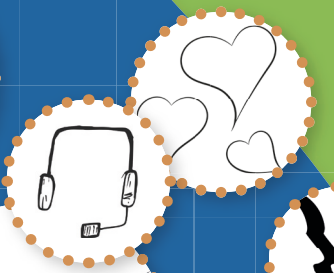


LABYRINTH

Persönliches Budget





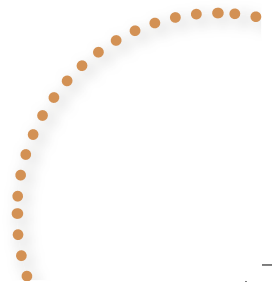
Das **LABYRINTH** ist ein Bereich der gemeinnützigen Halleschen Jugendwerkstatt gGmbH, die ihren Sitz im Süden von Halle hat.

Seit mehr als 20 Jahren bieten wir vielfältige Angebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihre Angehörigen an. Wir wissen aus unserer langjährigen Erfahrung, dass eine psychische Erkrankung einen schwerwiegenden Lebenschnitt darstellen kann und die betroffenen Menschen zahlreiche belastende Symptome und (Zukunfts)Ängste zu bewältigen haben. Die Erkrankung hat auch Auswirkungen auf wichtige Bereiche des sozialen Lebens wie z. B. das Studium oder die Familie. Alltägliche Dinge wie der Austausch mit Freunden, die Teilnahme an Freizeitangeboten, die Erledigung bürokratischer Angelegenheiten oder die Ausübung eines Hobbys können schnell zu einer großen Hürde werden.

Mit unseren **individuellen Hilfen im Rahmen des Persönlichen Budgets** bieten wir Ihnen eine Begleitung an, die auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Anliegen eingeht. In Einzelgesprächen, bei der Begleitung zu Terminen, in der Freizeit u. a. können Sie Ihre Probleme in einer vertrauensvollen Beziehung ansprechen. In verschiedenen Gruppenangeboten können Sie Ihre eigenen Stärken wieder

entdecken, gemeinsam Dinge tun, die Ihnen Freude machen und so auch neue Ziele für sich und Ihren Alltag finden. Das Team der individuellen Hilfen besteht aus 3 Mitarbeiter*innen. Weitere Mitarbeiter*innen und Honorarkräfte bringen spezifische Kenntnisse in Gruppenangebote ein. Das Team ist eng verknüpft mit der offenen Begegnungsstätte Labyrinth. In dieser Begegnungsstätte bieten sich Ihnen ergänzende Angebote, die sie zusätzlich kostenfrei nutzen können. Auch finden Sie hier an den Wochenenden und Feiertagen pädagogische Mitarbeiter*innen, an die Sie sich in schwierigen Situationen wenden können.

Für Eltern mit einem Unterstützungsbedarf in erzieherischen Fragen oder fehlender Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe können Sie beim LABYRINTH ambulant Hilfen zur Erziehung in Anspruch nehmen oder über das Persönliche Budget Unterstützung für sich oder Ihr Kind beantragen.



Wir vom Team des Persönlichen Budgets möchten Menschen in herausfordernden Lebenslagen gerne unterstützen:



„Ich wünsche Ihnen, dass Sie die Kraft in sich selbst entdecken Ihr Leben und Ihren Alltag mit neuer Motivation zu meistern. Gerne möchte ich Teil in Ihrem Unterstützungsnetzwerk sein.“

Tabea Am Ende
(M. Sc. Beratungspsychologin)



„Ich schätze am Persönlichen Budget besonders die Möglichkeit, die Hilfen individuell und flexibel nach Ihren Bedürfnissen ausrichten zu können.“

Elke Endert
(Sozialpädagogin/Budgetberaterin)



„Jeder Mensch ist einzigartig, jeder Lebensweg ist besonders. Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen und Sie auf Ihrem Weg zu begleiten.“

Anna Schnaß
(B. Sc. Psychologin)

Was ist das Persönliche Budget und wie bekomme ich es?

