns, unser Können zu verbessern.

Die Übungen helfen Menschen mit Lern-schwierigkeiten,  
Peer-Unterstützer zu werden.

Das Curriculum kann man auf der TOPSIDE-Internet-Seite  
finden: <http://www.peer-support.eu/>

## D

### **Datenbank**

In einer Datenbank werden eine Menge Informationen  
gesammelt.

Diese Informationen nennt man Daten.

Die Daten können in einem Computer aufgehoben werden  
oder im Internet.

Man kann auf die Datenbank zugreifen und die  
Informationen lesen.

### **Diversität**

Diversität bedeutet, dass die Menschen verschieden sind.

Alle Menschen sind voneinander sehr verschieden.  
Es ist toll, verschiedene Sachen gemeinsam zu haben.  
Unterschiede machen uns neugierig.  
Wir können von anderen, die anders sind als wir selbst, sehr viel lernen.

## **E**

### **Empathie**

Empathie bedeutet, dass wir verstehen, wie es jemand anderem geht.

Empathie bedeutet, dass man spüren kann, was ein anderer gerade fühlt.

Empathie bedeutet, dass wir uns vorstellen können, in der gleichen Lage wie eine andere Person zu sein.

### **Entscheidungen treffen**

Alle Menschen können ihre eigene Wahl treffen.

Das heißt, dass man entscheiden kann, was man gerne möchte.

Man kann zum Beispiel entscheiden, wo man wohnen möchte.

Man kann auch entscheiden, was man mittags oder abends essen möchte.

Es gibt einfache und schwierige Entscheidungen.

Jeden Tag müssen wir Entscheidungen treffen.

Nicht immer trifft man gute Entscheidungen.

Manchmal treffen wir schlechte Entscheidungen.

Schlechte Entscheidungen bedauern wir später.

Wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen, können wir andere nach ihrer Meinung fragen.

### **Evaluation**

Wenn man ein Seminar durchgeführt hat, möchte man wissen, ob es den Leuten gefallen hat oder nicht.

Wir sollten auch darüber nachdenken, wie uns selbst das Seminar gefallen hat.

Das nennt man Auswertung oder Evaluation.

Es gibt einige Materialien, die uns beim Auswerten helfen.

## **F**

### **Fähigkeit**

Eine Fähigkeit oder ein Können hat man, wenn man etwas gut kann.

Wenn wir eine Fähigkeit haben, etwas zu machen, sind wir wirklich gut darin.

Es gibt viele verschiedene Fähigkeiten.

Wenn man die Fähigkeit zum Kochen hat, kann man leckere Essen machen.

Wenn man die Fähigkeit zum Malen hat, kann man schöne Bilder malen.

### **Peer-zu-Peer-Fähigkeiten**

Bei den Peer-zu-Peer-Fähigkeiten geht es um die Art, wie Sie sich mit einem oder mehreren Menschen unterhalten.

Es geht auch darum, wie Sie mit dem umgehen,  
was Ihnen jemand erzählt hat oder was er getan hat.  
Es geht darum, wie man mit anderen Menschen gemeinsam  
arbeiten kann.

### **Inklusive Fähigkeiten**

Bei den inklusiven Fähigkeiten geht es darum,  
Menschen mitmachen zu lassen und sich in andere  
Personen hinein zu versetzen.

Bei allem was wir tun, nehmen wir auf die Wünsche dieses  
Menschen Rücksicht.

Die inklusiven Fähigkeiten machen uns zu wichtigen  
Mitmenschen in unserer Gemeinschaft.

Wir lernen inklusive Werte kennen.

Das hilft uns dabei, ein gutes Leben zu führen.

### **Praktische Fähigkeiten**

Praktische Fähigkeiten hat man,  
wenn man andere unterstützen kann,  
indem man mit ihnen zusammen  
über seine eigenen Erfahrungen  
und das Gelernte spricht.

Das können Erfahrungen aus verschiedenen Bereichen des  
Alltags und des Lebens sein.

Es geht darum,  
von seinen eigenen Erfahrungen  
und den Erlebnissen von anderen zu berichten  
und darum, wie man sie benutzen kann,  
um anderen zu helfen.

### **Fähigkeit zur Selbst-Reflektion**

Das bedeutet, dass man darüber nachdenken kann,  
wer man ist und warum man das tut, was man tut.

