

Tina M. Ossege • Doris Hammerschmidt

# Alltagsgeschichten für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung

Vorlesen und anhören –  
gemeinsam entspannen

Mit Audio-Dateien auf CD und zum Download

Ernst Reinhardt Verlag München

*Tina Marein Ossege*, Sozialarbeiterin, Erzieherin und systemische Beraterin, führt textlich und fachlich durch diesen Band. Sie arbeitet im Sozialdienst einer Werkstatt für Menschen mit geistiger Behinderung im Landkreis München.

*Doris Hammerschmidt* ist Journalistin und Mitinhaberin der Agentur Medienproduktion München. Sie ist verantwortlich für Textkorrektur und -ergänzung sowie vor allem für die Produktion der Entspannungsgeschichten in Audio-Form.

Im Ernst Reinhardt Verlag außerdem lieferbar:

Ossege/Hammerschmidt: *Fantasiegeschichten für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung*. Vorlesen und anhören – gemeinsam entspannen. 2. Aufl. Mit Audio-Dateien auf CD und zum Download. ISBN: 978-3-497-02878-8

Ossege/Hammerschmidt: *30 Entspannungsgeschichten in einfacher Sprache* (Hörbuch). Audio-CD. ISBN: 978-3-497-02605-0

#### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02875-7 (Print)

ISBN 978-3-497-61270-3 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61271-0 (EPUB)

© 2019 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in EU

Cover unter Verwendung eines Fotos von © istock.com/NinaMalyna  
Sprecherinnen auf der CD: Tina M. Ossege, Doris Hammerschmidt  
Satz: FELSBURG Satz & Layout, Göttingen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort . . . . . 9

Für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung:  
Anleitung für die Entspannungspraxis in einfacher  
Sprache . . . . . 14

Für Fachkräfte: Hinweise für die Entspannungspraxis  
mit Menschen mit geistiger Beeinträchtigung . . . . . 17

## Wie ich lebe – Geschichten aus dem Alltag

Sich etwas Gutes tun – Wie ich Gesundes genieße . . . 31

Meine Kleidung – Wärme, Schutz und mehr . . . . . 36

Als ich krank war – Wie ich mir selbst helfen konnte 40

Mein gemütliches Zimmer – Weil ich schöne Dinge  
mag . . . . . 44

## Wen ich liebe – Geschichten zu sozialen Bedürfnissen

Meine Lieblingsmenschen . . . . . 51

Meine große Liebe . . . . . 57

Ein schöner Tag  
mit meiner Freundin . . . . . 63

Wir sagen uns was Liebes . . . . . 66

## Wo ich arbeite – Geschichten zum Arbeitsleben

Wie gut das riecht – Meine Arbeit in einer  
Kaffeerösterei . . . . . 73

Wie die Kerzen leuchten – Meine Arbeit in einer  
Kerzenwerkstatt . . . . . 77



Was für eine Freude Blumen sind –	
Mein Arbeitsplatz in einer Gärtnerei . . . . .	83
Wie ich Nikoläuse und Osterhasen mache –	
Meine Arbeit in der Schokoladenfabrik. . . . .	88
Welchen Arbeitsplatz ich mir wünsche –	
Mein Traum vom Café . . . . .	92
<b>Was ich brauche – Geschichten zu individuellen Bedürfnissen und Selbstverwirklichung</b>	
Blumenpracht – Wie ich mir im Winter den Frühling hole. . . . .	97
Spontan kreativ sein – Was ich aus Geschenken der Natur basteln kann. . . . .	101
Ich tu mir was Gutes – Ein Wohlfühl-Tag im Alltag. . . . .	105
Singen macht fröhlich – Unsere Sing-Abende in der Gruppe. . . . .	109
Literatur . . . . .	112



## Inhalt der Audio-CD

1 Intro (0:17)

2 Für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung –  
Anleitung für die Entspannungspraxis  
in einfacher Sprache (04:51)  
(gesprochen von Doris Hammerschmidt)

### Wie ich lebe – Geschichten aus dem Alltag

(gesprochen von Tina M. Ossege)

- 3 Sich etwas Gutes tun –  
Wie ich Gesundes genieße (05:28)
- 4 Meine Kleidung – Wärme, Schutz und mehr (04:56)
- 5 Als ich krank war –  
Wie ich mir selbst helfen konnte (02:57)
- 6 Mein gemütliches Zimmer –  
Weil ich schöne Dinge mag (03:47)

### Wen ich liebe – Geschichten zu sozialen Bedürfnissen

(gesprochen von Doris Hammerschmidt)

- 7 Meine Lieblingsmenschen (04:23)
- 8 Meine große Liebe (03:59)
- 9 Ein schöner Tag mit meiner Freundin (03:13)
- 10 Wir sagen uns was Liebes (03:45)

### Wo ich arbeite – Geschichten zum Arbeitsleben

(gesprochen von Tina M. Ossege)

- 11 Wie gut das riecht –  
Meine Arbeit in einer Kaffeerösterei (03:29)



- 12 Wie die Kerzen leuchten –  
Meine Arbeit in einer Kerzenwerkstatt (05:02)
- 13 Was für eine Freude Blumen sind –  
Mein Arbeitsplatz in einer Gärtnerei (04:38)
- 14 Wie ich Nikoläuse und Osterhasen mache –  
Meine Arbeit in der Schokoladenfabrik (05:34)
- 15 Welchen Arbeitsplatz ich mir wünsche –  
Mein Traum vom Café (03:29)

**Was ich brauche – Geschichten zu individuellen  
Bedürfnissen und Selbstverwirklichung**  
(gesprochen von Doris Hammerschmidt)

- 16 Blumenpracht – Wie ich mir im Winter  
den Frühling hole (04:17)
- 17 Spontan kreativ sein – Was ich aus Geschenken  
der Natur basteln kann (04:11)
- 18 Ich tu mir was Gutes –  
Ein Wohlfühl-Tag im Alltag (04:02)
- 19 Singen macht fröhlich –  
Unsere Sing-Abende in der Gruppe (02:50)

Die Audio-Dateien können Leserinnen und Leser dieses  
Buchs auch auf der Homepage des Ernst Reinhardt Ver-  
lags unter [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) herunterladen. Sie  
sind passwortgeschützt; das Passwort zum Öffnen der  
Dateien finden Sie am Ende des Buches.

