



Wohnhaus Spittal

Selbstwertstärkungsrunde: Ich bin wertvoll

Seit ungefähr zwei Jahren findet von Montag bis Donnerstag am Abend in einer Gruppe im Wohnhaus Spittal für ca. 15 Minuten auf freiwilliger Basis die Selbstwertstärkungsrunde statt.

Treffpunkt ist immer die Couch im Wohnzimmer. Ein guter, auflockernder Einstieg sind zum Beispiel Lebensstilkarten. Auf diesen Karten stehen Fragen zu bestimmten Lebensbereichen: Wie lebe ich jetzt? - oder - Wie möchte ich leben? Sowohl jede Klientin/ jeder Klient als auch jede Begleiterin/jeder Begleiter kann frei eine Karte ziehen.

„Wir haben nur das, was wir sind. Aber wir sind mehr, als wir haben.“
Anke
Maggaer-Kirsche

Einfache Fragestellungen aus dem Alltag sind zum Beispiel: Sag´ etwas Nettes über Deinen Sitznachbar, was hast Du am Wochenende erlebt, wie fühlst Du Dich heute, wie war Dein heutiger Tag, was hast Du heute in der Werkstatt gearbeitet. Weiter wird über aktuelle politische Themen, Feiertage und Feste gesprochen. Die Bewohnerinnen und Bewohner reden und erzählen oder hören einfach zu.

Für alle Teilnehmenden steht das „gehört werden“ im Mittelpunkt. Hier hört jeder zu und der Erzählende steht im Mittelpunkt. Dadurch geht jeder gestärkt und positiv aus diesem Kreis heraus und man erfährt vieles über seine Wohnkolleginnen und Kollegen oder Begleiterinnen und Begleiter.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter setzen sich mit viel Einsatz und immer neuen Ideen für diese Zeit ein, um diese Minuten abwechslungsreich zu gestalten. So lernen alle Teilnehmenden auch ihre Meinung unabhängig und selbstbewusst von den anderen kund zu tun und auch im Gegenzug eine andere Meinung zu akzeptieren oder stehen zu lassen.

Nehmen Sie sich ein Beispiel am Wohnhaus in Spittal! Schneiden Sie diese Karten aus und tragen oder bewahren Sie diese in Ihrer Nähe. Nehmen Sie sich ab und zu diese Karten zu Herzen!

The image shows four cards arranged in a 2x2 grid, each with a decorative border and a pair of scissors icon in the top right corner, indicating they are meant to be cut out. The cards are as follows:

- Top-left (Orange background):** "WAS HABE ICH HEUTE Interessantes GELERNT?"
- Top-right (Green background):** "MACHE HEUTE EINER PERSON ein Kompliment! Sage jemandem, warum es Dich freut ihn/sie in Deinem Leben zu haben!"
- Bottom-left (Green background):** "ÜBERLEGE DIR, WIE DEINE WUNSCHVORSTELLUNG VON DEINEM LEBEN AUSSIEHT!"
- Bottom-right (Orange background):** "WAS HAT MICH HEUTE GLÜCKLICH GEMACHT?"