Das Persönliche Budget ist eine Leistung zur sozialen Teilhabe für Menschen mit einer seelischen, körperlichen oder geistigen Behinderung (§ 29 SGB IX).

Als Leistungsberechtigte*r erhalten Sie eine monatliche Geldleistung, mit der Sie selbstständig Leistungen „einkaufen“ können.

Sie entscheiden eigenständig darüber, bei welcher Einrichtung oder bei welcher Fachkraft dies sein soll und an welchen Zielen Sie arbeiten möchten.

Das Persönliche Budget können Sie direkt beim Sozialamt mit einem formlosen Schreiben beantragen. Ob und in welcher Höhe Ihnen das Budget zusteht wird anhand Ihrer gesundheitlichen Situation und Ihres persönlichen Bedarfes ermittelt.

Haben Sie Interesse? Dann nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf. Sie finden im Labyrinth kompetente und engagierte Ansprechpartner*innen und ein buntes Spektrum an Angeboten. Sie können aus diesen Angeboten wählen und frei entscheiden, ob wir und unsere Mitarbeiter*innen für Sie passen oder ob Sie lieber an ganz anderen Zielen oder mit einem anderen Träger arbeiten möchten.

In diesem Heft können Sie sich einen umfassenden Eindruck über uns und unsere Angebote verschaffen.



Hausbesuche, Begleitung, Beratung, Förderung und Freizeitaktivitäten im Rahmen von Einzelfallhilfe

Wenn Sie sich für uns als Einrichtung entschieden haben, stellen wir Ihnen eine Vertrauensperson zur Seite. Diese unterstützt Sie in Ihren Anliegen und Plänen. Gemeinsam mit ihr erarbeiten Sie die Ziele, die Sie erreichen möchten und vereinbaren Termine und Zeiträume.

Es ist uns wichtig, dass Sie Ihre Vorstellungen und Erwartungen offen und konkret ansprechen. Das Persönliche Budget ist eine ganz auf Ihre persönlichen Bedarfe zugeschnittene Leistung. Sie entscheiden dabei, wohin es gehen soll.

Die Mitarbeiter*innen des Persönlichen Budgets arbeiten in Ihrem direkten häuslichen Umfeld oder begleiten Sie im Außen z.B. bei Behördenangelegenheiten, Einkäufen, Arztbesuchen oder auch gemeinsamen Freizeitaktivitäten. Wir beraten Sie zu sozialen Fragestellungen, erarbeiten Strategien zur Krankheitsbewältigung, hören zu, ermutigen, nehmen auf Ihren Wunsch Kontakt zu Ärzten, Betreuern und Beratungsstellen auf. Diese Gespräche können in Ihrer Wohnung, in den Räumen von Labyrinth oder auch in einem Café stattfinden. Möchten Sie im Rahmen des Persönlichen Budgets an konkreten einzelnen Problemen, wie z. B. der Angst vor Straßenbahnfahren, arbeiten oder neue Fähigkeiten erwerben ist dies auch möglich.



GRUPPENANGEBOTE

Entspannung

WO? Begegnungsstätte Labyrinth (Heinrich-Franck-Str. 2, 06112) Halle (Saale)

In kleiner Runde wollen wir dem Alltagsstress entfliehen und uns mal richtig entspannen. Bei leisen Klängen und einer kleinen Geschichte können wir uns davonträumen und die Seele baumeln lassen. Dabei reisen wir in Gedanken an viele unbekannte Orte und fremde Welten bis uns eine wohlige Wärme durchströmt und wir beflügelt mit neuer Kraft erwachen.

Anna Schnaß

(B. Sc. Psychologin)

Achtsamkeit

WO? Begegnungsstätte Labyrinth (Heinrich-Franck-Str. 2, 06112) Halle (Saale)

Durch die Praxis der Achtsamkeit die Natur der menschlichen Wahrnehmung erforschen, Bewusstheit für innere Vorgänge entwickeln, die Signale des Körpers wahrnehmen, ohne dabei das Wahrgenommene zu bewerten, sondern es anzunehmen so wie es ist.

