



## Beratungsdienste für Eltern und Mitarbeitende Überwinden von Ängsten und Vorurteilen



2021-2024



## INHALT

|  |           |
|--|-----------|
| <b>IEINLEITUNG</b> .....   | <b>3</b>  |
| <b>1. Ängste und Vorurteile: Kernpunkte</b> .....                | <b>4</b>  |
| <b>2. Wege, Ängste und Vorurteile überwinden zu können</b> ..... | <b>6</b>  |
| <b>3. Die Hauptelemente von Beratungsdiensten</b> .....          | <b>7</b>  |
| <b>4. Vorteile von Beratungsdiensten</b> .....                   | <b>9</b>  |
| <b>FAZIT</b> .....   | <b>12</b> |

## EINLEITUNG

Beratungsdienste für Eltern und Mitarbeitende zur Überwindung von Ängsten und Vorurteilen sind ein wichtiger Bereich für die Schaffung eines positiven Umfelds sowohl zu Hause als auch am Arbeitsplatz. Um den Ängsten, Vorurteilen und falschen Vorstellungen von Menschen mit Behinderungen in Bezug auf die Freiwilligentätigkeit wirksam zu begegnen, haben wir ein umfassendes und verständliches Programm von Beratungsdiensten für Eltern und Mitarbeitende entwickelt. Dieses Programm soll die Beteiligten nicht nur aufklären, sondern ihnen auch notwendige Informationen über lokale und internationale Freiwilligeneinsätze und deren Vorteile für Menschen mit Behinderungen vermitteln.

Unser Hauptziel ist es, ein integratives, offenes und verständnisvolles soziales Umfeld zu schaffen, in dem sich jeder, unabhängig von seiner Behinderung, wertgeschätzt fühlt und die Möglichkeit hat, aktiv etwas zur Gemeinschaft beizutragen. Wir ermutigen Eltern und Mitarbeitende nicht nur, ihr Wissen weiterzugeben, sondern auch als Botschafter des Wandels zu fungieren, um soziale Barrieren abzubauen und die Kultur der Freiwilligenarbeit unter Menschen mit Behinderungen zu stärken.

Wir sind davon überzeugt, dass wir durch diese Zusammenarbeit positive Veränderungen erreichen können, die zum Aufbau einer Gesellschaft beitragen, in der alle Menschen, unabhängig von ihrer Behinderung, in der Lage sind, das Beste aus den Möglichkeiten der Freiwilligenarbeit zu machen.



## 1. Ängste und Vorurteile: Kernpunkte

Das Verständnis von Ängsten und Vorurteilen ist ein wesentlicher Schritt, um diese Probleme wirksam anzugehen und eine integrative und solidarische Gesellschaft aufzubauen. Sobald wir die Schlüsselaspekte dieser Phänomene verstehen, können wir Wege finden, um sie zu verringern oder sogar zu überwinden. Dieses Verständnis ermöglicht es uns, genauer zu untersuchen, warum Menschen Angst oder Vorurteile empfinden und wie sich dies auf ihr Verhalten und ihre Einstellungen auswirkt. Ängste und Vorurteile sind zwei eng miteinander verbundene Probleme, die bei Menschen auftreten können, die mit Menschen mit Behinderungen in Kontakt kommen oder eine Freiwilligentätigkeit in Betracht ziehen. Dazu können gehören:

1. *Angst vor dem Unbekannten*: Die Menschen haben möglicherweise Angst vor ungewohnten Situationen, wissen nicht, wie sie mit Menschen mit Behinderungen umgehen sollen oder wie sie auf ihre Bedürfnisse richtig reagieren sollen. Die Menschen haben oft Angst vor dem, was sie nicht kennen oder verstehen. Diese Angst kann aus einem Mangel an persönlicher Erfahrung oder begrenztem Kontakt mit Menschen mit Behinderungen resultieren. Wenn wir verstehen, wie sich die Angst vor dem Unbekannten auf unsere Einstellungen und unser Verhalten auswirkt, können wir uns unserer Reaktionen besser bewusst werden. In diesem Fall ist es wichtig, den Menschen die Möglichkeit zu geben, mehr über behinderte Menschen und ihr Leben zu erfahren, und die Kommunikation und den direkten Kontakt zu fördern, um Ängste abzubauen.



