

Die Zukunft in die eigenen Hände nehmen



Lerne dein Ziel kennen. Entscheide dich, dass du es erreichen willst. Dann stehen dir viele Wege offen. Du wirst dein Ziel erreichen!

Kenne ich mein Ziel?

Wenn ich noch nicht weiss, was ich möchte, wie finde ich das heraus?

Das Leben passiert nicht einfach so. Auch du sollst selbst entscheiden können wie du leben möchtest. Oder was und wo du arbeiten möchtest. Oder wie du deine Freizeit verbringst.

Viele Wege führen nach Rom

Wenn du deine Zukunft planen möchtest, dann machst du das am besten zusammen mit anderen Menschen.

Stelle dir diese Fragen:

- Wer bin ich? • Was mag ich gerne und was kann ich gut?
- Welche Träume habe ich für mein Leben? • Was sind meine Ziele?
- Welche Schritte muss ich machen?

Mit einer Gruppe von Freunden und Verwandten gelingt das oft am besten.

Die eigene Zukunft angehen heisst für mich, innerlich lebendig bleiben



Mit meinen Glas-
knochen hatte ich
zu Beginn meines
Lebens schlechte
Karten. Die Ärzte
gaben mir eine
Lebensdauer von
höchstens 40 Jah-

ren. Dank den Fortschritten der Medi-
zin leben heute auch Menschen mit
Behinderungen viel länger. Umso
wichtiger ist es, sein Leben zu planen
und immer wieder für Selbstbestim-
mung zu kämpfen. Die eigenen Mög-
lichkeiten und Grenzen abzuschätzen
und mit der Realität zu verbinden ist
ein Prozess, den niemand allein
durchlaufen kann.

Persönlich habe ich erlebt, wie wert-
voll Familie, Freunde, Selbsthilfegrup-
pen, aber auch Fachpersonen für die
Zukunftsplanung sein können. Der
Austausch und ihre Aussensicht kön-
nen Entscheidungen positiv beein-
flussen, zum Wagnis anspornen und
Grenzen sprengen. Die Entscheidung

bleibt aber letztlich immer beim Su-
chenden. Ein allfälliger Misserfolg
muss allein bewältigt werden, kann
aber auch neue Chancen eröffnen
und ungeahnte Kräfte verleihen.

Zur schwierigsten, aber auch wich-
tigsten Lebensaufgabe gehört wohl,
nicht stillzustehen und zu resignieren.

Hanne Müller

Ein Traum wurde Wirklichkeit



Als Jugendlicher
hatte auch ich
recht hochfliegen-
de und unrealisti-
sche Zukunfts-
träume. Da ich auf
einem Bauernhof
aufwuchs, wollte

ich Tierpfleger werden. Doch meine
behinderungsbedingten Möglichkei-
ten und Grenzen schüttelten mich da-
mals zeitweise heftig durch. Ich wur-
de mir bewusst, dass dies einfach
illusorisch war.

Allmählich verlagerten sich meine In-
teressen zur Welt des Menschen und
des Geistes. Parallel dazu wurde der
Wunsch nach einer echten partner-

schaftlichen Beziehung zu einer Frau
in mir stark. Selbstverständlich waren
die Voraussetzungen dafür nicht be-
sonders gut, und ich steckte auch in
diesem sensiblen Lebensbereich eini-
ge Enttäuschungen ein. Diese Zu-
rückweisungen waren zwar schmerz-
lich, doch schädigten sie weder mein
Selbstwertgefühl noch mein Gottver-
trauen nachhaltig. Ich lernte meine
diesbezüglichen Lektionen! Nicht alles
scheinbar Negative muss wirklich ne-
gativ sein. Ich darf nicht jede un-
glückliche Erfahrung gleich meiner
Behinderung in die Schuhe schieben.
Mein unbedingtes und grundlegendes
Ja zu meinem Leben erwies sich auch
hier als tragfähig. Diese Geisteshal-
tung prägte meine existenzielle Ent-
faltung bis heute.

Etwa 30-jährig lernte ich in den Feri-
en meine jetzige Ehepartnerin ken-
nen. Und ich durfte erleben, wie aus
einem zarten Beziehungspflänzchen
der Baum der grossen Liebe heran-
wuchs, der auch stürmischen Winden
standhält. So wurde doch noch ein
bedeutender Lebenstraum für mich
Wirklichkeit. Dafür bin ich von Herzen
dankbar.

Ruedi Roth

Ein möglicher Weg ist die Persönliche Zukunftsplanung (PZP)



Bild von Tobias Zahn

Im Mittelpunkt steht immer der Mensch mit seinen Zielen, Gaben und neuen Möglichkeiten.



Bild von Tobias Zahn

Die Hauptperson selber entscheidet, was gut ist für sie. Gemeinsam mit der Hauptperson überlegt man:

- Was ist ihr wichtig?
- Welche Unterstützung braucht sie?
- Wie kann sie selbst bestimmen?
- Wie kann sie inklusive leben?
- Welche Wahlmöglichkeiten hat sie?

Die Methoden des personenzentrierten Denkens sind besonders geeignet, um herauszufinden, wie eine Person gut unterstützt werden kann. Man kann die Methoden auch in der täglichen Zusammenarbeit und für die Entwicklungsplanung nutzen.

Adressen

persoenliche-zukunftsplanung.ch
WINKlusion (PZP Schweiz) mit Personen, die sich mit PZP auskennen

Auf www.youtube.com «Persönliche Zukunftsplanung» eingeben.
 Sehr empfehlenswert:
 barner 16 erklärt die Welt

Die **Vereinigung Cerebral Schweiz** unterstützt aktiv PZP mit finanzieller Unterstützung oder Vermittlung von ModeratorInnen und ReferentInnen für einen Informationsanlass oder einen Workshop:
vereinigung-cerebral.ch
 Brigitte Jakob
 Tel. 032 622 22 21

Impressum

**Behindertenforum
 Zentralschweiz
 bfzs.ch**

Wir vernetzen Menschen mit Behinderungen

Emanzipation, Partizipation, Gleichstellung

**Abonnieren Sie unseren
bfzs.ch/InfoFlyer**

Kontakt@bfzs.ch
 Thomas Z'Rotz
 Kohlgraben 5
 6370 Stans
 Telefon 041 610 54 18

Konto:
 CH64 8118 6000 0032 5768 2,
 bfzs.ch, Raiffeisen, 6048 Horw
 (BIC 81186 oder Postkonto 60-4987-2)

Ihre Unterstützung ist herzlich willkommen!