Sie sind eingeladen auf eine Forschungsreise mit allen Sinnen: das Sehen, das Hören, das Riechen, das Fühlen und das Schmecken ... wohl auch das Denken, das häufig als sechster Sinn benannt wird.

Sie können erfahren, dass Gedanken wandern und dass das in Ordnung ist.

Sie können wahrnehmen, dass alles kommt und geht - stetige Veränderung ist.

Sie können die eigene Konditionierung erkennen – den Autopiloten (automatisches reagieren) entdecken. Und sie können erleben, dass die Erweiterung der Grenzen möglich ist und das sie stets frei wählend etwas ändern können.

Durch einfache, sanfte Atem- und Bewegungsübungen aus dem Hatha-Yoga, die achtsame Körperwahrnehmung in Form des Body-Scans sowie die Sitz- und Gehmeditation kann die Eigenwahrnehmung von Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken gefördert werden. Darüber hinaus werden die Themen Möglichkeiten und Grenzen der Wahrnehmung, automatische Stressreaktionen, Stressverstärker, aktive Stressbewältigungsmöglichkeiten, achtsame Kommunikation, achtsamer Konsum, z. B. Essen, Medien sowie Gesundheit und Selbstfürsorge theoretisch vermittelt und aus den Erfahrungen der Teilnehmer*innen heraus entwickelt.

Sie sind eingeladen, wahrzunehmen wie die Dinge sind und sich dabei selbst zu begegnen.

Tina Kerner-Schubert
(MBSR-Lehrerin)

Mediengestaltung

WO? Begegnungsstätte Labyrinth (Heinrich-Franck-Str. 2, 06112) Halle (Saale)

Die Gruppe der Mediengestaltung ist immer auf der Suche nach neuen Herausforderungen: Ob computergestützte Präsentationen oder das Drehen von Kurzfilmen, wir scheuen keine Mühen.

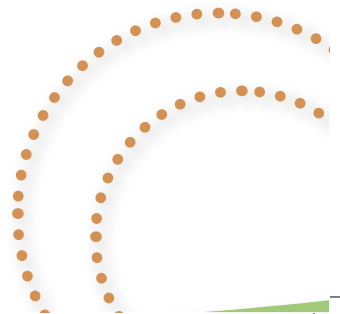
Zu Beginn eines Projektes entscheiden die Teilnehmer*innen selbst, mit welchen Medien zu welchem Thema gearbeitet werden soll. Zur Umsetzung können bei Bedarf Fachexperten hinzugezogen werden.

So gab es in der Vergangenheit z. B. eine Kooperation mit dem offenen Kanal Merseburg-Querfurt und mit den Medien- und Kommunikationswissenschaften der Universität Halle-Wittenberg.

Gemeinsam wurden zwei Kurzfilme über das Labyrinth erstellt.

Anna Schnaß

(B. Sc. Psychologin)



Gitarre 4 you: Gitarrenkurs für Anfänger*innen

WO? Begegnungsstätte Labyrinth (Heinrich-Franck-Str. 2, 06112) Halle (Saale)

Unser Gitarrenkurs im Rahmen des Persönlichen Budgets richtet sich an Anfänger*innen an diesem Instrument, welches wir den Kursmitgliedern nahebringen möchten. Wir versprechen einen Kurs ohne Noten, ohne komplizierte Harmonielehre und ohne Stress, dafür aber mit Spaß, der Freude gemeinsam zu musizieren und dem spielerischen Erlernen der Grundlagen des Gitarrenspiels. Im Zentrum steht die Vermittlung von einfachen Akkorden und Rhythmen, die zur Begleitung von Liedern notwendig sind. Dafür ist eine eigene Gitarre zu Hause wünschenswert, denn ganz ohne das Üben von Griffen und Anschlagstechniken wird der Erfolg am Instrument eher schwierig. Wir laden Sie herzlich dazu ein, unseren Gitarrenkurs zu besuchen.