2. *Soziale Stereotype*: Stereotype sind tief verwurzelte Einstellungen, die oft unbegründet und unrealistisch sind. Diese Stereotypen können zu Vorurteilen über Menschen mit Behinderungen führen, z. B. dass sie nicht unabhängig, von anderen abhängig oder nicht in der Lage sind, voll an der Gesellschaft teilzunehmen. Das Verständnis der Ursprünge und Auswirkungen von Stereotypen hilft uns, unsere Einstellungen und Handlungen kritisch zu bewerten. Auf diese Weise können wir proaktiv Maßnahmen ergreifen, um negative Stereotypen durch Aufklärung, Information und positive Vorbilder zu verändern.



3. *Mangelndes Vertrauen in ihre Fähigkeiten*: Viele fühlen sich unsicher, ob sie mit Menschen mit Behinderungen kommunizieren oder ihnen helfen können. Sie befürchten vielleicht, dass ihre Bemühungen nicht genug oder sogar schädlich sind. Wenn wir diese Angst verstehen, können wir nach Wegen suchen, um das Vertrauen durch Schulungen, praktische Erfahrungen und Unterstützungssysteme zu stärken. Dies hilft den Menschen, sich ihrer Fähigkeiten sicher zu sein, und ermutigt sie, sich aktiv an der Freiwilligentätigkeit zu beteiligen.

4. *Informationsmangel*: Fehlende Informationen über das Potenzial von Menschen mit Behinderungen und ihren Beitrag zur Gesellschaft können eine wichtige Ursache für Ängste und Vorurteile sein. In diesem Fall muss unbedingt sichergestellt werden, dass die Öffentlichkeit Zugang zu gezielten und zuverlässigen Informationen über Menschen mit Behinderungen, ihre Rechte, Möglichkeiten und Leistungen hat. Die Verbreitung dieser hilft den Menschen zu verstehen, dass Menschen mit Behinderungen in der Lage und bereit sind, an der Gesellschaft teilzunehmen, und dass sie auch nützliche und inspirierende Mitglieder der Gemeinschaft sein können.

5. *Kulturelle und soziale Faktoren*: Bestimmte kulturelle oder soziale Gruppen können spezifische Einstellungen gegenüber Behinderungen haben, die Ängste und Vorurteile verstärken. Wenn wir diese Faktoren verstehen, können wir besser nachvollziehen, wie sich unterschiedliche kulturelle und soziale Kontexte auf die Einstellung gegenüber Menschen mit Behinderungen auswirken. Dies fördert die Entwicklung von personalisierten Bildungsprogrammen und Kommunikationsstrategien, die die Bedürfnisse und Werte der verschiedenen Gruppen berücksichtigen.

6. *Das Verständnis von Ängsten und Vorurteilen* ist ein wesentlicher Schritt, um diese Probleme wirksam anzugehen und eine integrative und unterstützende Gesellschaft aufzubauen. Wenn wir die Schlüsselaspekte dieser Phänomene verstehen, können wir beginnen, Wege zu finden, sie zu verringern oder sogar zu überwinden. Dies hilft nicht nur, ein freundlicheres und sichereres Umfeld zu schaffen, sondern trägt auch zum allgemeinen Wohlbefinden der Gesellschaft bei, indem es das gegenseitige Verständnis und den Respekt zwischen verschiedenen Menschen fördert.



## WICHTIG. Was können wir tun?

Sobald wir diese Aspekte verstanden haben, können wir zu praktischen Maßnahmen übergehen. Dazu gehört die Entwicklung von Bildungs- und Ausbildungsprogrammen, um die Angst vor dem Unbekannten und das Misstrauen abzubauen. Außerdem gilt es, eine kritische Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Stereotypen zu fördern und das Bewusstsein für das Potenzial von Menschen mit Behinderungen zu schärfen. Wichtig ist auch die Förderung eines offenen Dialogs zwischen den verschiedenen Gruppen der Gesellschaft, um deren spezifische Bedürfnisse und Anliegen zu verstehen und darauf einzugehen.