### **Formelle Unterstützung**

Unterstützung bedeutet, dass uns jemand hilft.  
Formelle Unterstützung bedeutet, dass uns jemand hilft,  
der unser rechtlicher Betreuer ist  
oder jemand, der die Aufgabe hat,  
Menschen mit geistiger Behinderung zu unterstützen.  
Man soll aber nur unterstützt werden,  
wenn man es alleine nicht schaffen kann.

## **G**

### **Gesellschaftlicher Beitrag**

Etwas zur Gesellschaft oder zur Gemeinschaft beitragen  
bedeutet, dass man etwas tut für die Gemeinschaft,  
zu der man gehört.

Wir tragen etwas bei,  
weil wir die Gemeinschaft besser machen möchten.

# I

## **Informelle Unterstützung**

Unterstützung bedeutet, dass uns jemand hilft.

Informelle Unterstützung bedeutet, dass uns jemand hilft, dem wir vertrauen.

Ihr Unterstützer kann ein Freund sein, jemand aus der Familie, ein Nachbar, oder jemand, von dem Sie gerne unterstützt werden möchten.

Informelle Unterstützung soll immer freiwillig sein.

Peer-Unterstützung ist informelle Unterstützung.

## **Informelles Gespräch**

Ein informelles Gespräch heißt, sich mit jemandem einfach so zu unterhalten. Ohne vorher geplant zu haben, was man sagen wird.

Ein informelles Gespräch führt man mit jemanden, den man kennt.

Das kann jederzeit und überall sein.

Ein informelles Gespräch ist nicht stressig und man muss sich nicht darauf vorbereiten.

## **Inklusion**

Inklusion bedeutet, an etwas voll teilzunehmen.

Inklusion bedeutet, dass man selbst-verständlich dazu gehört.

Inklusion bedeutet, dass man als Mensch vollständig anerkannt wird.

## **Inklusive Fähigkeiten**

Bei den inklusiven Fähigkeiten geht es darum, Menschen mitmachen zu lassen und sich in andere Personen hinein zu versetzen.

Bei allem was wir tun, nehmen wir Rücksicht auf die Wünsche dieses Menschen.

Die inklusiven Fähigkeiten machen uns zu wichtigen Mitmenschen in unserer Gemeinschaft.

Wir lernen inklusive Werte kennen.

Das hilft uns dabei, ein gutes Leben zu führen.

## **K**

### **Kommunikation**

Kommunikation bedeutet, miteinander Informationen austauschen.

Kommunikation kann zwischen zwei oder mehreren Menschen stattfinden.

Wir können sprechen oder schreiben, um zu kommunizieren.

Aber es gibt auch noch andere Möglichkeiten für Kommunikation.

Wir kommunizieren auch, indem wir uns gegenseitig ansehen oder auf etwas zeigen.

### **Kompetenzen**

Kompetenz haben wir, wenn wir etwas können.

Kompetenzen zu haben bedeutet, dass man etwas richtig machen kann.



Wenn man in etwas Kompetenzen hat, bedeutet das, dass man gut darin ist.

Kompetenzen kann man erlernen, im Unterschied zum Talent oder zur Begabung, die angeboren sind.

L

### **Lebens-Erfahrung**

Lebens-Erfahrungen sind die Dinge, die in unserem Leben vorgekommen sind.

Das kann alles sein, was wir gelernt haben, oder alles, was wir je gesehen haben.

### **Lebens-langes Lernen**

Man lernt nie aus.

Beim lebenslangen Lernen gibt es Kurse, in denen Erwachsene neue Sachen lernen können.

Lebenslanges Lernen für Erwachsene nennt man auch Erwachsenenbildung.

Zurzeit ist es für Menschen mit geistiger Behinderung oft schwierig, bei solchen Kursen mit zu machen.

### **Leichte Sprache**

Für Menschen mit geistiger Behinderung kann es schwer sein, etwas zu verstehen und neue Sachen zu lernen.

Wenn Menschen mit Einschränkungen keine guten Erklärungen bekommen, können sie nicht gut mitmachen. Deshalb ist es für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten wichtig, dass alles klar und einfach erklärt wird. Um das gut zu machen, muss man sich an Regeln halten. Die Leichte Sprache hat klare Regeln. Im Unterschied dazu kann eine leicht verständliche Sprache ein kleines bisschen schwieriger sein als die Leichte Sprache. Sie ist aber immer noch viel einfacher als schwere Sprache.

### **Leit-Linien**

Leit-Linien oder Richt-Linien geben eine gute Vorstellung, wie man Dinge tun kann. Eine Leit-Linie ist keine Regel, aber ein Hinweis, wie man etwas am besten tun kann.