Michael Blumberg
(Diplompädagoge)

Versenschmiede: Einführung in die Kunst des Verse Dichtens

WO? Begegnungsstätte Labyrinth (Heinrich-Franck-Str. 2, 06112) Halle (Saale)

Dichten will gelernt sein. Der Kurs erarbeitet das poetische Rüstzeug für werdende Dichter*innen, Poetryslammer*innen und Lyriker auf einfache und einprägsame Weise.

Bei Interesse können als Höhepunkt die Produkte z.B. im Rahmen der Veranstaltung „Bühne frei“ vor Publikum in der Begegnungsstätte oder an anderen Orten der Stadt Halle vorgetragen werden.

Michael Blumberg
(Diplompädagoge)



Sportliche und spielerische Betätigung

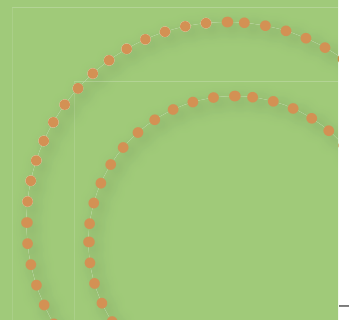
*WO? Begegnungsstätte Labyrinth (Heinrich-Franck-Str. 2, 06112) Halle (Saale)
Bei Bedarf auch auf der Peissnitz oder anderen schönen Plätzen in Halle (Saale)*

In der Gruppe Sport & Spiel möchten wir aktiv werden und gemeinsam kleinere sportliche & spielerische Betätigungen wie walken, Tischtennis, rudern auf der Saale ausüben. Auch probieren wir gerne neue Freizeitsportarten wie Wikingerschach, Piratenbillard und vieles mehr aus. Wir freuen uns dabei auf Anregungen und Ideen von Ihnen.

Es geht uns mit diesem Angebot nicht vordergründig um Leistung oder die Vermittlung spezifischer Fähigkeiten. Ziel ist es einfach Spaß zu haben, sich zu aktivieren, sich durch Bewegung gesundheitlich zu stabilisieren. Das heißt natürlich nicht, dass wir uns nicht auch mal in einem kleinen Wettbewerb messen können.

Tabea Am Ende

(B. Sc. Beratungspsychologin)



Liebe und Beziehung/ Flirtkurs

WO? Begegnungsstätte Labyrinth (Heinrich-Franck-Str. 2, 06112) Halle (Saale)

Das Angebot ist ein auf verschiedene Module aufgebautes Kursangebot. In diesem Kurs gehen die Anleiter*innen auf die unterschiedlichsten Themen zu Liebe und Beziehung ein:

1. Körperprache

- Lächeln und Lachen
- Mimik und Gestik
- Körpersprache richtig deuten
- Spiegel und Rückkopplung
- Es ist ein Schauspiel oder so

2. Smalltalk

- Wie finde ich in ein Gespräch
- Die Kunst gut zuzuhören
- Die Kunst über sich selbst zu lachen
- Wie verabrede ich mich

3. Ein Abend zu zweit

- Liebe geht durch den Magen
- Nur keine Langeweile aufkommen lassen
- Etwas gemeinsam tun
- Unsere Nase hat immer recht

4. Wie geht Beziehung

- Keine Panik, reden hilft
- Den/die Partner*in nicht erziehen wollen
 - Über die Fehler des anderen schmunzeln, nicht meckern

- Gemeinsame Routinen entwickeln
- Manchmal darf es überraschenderweise spannend bleiben

5. Sexualität in einer Beziehung

- Keine Panik, reden und Verständnis helfen
- Sich vorsichtig annähern
- Man muss sich nicht beweisen
- Manchmal ist Kuscheln besser als Sex
- Treue und Vertrauen

6. Resümee

- Rein ins Leben
- Flirten kann man überall
- Gut Ding will Weile haben

Michael Blumberg (Diplompädagoge)
& **Anna Schnaß** (B. Sc. Psychologin)

RäumeErleben/

Waren Sie schon einmal in der Max-Müller-Straße?