Man muss also erkennen, dass Ängste und Vorurteile zwar natürlich, aber nicht immer gerechtfertigt sind. Diese Erkenntnis ist der erste Schritt zur Schaffung eines Umfelds, in dem sich jeder, unabhängig von seiner Behinderung, respektiert und geschätzt fühlt und gleiche Chancen zur Teilnahme an der Gesellschaft hat.

## 2. Wege, Ängste und Vorurteile überwinden zu können

Beim Umgang mit Menschen mit Behinderungen ist es wichtig zu erkennen, dass Ängste und Vorurteile oft auf Unwissenheit oder begrenzte Erfahrung zurückzuführen sind. Diese Ängste können zu einem Gefühl des Unbehagens, zu unangenehmen Situationen oder sogar zu unangemessenem Verhalten führen. Um eine respektvolle und gleichberechtigte Kommunikation zu gewährleisten, ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen, um sich selbst weiterzubilden, zu reflektieren und zu üben.

So geht's:

### ● Ängste und Vorurteile erkennen.

Diagnose und Bewertung: Der erste Schritt besteht darin, die bestehenden Ängste und Vorurteile der Eltern oder des Personals zu ermitteln. Dies kann durch Interviews, Fragebögen oder Beobachtung geschehen, um besser zu verstehen, welche Probleme bestehen und wie sie das tägliche Leben beeinflussen.



### ● Ausbildung und Information.

Entlarvung von Stereotypen: Die beratende Person kann Informationen und Fakten liefern, die helfen, falsche Vorstellungen oder Stereotypen zu verstehen und zu beseitigen. Dies kann sich auf verschiedene Aspekte wie die Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Karrieremöglichkeiten, Geschlechterrollen usw. beziehen.

Ausbildung: Durch Schulungen können Eltern und Arbeitnehmer ermutigt werden, kritisch zu denken und ihre eigenen Vorurteile zu erkennen.

### ● Emotionale Unterstützung und Beratung.

Einzel- und Gruppentherapie: Emotionale Unterstützung ist wichtig, um tief sitzende Ängste zu überwinden. In der Beratung können verschiedene therapeutische Techniken wie die kognitive Verhaltenstherapie eingesetzt werden, um negative Denkmuster zu verändern.

Stressbewältigung: Schulungen und Übungen zur Stress- und Angstbewältigung können bei der Bewältigung von Ängsten und Spannungen sehr hilfreich sein.

### ● Konflikte lösen und Kommunikation verbessern.

Training von Kommunikationsfähigkeiten: Eine effektive Kommunikation ist ein Schlüsselement für die Überwindung von Vorurteilen und die Vermeidung von Konflikten. In der Beratung können Sie lernen, wie Sie Ihre Gefühle und Erwartungen besser ausdrücken und anderen zuhören und sie verstehen können.

Konfliktlösungsstrategien: Diese können helfen, Lösungen für bestehende Konflikte und Strategien zur Vermeidung ähnlicher Situationen in der Zukunft zu finden.

## ○ Unterstützung bei der Durchführung und Nachbereitung.

Unterstützung bei Veränderungen: Die beratende Person kann bei der Umsetzung von Veränderungen im Privat- und Berufsleben Unterstützung leisten, um sicherzustellen, dass Ängste und Vorurteile erfolgreich überwunden werden.

Nachbereitung der Beratung: Oft ist weitere Beratung oder Unterstützung erforderlich, um sicherzustellen, dass die Veränderung dauerhaft und effektiv ist.

## ○ Feedback und Auswertung.

Überwachung der Fortschritte: Regelmäßige Treffen zur Bewertung der Fortschritte und zur Erörterung von Problemen können dazu beitragen, dass der Beratungsprozess effektiv funktioniert.

