Heilpädagogische Hilfe Osnabrück
Osnabrücker Werkstätten

Mein Leben

Das ist mir wichtig – das soll so bleiben.

Der Bildungs-kurs in den Osnabrücker Werkstätten

Dieses Heft

Dieses Heft ist **einfach** geschrieben. Es gibt aber trotzdem einige schwere Worte. Zum Beispiel: Biografie oder Methode.
Diese Worte werden dann im Text erklärt.

In diesem Heft geht es um einen **Bildungs·kurs** in den Osnabrücker Werkstätten. Der Kurs heißt:

Mein Leben

Das ist mir wichtig, das soll so bleiben.

Das können Sie alles in diesem Heft lesen:

Mein Leben – Meine Biografie	Seite 3
Was ist Biografie·arbeit?	Seite 4
Der Kurs „Mein Leben“	Seite 6
Das passiert in dem Kurs	Seite 8
Mein Körper·umriss	Seite 10
Mein Lebens·baum	Seite 12
Meine Zeit·leiste	Seite 14
Mein Lebens·buch	Seite 16
„Mein Leben“ – Das Projekt 2013 – 2016	Seite 18
Wie melde ich mich für den Kurs an?	Seite 19

Mein Leben – Meine Biografie

Jeder Mensch ist wertvoll.

Jeder Mensch hat seine Lebens-geschichte.

Eine Geschichte die schön und auch traurig sein kann.

Was ist in **Ihrem** Leben schon alles passiert?

Können Sie sich noch an den ersten Schul-tag erinnern?

Oder an den ersten Arbeits-tag?

Wer gehört alles zu Ihrer Familie?

Welche Menschen sind Ihnen wichtig?

Viele Menschen möchten über ihr Leben berichten.

Ein Bericht über ein Leben heißt auch **Biografie**.

Vielleicht schreibt jemand ein Buch über sein Leben. Das ist dann eine Biografie.

Was ist Biografie-arbeit?

Menschen möchten etwas über ihr Leben heraus-finden.

Über das, was früher war.

Sie beschäftigen sich mit ihrer Lebens-geschichte.

Das nennt man Biografie-arbeit.

Wie kann man etwas über sein Leben heraus-finden?

Man kann sich alte Fotos anschauen.

Oder man besucht Orte.
Orte, die man von früher kennt.

Oder man unterhält sich mit Menschen, die einen gut kennen.

Man kann diese Menschen fragen:
Wie war das früher, als ich klein war?

Dann erinnert man sich auch wieder an vieles.

In der Biografie-arbeit geht es aber
nicht nur um die Vergangenheit.
Also um das was, früher war.
Es geht auch darum, wie es uns jetzt geht.
Und es geht um unsere Wünsche und
Ziele für die Zukunft.
Also für die Zeit, die noch kommt.

Aber Biografie-arbeit ist gar nicht so einfach.
Man braucht viel Zeit.
Es gibt Menschen, die sich gut mit
Biografie-arbeit auskennen.
Sie können gut zuhören.
Sie haben viele Ideen.
Sie können anderen Menschen helfen,
ihre Lebens-geschichte wieder zu entdecken.

Biografie-arbeit ist sehr wichtig.
Man kann viel lernen.
Über sich selbst.
Über das Leben.
Wie es bisher war.

Man bekommt Ideen:
was soll in meinem Leben noch passieren.

Der Kurs „Mein Leben“

Sie interessieren sich für Ihre Lebens·geschichte?

Seit einigen Jahren gibt es einen Bildungs·kurs in den Osnabrücker Werkstätten.

Der Kurs heißt:

„Mein Leben: Das ist mir wichtig, das soll so bleiben.“

In diesem Kurs geht es um Biografie·arbeit.

Wie oft gibt es den Kurs?

Dieser Kurs wird regelmäßig angeboten.
Es gibt mehrere Kurse in einem Jahr.

Wo findet der Kurs statt?

Es gibt den Kurs in Sutthausen, Schledehausen, Hilter, Wallenhorst und Melle.

Wieviele Personen können mitmachen?

Bei jedem Kurs können 6 bis 8 Personen mitmachen.

Wie lange dauert der Kurs?

Die Gruppe trifft sich einmal pro Woche.
Es gibt 7 Treffen.

Was passiert beim letzten Termin?

Beim letzten Termin können die Teilnehmer Verwandte und Bekannte einladen.
Denn in dem Kurs ist viel passiert.
Jeder Teilnehmer kann nun zeigen:
So ist „Mein Leben“.

Das passiert in dem Kurs:

3 wichtige Methoden

Biografie-arbeit kann ganz unterschiedlich sein.
Auch der Kurs in den Osnabrücker Werkstätten hat verschiedene Teile.
Das ist wichtig. So können Sie Ihr Leben unterschiedlich anschauen.