In der Stadt, in der man lebt, bewegt man sich meist auf eingefahrenen Wegen. Man kennt den Weg zur Arbeit, zum Supermarkt, zu den Eltern, zu Freunden, in die Innenstadt, zum Bahnhof. Alles was abseits dieser Wege liegt, bleibt unbekannt. So wird der Weg zu einem neuen Ziel oft zu einer Herausforderung, die Ängste auslöst. Alles was man nicht kennt, macht unsicher. Unsicherheit schränkt die Bewegungsfreiheit ein und lässt ein Gefühl der Enge entstehen.

In der Gruppe RäumeErleben wollen wir diese eingefahrenen Wege verlassen. Wir erkunden unbekannte Stadtteile, besondere Orte in Halle, Sehenswürdigkeiten und Naturschönheiten. Wir lernen die kürzesten oder schönsten Wege kennen, nutzen öffentliche Verkehrsmittel und erfahren, wie wir am besten von A nach B gelangen. So setzen wir das eigene Zuhause in Beziehung zu den schönsten Flecken in Halle.

Ziel ist eine sichere Orientierung in der Stadt, die Überwindung von Ängsten und die Entwicklung eines positiven Ortsgefühls. Erfahrungen haben gezeigt, dass das Sich-Auskennen in der näheren Umgebung, zu wissen, was wo ist und wie man dorthin gelangt zu kleinen Glücksgefühlen führt. Man fühlt sich stärker mit seinem Wohnort verbunden. Ortskenntnis und Sicherheit stärken das Selbstbewusstsein und man ist stolz, wenn man Ortsunkundigen den Weg erklären kann.

Die Auswahl der Ortsziele und Wege erfolgt in Absprache mit den Teilnehmer*innen.

Elke Endert

(Sozialpädagogin)

Koch Mobil: gemeinsames Kochen in den eigenen vier Wänden **Kochangebot für 2 bis 3 Personen, jeweils im Wechsel in der** **Wohnung eines Teilnehmers oder einer Teilnehmerin**

WO? Im eigenen Haushalt

Mit einem schönen Essen Gastgeber*in in den eigenen vier Wänden zu sein, kann viel Freude bereiten. Die Rolle des Gastgebers kann aber auch Angst machen.

Wird das Essen rechtzeitig fertig?

Wird es überhaupt schmecken?

Ist meine Wohnung aufgeräumt?

Um diesen Stress zu vermeiden, verzichtet man oft auf eine Einladung.

Trotzdem wäre es schön, z. B. an einem Geburtstag, mal Gäste einzuladen.

In diesem wöchentlich stattfindenden Angebot können Sie die Rolle des Gastgebers einüben und sich den Herausforderungen stellen. In einer kleinen Gruppe von 2 bis 3 Teilnehmer*innen wollen wir abwechselnd in einer Wohnung gemeinsam kochen und essen. Wenn Sie am Kochmobil teilnehmen, lernen Sie Ihre Kochkünste zu erweitern und erleben sich auch wechselseitig in der Rolle des Gastgebers und stellen sich dadurch dem Mut zur Lücke. Es muss nicht immer alles perfekt und aufgeräumt sein damit sich Gäste wohlfühlen. Und wenn Küchengeräte mal fehlen, findet sich garantiert auch eine Lösung.

Für die Teilnahme an diesem Projekt ist es nicht notwendig bereits Kochkenntnisse mitzubringen. Wir werden zunächst einfache Speisen zubereiten, gemeinsam essen und auch wieder aufräumen. Je nach Ihren Wünschen kann dem Kochen ein gemeinsamer Einkauf vorausgehen oder jede/r Gastgeber*in ist abwechselnd für diesen eigenständig verantwortlich.