Feedback geben: Regelmäßiges Feedback zwischen dem Berater und den Eltern/Mitarbeitenden ist wichtig, um Anpassungen vornehmen und den Beratungsprozess strategisch verbessern zu können. Diese Beratungsdienste tragen dazu bei, bessere Beziehungen aufzubauen, das Selbstwertgefühl zu stärken und durch Ängste und Vorurteile verursachte Barrieren wirksam zu überwinden.

## 3. Die Hauptelemente von Beratungsdiensten

Die Hauptelemente von Beratungsdiensten: Beratungsdienste sind ein professioneller Prozess, der darauf abzielt, Ratschläge, Strategien und Lösungen anzubieten, um Probleme zu lösen, Veränderungen umzusetzen oder die Leistung zu verbessern. Zu den Hauptelementen von Beratungsdiensten gehören:

### ○ Bildungsseminare.

*Zweck:* Eltern und Personal sollen umfassendes Wissen über die positiven Auswirkungen der Freiwilligenarbeit für Menschen mit Behinderungen erhalten.

*Inhalt:* Die Workshops behandeln Themen wie persönliches Wachstum, Entwicklung von Fähigkeiten, Stärkung des Selbstbewusstseins und Integration in die Gemeinschaft, die Freiwilligenarbeit für Menschen mit Behinderungen bringen kann. Sie beinhalten auch Erfolgsgeschichten und Fallstudien, die den tatsächlichen Nutzen verdeutlichen. Experten und erfahrene Freiwillige geben Einblicke und praktische Ratschläge, wie man diese Chancen ergreifen und das Beste daraus machen kann.

### ○ Unterstützende Gruppen.

*Zweck:* Schaffung eines sicheren Raums, in dem Eltern und Personal ihre Erfahrungen, Sorgen und Erfolge im Zusammenhang mit der Freiwilligenarbeit für Menschen mit Behinderungen austauschen können.

*Format:* Regelmäßige Treffen, die von erfahrenen Beratern oder Freiwilligen geleitet werden. Diese Gruppen tragen dazu bei, eine Gemeinschaft der Unterstützung aufzubauen, in der die Teilnehmenden voneinander lernen, ein gemeinsames Verständnis entwickeln und sich gegenseitig ermutigen können. Die behandelten Themen reichen von der Überwindung anfänglicher Ängste bis hin zum Feiern wichtiger Meilensteine, die Menschen mit Behinderungen in ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit erreicht haben.

## ○ Individuelle Beratungen.

**Ziel:** Individuelle Unterstützung für Eltern und Personal, um spezifische Ängste, Vorurteile und Hindernisse für die Freiwilligenarbeit abzubauen.

**Ansatz:** Einzelsitzungen mit geschulten Beratern, die ihre Beratung und Unterstützung auf die individuellen Bedürfnisse und Anliegen der einzelnen Familien oder Beschäftigten abstimmen können. Ziel dieser Sitzungen ist es, das Selbstvertrauen zu stärken und Mythen über die Fähigkeiten von Menschen mit Behinderungen zu entkräften. Die Berater arbeiten mit den Familien zusammen, um individuelle Pläne zu entwickeln, die den Interessen und Stärken des Freiwilligen entsprechen.

## ○ Bereitstellung von Ressourcen.

**Zweck:** Bereitstellung von praktischen Hilfsmitteln und Informationen für Eltern und Personal zur Unterstützung von Freiwilligen mit Behinderungen.

**Ressourcen:** Zugang zu einer Reihe von Informationsmaterialien wie Broschüren, Leitfäden und Online-Ressourcen. Diese Materialien enthalten bewährte Verfahren, Tipps für eine erfolgreiche Freiwilligentätigkeit und inspirierende Geschichten von Freiwilligen mit Behinderungen sowohl auf lokaler als auch auf internationaler Ebene. Zu den Ressourcen gehören auch ausführliche Leitfäden für den Einstieg in die Freiwilligentätigkeit, für die Auswahl der richtigen Angebote und für die Bewältigung möglicher Schwierigkeiten.

