

Gesundsein. Ein Kurs zur Förderung der Gesundheitskompetenz für Menschen mit Lernschwierigkeiten

Ansprechpartnerin: Mag^a (FH) Heidrun Rader, gesundsein@wig.or.at, 01 / 4000 76942

Ziele

- Sensibilisierung für die Determinanten von Gesundheit
- Stärkung der Rolle als ExpertInnen für die eigene Gesundheit
- Förderung von Entscheidungs- und Problemlösungskompetenz in Bezug auf Gesundheit
- Stärkung der Fähigkeit das Gesundheits- und Sozialwesen bedarfsgerecht zu nutzen
- Förderung von Selbstbestimmung

Zielgruppen

Erwachsene Frauen und Männer mit Lernschwierigkeiten und Menschen mit schwereren und Mehrfach-Behinderungen mit Unterstützung nach People First

Format

- * 6 Module á 4 Stunden (Gesamt: 24 Stunden)
- * 1 TrainerIn
- * geschlechtergetrennte Gruppen in Modul 5
- * 6 TeilnehmerInnen,
- * Unterstützungspersonen nach Bedarf
- * individuell zu gestaltende Kursunterlagen

Inhalte

- * Modul 1 **Mein Alltag**
- * Modul 2 **Mein Körper und ich**
- * Modul 3 **In Freude leben**
- * Modul 4 **Krank sein**
- * Modul 5 **Sexualitäten**
- * Modul 6 **Der persönliche Wegweiser**

Qualitätsstandards

- * sehr handlungsorientiert
- * interaktive Methoden
- * Reduktion der Dichte der Inhalte
- * personenzentriert
- * orientiert an den Ansätzen von Selbstbestimmt Leben/People First

8 qualifizierte Gesundsein-TrainerInnen

Bestens qualifizierte TrainerInnen mit Erfahrung in der Arbeit mit Menschen mit Lernschwierigkeiten wurden in einem ganztägigen Workshop für die Leitung der Kurse weitergebildet

Umsetzung

- in Kooperation mit Einrichtungen der Behindertenhilfe (Tagesstrukturen, WGs,...)
- auch frei buchbare Kurse in barrierefreien, gut erreichbaren Räumen (z.B.: Selbstvertretungszentrum)
- begleitende Workshops und Weiterbildungen für BetreuerInnen und Bezugspersonen
- Ab Herbst 2017 wird es wieder Kurse in Wien geben

Gesundsein – Ein Kurs für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten in Leichter Sprache

Für wen ist der Kurs?

Alle Menschen mit Lern-Schwierigkeiten sind eingeladen.

6 Menschen mit Lern-Schwierigkeiten gehen zusammen in einen Kurs.

Was lerne ich im Kurs?

- Was macht mich gesund? Was macht mich krank?
- Was kann ich selber tun, damit ich gesund bleibe?
- Was ist das Gesundheits-System und was gibt es da alles für mich?
- Was tut mir und meinem Körper und meiner Seele gut?
- Wer oder was hilft mir, wenn ich krank bin?

Was machen wir im Kurs?

- Zuhören
- Ausprobieren
- Miteinander reden
- Selber gestalten
- Wohlfühlen

Was ist sonst noch wichtig?

- Die Gesundsein-Trainerinnen und Gesundsein-Trainer kennen sich gut aus.
- Wenn man Unterstützung braucht kann einE UnterstützerIn dabei sein.
- Der Kurs kann in der Werkstätte oder in der WG stattfinden.
- Auch an anderen Orten kann man in den Kurs gehen.
- Derzeit gibt es noch keine neuen Termine.
- Ab Herbst 2017 wird es wieder Gesundsein-Kurse geben.

Ansprechpartnerin: Mag^a (FH) Heidrun Rader, Wiener Gesundheitsförderung
gesundsein@wig.or.at, 01 / 4000 76942