Wenn Sie teilnehmen möchten, aber nicht über die notwendige Küchenausstattung verfügen ist das auch kein Problem. Wir bringen fehlende Utensilien (Topf, Pfanne, Mixer, Messer, Schneidebrettchen etc.) aus unserem Kontaktcafé mit. Dadurch fallen keine zusätzlichen Kosten für Sie an.

Es ist möglich im Vorfeld einer Veranstaltung mit der Anleiterin den Arbeitsbereich zu Hause auf das Kochen vorzubereiten.

Angela Großer
(Sozialpädagogin)

Stadt-Rad: gemeinsame Fahrradausflüge

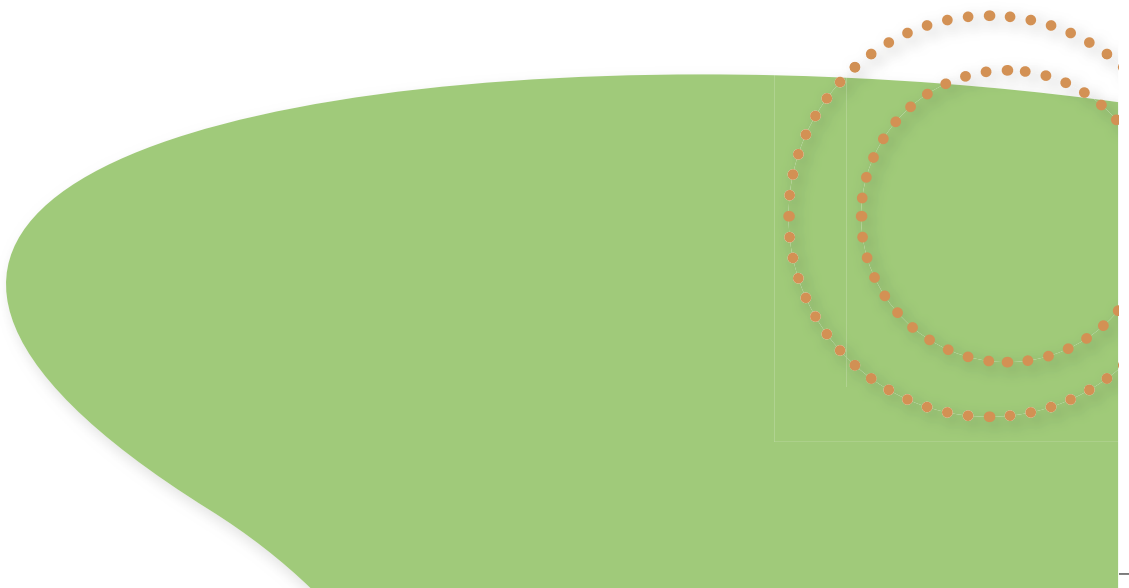
Radfahren tut der Seele gut und steigert die Fitness.

Halle bietet in der näheren Umgebung viele attraktive Ausflugsziele, die gut mit dem Fahrrad zu erreichen sind. Orte an denen man sich bei einem Picknick entspannen kann, den Blick auf die Saale genießen kann, oder auch Kirchen und andere historische Bauten erkunden kann.

Wir werden unsere jeweiligen Ziele an die individuellen Belastbarkeiten anpassen. Für Interessenten, die sich auf den Straßen von Halle unsicher fühlen bieten wir im Vorfeld gemeinsame „Trainingsfahrten“ an.