## ○ Einblicke in die internationale Freiwilligenarbeit.

**Zweck:** Erweiterung des Horizonts der Freiwilligenarbeit für Menschen mit Behinderungen durch Erkundung internationaler Möglichkeiten.

**Inhalt:** Informationsveranstaltungen und Beratung zu den logistischen, sicherheitstechnischen und kulturellen Aspekten der internationalen Freiwilligenarbeit. Dazu gehören Hinweise zur Auswahl geeigneter Programme, zur Vorbereitung der Reise und zur Anpassung an die neue Umgebung. So soll sichergestellt werden, dass sich Menschen mit Behinderungen und ihre Familien bei der internationalen Freiwilligenarbeit sicher und wohl fühlen. Darüber hinaus kann in diesen Sitzungen auf die Vorteile des interkulturellen Austauschs eingegangen werden und darauf, wie internationale Freiwilligenarbeit Menschen mit Behinderungen bei ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung helfen kann.





## 4. Vorteile von Beratungsdiensten

Beratungsdienste sind besonders wichtig, weil ihre Qualität und Wirksamkeit weitgehend die Beschäftigungsfähigkeit, die Arbeitszufriedenheit und die allgemeine Lebensqualität, das Wohlbefinden und die Sicherheit der Menschen bestimmen. Beratungsdienste können für Organisationen, Unternehmen oder Einzelpersonen, die Probleme lösen, ihre Leistung verbessern oder bestimmte Ziele erreichen wollen, viele Vorteile bringen.

### Größeres Bewusstsein.

Eltern und Mitarbeitende haben ein besseres Verständnis für die Fähigkeiten und das Potenzial von Menschen mit Behinderungen, so dass ihre Einstellung unterstützend und ermutigend ist. Dieses Bewusstsein trägt dazu bei, die Stärken und Beiträge von Menschen mit Behinderungen in ihren verschiedenen ehrenamtlichen Rollen anzuerkennen und wertzuschätzen.

### Weniger Vorurteile.

Indem sie direkt auf Ängste und falsche Vorstellungen eingehen, tragen die Dienste dazu bei, Vorurteile abzubauen und die Integration zu fördern. Durch Aufklärung und positive Beeinflussung lernen die Betroffenen, Menschen mit Behinderungen durch das Prisma ihrer Fähigkeiten zu sehen und nicht durch ihre Behinderung.

### Terms of reference.

Menschen mit Behinderungen fühlen sich durch die Teilnahme an einer Freiwilligentätigkeit gestärkt und unterstützt, was ihre persönliche Entwicklung und die Teilnahme an der Gemeinschaft fördert. Das durch die Freiwilligentätigkeit gewonnene Selbstvertrauen kann auch auf andere Lebensbereiche übergreifen und zu mehr Unabhängigkeit und Selbstwertgefühl führen.

### Community building.

Selbsthilfegruppen fördern das Gemeinschaftsgefühl von Eltern, Personal und Menschen mit Behinderungen, indem sie kollektive Unterstützung und gemeinsames Lernen fördern. Diese Gruppen werden zu einem Netzwerk von Verbündeten, die sich gegenseitig unterstützen und füreinander eintreten.



## ○ Neue Fähigkeiten.

Sowohl die Eltern als auch die Mitarbeitenden erlernen neue Fähigkeiten, um Menschen mit Behinderungen bei freiwilligen Aktivitäten zu unterstützen und zu schulen, und tragen so zu ihrer beruflichen und persönlichen Entwicklung bei. Durch die Teilnahme entwickeln sie Fähigkeiten wie effektive Kommunikation, Empathie und Problemlösung.

## ○ Neue Möglichkeiten.

Indem Menschen mit Behinderungen an verschiedene Freiwilligentätigkeiten herangeführt werden, erhalten sie die Möglichkeit, neue Interessen und potenzielle Karrieremöglichkeiten zu entdecken. Freiwilligenarbeit kann als Ausgangspunkt für eine Beschäftigung und andere persönliche und berufliche Entwicklungsmöglichkeiten dienen.