Der Kurs hat 3 wichtige Teile:

- **Teil 1 :** Am Anfang geht es um Sie selber.
  Wie leben Sie?
  Was können Sie besonders gut?
  Was machen Sie gerne?

- **Teil 2:** Hier geht es um wichtige Menschen in Ihrem Leben.
  Wer begleitet Sie?
  Mit wem treffen Sie sich regelmäßig?
  Wer tut Ihnen gut?

- **Teil 3:** Im letzten Teil geht es um die Vergangenheit.
  Was haben Sie in Ihrem Leben bisher erlebt?
  Und es geht um die Zukunft: Was möchten Sie noch alles erleben?

In jedem Teil wird anders gearbeitet.
Es gibt eine besondere Form der Arbeit.
Diese Form heißt auch Methode.

In diesem Heft stellen wir 3 wichtige Methoden vor:

Mein Körper-umriss

Mein Lebens-baum

Meine Zeit-leiste

Mein Körper-umriss

Beim Körper-umriss geht es um Sie!

Was passt zu Ihnen?

Wie leben Sie?

Es geht um das, was Sie gut können.

Und um das, was Sie gerne mögen.

„Ich bin so eine, die immer zuerst an alle anderen denkt,
und erst zuletzt an sich selbst. Bei dem Körperumriss brauchte ich viel Zeit, um die großen Flächen auszumalen. Dabei hatte ich auch viel Zeit, über mich nachzudenken: Wer ich bin, was mich ausmacht.
Ich musste nicht an die anderen denken, sondern nur an mich.
Das hat mir unheimlich gut gefallen.“

Emmi Mora-Sanchez

Bei der Methode **Körper·umriss**
legen Sie sich auf ein großes Papier.

Mit einem Stift wird um Sie herum gezeichnet.

Es entsteht ein Bild von ihrem Körper.

Man nennt dies auch: ein Körper·umriss.

Auf das Bild können Sie nun
viele Dinge kleben oder malen.

Haben Sie tolle Ohr·ringe
oder lange Haare?

Tragen Sie eine Brille?

Oder sind Sie Fußball·fan?

Woran können wir Sie erkennen?

Wie wohnen Sie?

Gefällt Ihnen Ihr Zuhause?

Was machen Sie gerne in Ihrer Freizeit?

Auch dies können Sie auf den
Körper·umriss kleben.

Mein Lebens-baum

Eine andere Methode ist der **Lebens-baum.**

Hier geht es um die Menschen, die Ihnen wichtig sind.

Jeder Kurs-teilnehmer bekommt ein großes Poster. Auf diesem Poster ist ein Baum.

Den Baum nennen wir **Lebens-baum**.

In die Mitte des Baumes kleben Sie
Ihr eigenes Foto.

In dem Kurs überlegen Sie:

Welche Menschen gibt es in meinem Leben?
Und wer ist mir besonders wichtig?

Vielleicht sind das Ihre Eltern, Geschwister, Arbeits-kollegen oder gute Freunde.

Von diesen Personen können Sie Fotos auf den Baum kleben.

Wer ist Ihnen besonders wichtig?

Vielleicht kleben diese Personen ganz dicht bei Ihrem Foto.

Der Baum wird immer voller.

Schauen Sie auf den Baum:

Diese Menschen gehören zu Ihrem Leben.

Diese Menschen sind für Sie da.

Diese Menschen können Sie unterstützen.

Meine Zeit-leiste

Bei der Zeit-leiste geht es um Ihren Lebens-weg:

Was ist bisher alles in Ihrem Leben passiert?

Wenn etwas passiert, dann heißt das auch ein Ereignis.

„Eine tolle Sache. Da sieht man erstmal, was alles so passiert ist und was ich schon geschafft habe. Ich weiß genau, was ich will. Ich habe Träume und Wünsche. Ich weiß, was nicht passieren soll.“

Wilfried Grammann

Es gibt Ereignisse, die fast alle Menschen haben. Zum Beispiel: die Zeit im Kinder·garten oder in der Schule. Oder ein erster Arbeits·platz.

Und dann gibt es Ereignisse, die bei jedem Menschen unterschiedlich sind. Zum Beispiel: der Umzug in eine andere Stadt, die Geburt eines Bruders oder eine schwere Krankheit.

Für die Zeit·leiste werden drei große Poster zusammen geklebt.
Es wird eine lange Linie gemalt. Auf diese Linie trägt man unter·schiedliche Zeiten ein. Am Anfang der Linie steht der Tag Ihrer Geburt. Dann kommen andere Ereignisse.
Es kann geschrieben werden.
Es können auch Fotos auf die Linie geklebt werden.