Angela Großer

(Sozialpädagogin)



Flechtwerk: Gestalten mit Peddingrohr

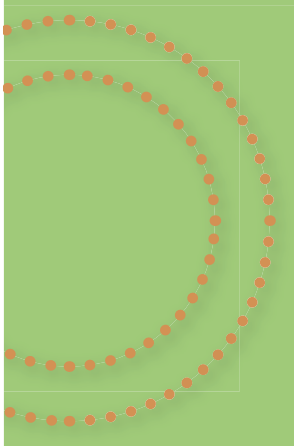
WO? Begegnungsstätte Labyrinth (Heinrich-Franck-Str. 2, 06112) Halle (Saale)

Peddingrohr ist ein natürliches Flechtmaterial und aufgrund seiner besonderen Eigenschaften gut geeignet um hieraus geflochtene Körbe, Tablett, Topfunter-setzer u. v. a. m. herzustellen. Innerhalb der Gruppe haben Sie die Chance den Entstehungsprozess ihres Werkstückes von Anfang bis Ende selbstständig zu gestalten. Beginnend bei der Formauswahl des Bodens, den optischen und hand-werklich verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten innerhalb des Flechtwerkes bis hin zu der Gestaltung des Randes. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Das Arbeiten mit Peddingrohr fördert die Feinmotorik und stärkt die Konzentration. Gleichzeitig macht es viel Spaß und lenkt die Aufmerksamkeit auf positive Gedanken.

Ellen Purschwitz

(Sozialpädagogin/Ergotherapeutin)



Schere, Leim, Papier

WO? Begegnungsstätte Labyrinth (Heinrich-Franck-Str. 2, 06112) Halle (Saale)

In der Gruppe „Schere, Leim, Papier“ sollen in wenigen, einfachen Schritten selbst gebastelte Werke entstehen. Es macht Spaß Dinge zu gestalten, fördert das Wohlbefinden und bringt Entspannung. Gleichzeitig möchten wir in diesem Angebot die Feinmotorik, Konzentration und Kreativität schulen. Das Betrachten der eigens geschaffenen Werke bringt nebenbei auch Motivation und schafft Selbstbewusstsein.

Mit einfachen Materialien wie Papier und Naturgegenständen entstehen kleine „Kunstwerke“, mit denen man sein eigenes Heim dekorieren oder auch Freunde, Verwandte zum Geburtstag oder als Dankeschön beschenken kann.

Das gemeinsame Gestalten in der Gruppe macht doppelt Spaß und bietet zudem vielerlei Austauschmöglichkeiten über Basteltechniken und Gestaltungsideen.

Tabea Am Ende

(B. Sc. Beratungspsychologin)

Begegnungsstätte Labyrinth

Mit der Begegnungsstätte Labyrinth für Menschen mit einer psychischen Erkrankung bieten sich Ihnen auch viele Angebote, die Sie unabhängig vom Persönlichen Budget nutzen können. Diese sind:

- ein Kontaktcafé mit individuellem und zeitnaheem Beratungsangebot durch sozialpädagogische Fachkräfte auch am Wochenende und an den Feiertagen
- Selbsthilfegruppen und Ehrenamtsinitiativen
- Feste wie u. a. Weihnachten, Sylvester, Faschingsfeier und besondere Aktivitäten wie Karaoke, Tanzen, Andachten
- Projekte und Kurse wie z. B. gemeinsames Gärtnern
- Vermittlung seelsorgerischer Begleitung
- themenspezifische Gesprächsrunden u. a.

Sie können diese Angebote zusätzlich und kostenfrei in Anspruch nehmen und sind jederzeit herzlich willkommen. Gerne können Sie sich auch hier in einem Gespräch mit einem Mitarbeiter*in vorab über Abläufe, Zeiten und Inhalte erkundigen.

Außerdem finden Sie ausführliche Informationen auf unserer Homepage unter: www.hal-jw.de.

*„Im Labyrinth verliert man sich nicht
Im Labyrinth findet man sich
Im Labyrinth begegnet man sich“
(nach Anna Eisele)*

Unsere Kontaktdaten sind:



tabea.amende@hal-jw.de // 0174-7534872
elke.endert@hal-jw.de // 0163-7431873
anna.schnass@hal-jw.de // 0171-2872570

Heinrich-Frank-Str. 2
06112 Halle (Saale)
Tel: 0345-22580252
Homepage: www.hal-jw.de