## **M**

### **Menschen-Rechte stärken**

Es geht darum, Menschen besser über Menschen-Rechte aufzuklären. Jeder Mensch hat Rechte. Rechte beschreiben Sachen, die man in einer Gesellschaft machen darf.

Es ist wichtig, dass Menschen wissen, welche ihre Rechte sind.

### **Mentor**

Der Mentor ist eine Person,  
die Peer-Unterstützern helfen kann,  
wenn sie Fragen haben.

An einen Mentor kann man sich wenden,  
wenn man einen Rat oder Unterstützung dafür braucht,  
wie man anderen Menschen helfen kann.

Der Mentor hilft den Peer-Unterstützern,  
darüber nachzudenken,  
wie sie ihren Peers helfen können.

Der Mentor bestimmt nicht, was Sie tun müssen.

Der Mentor hilft dabei, über Möglichkeiten und Wege  
nachzudenken.

### **Methodik**

Es gibt eine bestimmte Art, in der man Dinge gut tun kann.  
Methodik beschreibt die Regeln, an die man sich dabei  
halten kann.

Es bedeutet, dass man sich vorstellen kann, wie man am  
besten vorgeht.

### **Motivation**

Motivation bedeutet, dass ein Mensch gerne etwas tun  
möchte.

Es gibt einen Grund dafür, warum man etwas tut.  
Dieser Grund ist die Motivation, bei etwas mitzumachen.

## O

### **Offene Einstellung**

Die Einstellung ist die Art,  
wie man über etwas oder jemanden denkt oder fühlt.  
Eine Einstellung kann gut oder schlecht sein.  
Eine offene Einstellung zu haben bedeutet,  
dass man nicht urteilt,  
bevor man über die Sache oder den Menschen gut Bescheid  
weiß.

## P

### **Pantomime**

Pantomime bedeutet, dass man etwas nur mit seinem  
Gesicht und mit Bewegungen ausdrückt.  
Pantomime bedeutet, dass man keine Wörter benutzt,  
sondern seine Gefühle mit dem Gesicht und dem Körper  
zeigt.  
Man kann so viele Gefühle ausdrücken.  
Man kann böse, glücklich, ängstlich oder traurig aussehen  
und noch andere Gefühle zeigen.

### **Peer**

Ein Peer ist ein Mensch,  
der die gleichen Erfahrungen wie man selber gemacht hat.  
Ein Peer ist jemand, der ist wie Sie.

Ein Peer kann verstehen, wie Sie sich fühlen.

Ein Peer erlebt die gleichen Sachen wie Sie.

Ein Peer muss kein enger Freund oder jemand aus Ihrer Familie sein.

Für Menschen mit Behinderung sind Peers andere Menschen mit Behinderung.

### **Peer-zu-Peer-Fähigkeiten**

Bei den Peer-zu-Peer-Fähigkeiten geht es um die Art, wie Sie sich mit einem oder mehreren Menschen unterhalten.

Es geht auch darum, wie Sie mit dem umgehen, was Ihnen jemand erzählt hat oder was er getan hat.

Es geht darum, wie man mit anderen Menschen gemeinsam arbeiten kann.

### **Peer-Unterstützung**

Bei Peer-Unterstützung geht es darum, von Menschen, denen man vertraut, Hilfe zu bekommen. Hilfe zu bekommen von Menschen, die man verstehen kann.

Es geht um die Unterstützung von Menschen mit geistiger Behinderung,

mit denen Sie gemeinsame Erfahrungen haben.

Bei Peer-Unterstützung geht es darum, in die Gemeinschaft aufgenommen zu sein.

Es geht darum, von Menschen unterstützt zu werden, die sind wie Sie.

Peer-Unterstützung bedeutet, sich gegenseitig zu helfen.

### **Person-Zentrierung**

Alles was wir machen, achtet auf die Bedürfnisse der Person, um die es geht.

### **Planungs-Werkzeuge**

Ein Planungs-Werkzeug kann ein nützliches Ding sein oder eine Idee oder ein Weg zum Ziel.

Ein Planungs-Werkzeug hilft,

eine Tätigkeit oder eine Veranstaltung vorzubereiten.

Wenn man eine Tätigkeit oder eine Veranstaltung plant, macht man sich Gedanken, wie das ablaufen soll.

Man plant die Einzelheiten mit einem Planungs-Werkzeug.