In diesem Zusammenhang sind Beratungsdienste von wesentlicher Bedeutung für die berufliche Entwicklung und das allgemeine Wohlbefinden des Einzelnen. Allerdings fehlt es nach wie vor an detaillierten Informationen über die Einrichtungen, die diese Dienste anbieten, und über ihre spezifischen Auswirkungen, weshalb es notwendig ist, die Verbreitung von Informationen weiter zu fördern und die Zugänglichkeit der Dienste zu verbessern.



**WICHTIG.** Diese Beratungsdienste sind ein wichtiger Teil unserer umfassenderen Initiative zur Förderung der Freiwilligentätigkeit von Menschen mit Behinderungen. Durch umfangreiche Unterstützung und Aufklärung wollen wir Barrieren abbauen und eine integrativere Gesellschaft schaffen, in der jeder die Möglichkeit hat, durch Freiwilligenarbeit einen Beitrag zu leisten und sich zu entfalten.

## Die 4 langfristigen Auswirkungen:

- Persönliche Veränderungen: Dazu gehören positive Veränderungen im Leben der behinderten Menschen selbst. Steigerung des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens, Verbesserung der sozialen Fähigkeiten.
- Kultureller Wandel: eine allmähliche Veränderung der gesellschaftlichen Einstellung gegenüber Menschen mit Behinderungen, die zu mehr Integration und Akzeptanz führt.
- Nachhaltiger Wandel: Schaffung der Grundlagen für nachhaltige Freiwilligenprogramme, die Menschen mit Behinderungen kontinuierlich unterstützen und befähigen.
- Stärkung des Bewusstseins: Sensibilisierung für die Bedeutung von Vielfalt und Integration in Gemeinschaften und Organisationen und Verbesserung des Verständnisses dafür.



## FAZIT

- Indem wir in diese Beratungsdienste investieren, helfen wir nicht nur Menschen mit Behinderungen, sondern schaffen auch ein positives Umfeld, von dem alle Gemeinschaften profitieren. Diese Dienste helfen nicht nur dem Einzelnen, sich zu entwickeln und sich als Teil der Gemeinschaft zu fühlen, sondern fördern auch eine Kultur der Integration und des Respekts in der gesamten Gesellschaft.
- Indem wir Menschen mit Behinderungen unterstützen und ihren Familien und dem Personal helfen, Ängste und Vorurteile zu überwinden, schaffen wir ein Umfeld, in dem alle respektiert und wertgeschätzt werden. Dies stärkt unser soziales Bewusstsein und unser Einfühlungsvermögen und ermutigt uns, eine Gemeinschaft aufzubauen, in der Vielfalt und Respekt zur alltäglichen Gewohnheit werden. Wenn Menschen mit Behinderungen und ihre Familien unterstützt werden und weniger Angst und Vorurteile haben, entsteht eine offene und einfühlbare Kommunikation.
- Ein positives Umfeld fördert nicht nur Offenheit und Verständnis, sondern stärkt auch den Zusammenhalt der Gemeinschaft, die soziale Bindung und die gegenseitige Unterstützung. Diese Veränderung des Umfelds führt zu stärkeren Bindungen zwischen den Menschen, verbessert die Zusammenarbeit und schafft eine stärkere und geschlosseneren Gesellschaft, in der Vielfalt und Respekt alltägliche Werte sind. Diese Wirkung ist nicht auf Einzelfälle beschränkt, sondern breitet sich in der gesamten Gemeinschaft aus und hinterlässt einen bleibenden positiven Eindruck, der zum Aufbau einer harmonischeren und solidarischeren Gesellschaft beiträgt.



Projekt-Titel | IMProVE 2:0 – Inklusive Methode in der beruflichen Freiwilligenarbeit in Europa

Führende  
Partnerorganisation

Dobrovolnické centrum, z.s.  
Tschechien



Partner

Jaunuolių dienos centras (JDC)  
Litauen



ASSOCIAZIONE UNIAMOCI ONLUS  
Italien



Gemeinsam leben und lernen  
in Europa e.V.  
Deutschland



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.