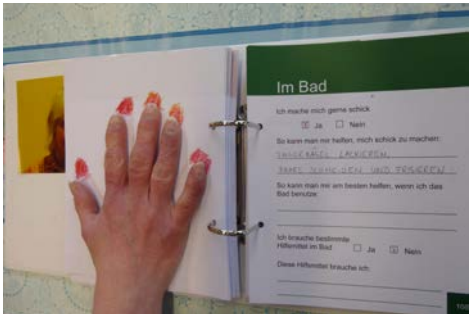
Auf der Zeit·leiste ist aber auch Platz für die Zukunft.
Also für das, was noch in Ihrem Leben passieren kann.

Was wünschen Sie sich? Was soll in einem Jahr oder in 10 Jahren passiert sein?

Auch das können Sie auf die Zeit·leiste schreiben.

Die Zeit·leiste ist fertig. Nun können Sie sehen:
Das ist alles in meinem Leben passiert.
So ist es jetzt. Und das soll noch passieren.

Mein Lebens-buch



In dem Kurs redet man mit vielen Menschen.

So erfährt man viel über andere Menschen.

Und über sich selbst:

Was sind meine Stärken?

Welche Menschen sind mir wichtig?

Wie war mein Leben bisher?

Was tut mir gut? Und was nicht?

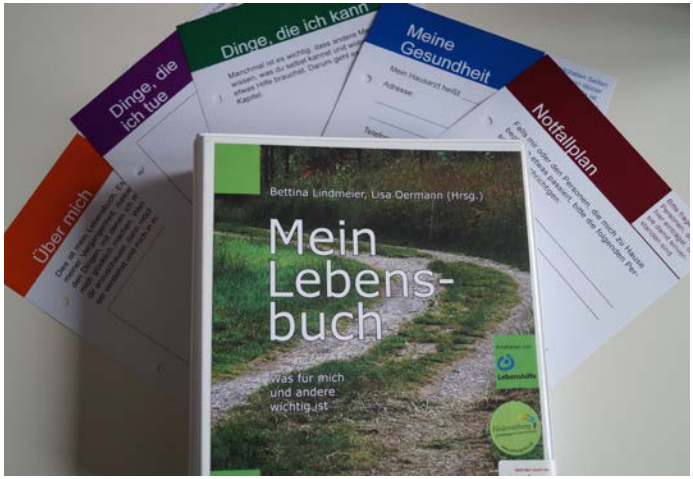
Was möchte ich noch erleben?

Aber wo kann man diese Dinge eintragen?

Ist das alles weg, wenn der Kurs vorbei ist?

Nein! Dafür gibt es das

Lebens-buch.



Das **Lebens-buch**
hat verschiedene Teile:

- **Über mich**
- **Dinge, die ich tue**
- **Dinge, die ich kann**
- **Meine Gesundheit**
- **Mein Notfall-plan**

Das Lebens-buch gehört Ihnen.

Sie können auch entscheiden:
Wer darf das Lebens-buch
lesen und wer nicht.

„Mein Leben“ – Das Projekt 2013 – 2016

Von 2013 bis 2016 gab es in den Osnabrücker Werkstätten ein Projekt.

Das Projekt hatte den Namen:
„Mein Leben: Das ist mir wichtig, das soll so bleiben.“

In den drei Jahren ist viel passiert.
Zum Beispiel:

Der Kurs „Mein Leben“ wurde entwickelt.
Viele Mitarbeiter haben gelernt, wie sie den Kurs „Mein Leben“ leiten.

Der Kurs konnte 23 mal stattfinden.
139 Personen haben den Kurs bisher besucht.

Gefördert durch die
AKTION MENSCH

Förderstiftung
Heilpädagogische Hilfe Osnabrück

Das Projekt wurde von „Aktion Mensch“ und der „Förderstiftung Heilpädagogische Hilfe Osnabrück“ unterstützt. Beide haben Geld gegeben. Nur so konnte das Projekt gelingen. Vielen Dank!

Das Projekt ist nun fertig.

Aber: Die Kurse „Mein Leben“ wird es weiter geben.

Wie melde ich mich für den Kurs an?

Sie möchten mitmachen?

Sie möchten sich für den Kurs anmelden?

Der Kurs wird regelmäßig angeboten.

Wann ist der nächste Termin?

Bitte schauen Sie in das

Heft zur „Beruflichen Bildung“

Wenn Sie Interesse an weiteren Angeboten haben, dann sprechen Sie uns gerne an.

Kontakt

Osnabrücker Werkstätten gGmbH
Industriestraße 17 | 49082 Osnabrück
Tel. 05 41 / 99 91 – 0
E-Mail info@os-hho.de
Internet www.os-hho.de

» **www.os-hho.de**

» **Ansprechpartnerin:**
Lisa Oermann
E-Mail l.oermann@os-hho.de

Mein Leben
Das ist mir wichtig
– das soll so bleiben.

So heißt ein Bildungs·kurs
in den Osnabrücker Werkstätten.

In diesem Kurs geht es um Sie!

Um Ihr Leben
– Ihre Lebens·geschichte.

In diesem Heft können Sie lesen,
was in dem Kurs passiert.