### **Praktische Fähigkeiten**

Praktische Fähigkeiten hat man,

wenn man andere unterstützen kann,

indem man mit ihnen zusammen über seine eigenen Erfahrungen und das Gelernte spricht.

Das können Erfahrungen aus verschiedenen Bereichen des Alltags und des Lebens sein.

Es geht darum,

von seinen eigenen Erfahrungen und den Erlebnissen von anderen zu berichten

und darum, wie man sie benutzen kann,

um anderen zu helfen.

## **Privat**

Privat ist alles,  
was nur Sie bestimmt ist und für niemanden sonst.  
Eine private Information kennen Sie nur selbst.  
Was nicht privat ist, nennt man öffentlich.  
Öffentliches betrifft alle Menschen. Privates betrifft nur Sie alleine.

## **Privat-Sphäre**

Eine Privat-Sphäre haben wir,  
wenn und wo wir alleine sind und nicht in Gesellschaft.  
Andere Menschen sollen nicht wissen,  
was wir alleine machen.  
Es geht nur uns an.

## **R**

### **Rechte**

Jeder Mensch hat Rechte.  
Rechte beschreiben Sachen, die man in einer Gesellschaft machen darf.  
Es ist wichtig, dass Menschen wissen, welche ihre Rechte sind.

### **Rolle**

Eine Rolle sagt uns,  
was wir in bestimmten Lagen machen sollen.  
Eine Rolle haben bedeutet:

das machen, was andere von uns erwarten.

Die Rolle sagt uns, wie wir uns verhalten sollen und was wir tun sollen.

### **Rollen-Spiele**

Ein Rollen-Spiel ist eine Übung.

In einem Rollenspiel tut man so, als wäre man jemand anderes.

Man stellt sich vor,  
was eine bestimmte andere Person normal machen würde.  
Das spielt man dann mit anderen zusammen.

## **S**

### **Schlüssel-Rollen**

Schlüsselrollen sind die allerwichtigsten Rollen.

In Schlüssel-Rollen helfen wir anderen Menschen in schwierigen Lagen sehr weiter.

### **Soziale Rollen**

Wir haben verschiedene Rollen in unserer Gemeinschaft oder in der Gesellschaft.

Eine soziale Rolle kann alles sein, was man zuhause, bei der Arbeit oder in seiner Freizeit macht.

Wenn wir eine soziale Rolle haben,  
dann erwarten andere von uns,  
dass wir uns auf eine bestimmte Art verhalten  
und bestimmte Sachen machen.



Wenn man als Gärtner arbeitet, wird erwartet, dass man sich um Pflanzen kümmert.

Wenn man die Schwester von jemandem ist, wird erwartet, dass man zu seinen Schwestern und Brüdern nett und freundlich ist.

### **Staatsbürgerschaft**

Menschen sind Staatsbürger des Landes, in dem sie geboren sind oder in dem sie leben. Sie heißen auch Einwohner.

Staatsbürgerschaft bedeutet, dass man zu einem bestimmten Land gehört.

Alle Leute, die die Nationalität eines Landes haben, nennt man die Staatsbürger dieses Landes.

Als Staatsbürger besitzt man einen Personalausweis, der beweist, dass man zu diesem Land gehört.

Alle Staatsbürger eines Landes haben Rechte und Pflichten.

Ein Recht ist zum Beispiel das Wahlrecht. Eine Pflicht ist zum Beispiel, dass man sich bei seiner Gemeinde anmelden muss.

## **T**

### **Teil der Gemeinschaft sein**

Das heißt, dass wir zu einer Gruppe von Leuten gehören.

Diese Gruppe hat etwas mit uns gemeinsam.

Beispiele für Gemeinschaften, zu denen wir gehören:

unsere Familie,

unsere Schulkollegen

oder Menschen, die in unserer Nähe wohnen.



### **Vertrauens-Würdigkeit**

Wir möchten nicht, dass andere immer alles über uns wissen.

Über manche Sachen wollen wir nur mit wenigen Menschen sprechen.

Was sie über uns erfahren, sollen diese Menschen nicht an andere weitergeben.

Vertrauens-Würdigkeit bedeutet, dass wir nur Menschen unsere Geschichten erzählen, die wir zuvor selbst ausgesucht haben und denen wir vertrauen können.

Vertrauens-Würdigkeit bedeutet, dass diese Informationen bei den Menschen bleiben sollen, denen wir sie erzählt haben.

Wir sollen einander achten und respektieren.

Daher sollten wir in Gesprächen nur erzählen, was dazu geeignet ist.