

## **Workshop Wochenende in Wiesbaden (22.05.15- 25.05.15)**

Vor einigen Wochen hat die Bundesjugend mit dem Workshop "Fit durch's Leben mit Hörbehinderung" in Wiesbaden geworben. Da ich ein Mensch bin, der immer noch Schwierigkeiten mit seiner Hörschädigung hat, habe ich mir gedacht: „Wieso nicht, kann ja nichts schief gehen.“ So meldete ich mich also bei diesem Workshop an und fand später heraus, dass ich nicht allein reisen musste. Ich konnte mit Lina, einer Freundin, reisen. Aufgrund des Bahnstreiks verfielen die zuggebundenen Fahrten und wir konnten glücklicherweise mit demselben Zug nach Wiesbaden fahren. Die langen ausgiebigen Unterhaltungen führten dazu, dass die Zugfahrt wie im Fluge verging. Zusätzlich gaben wir uns gegenseitig ein wenig Sicherheit, da wir beide nicht die geringste Ahnung hatten, wen wir am Wochenende antreffen würden.

Als wir nun ankamen, war ich doch ziemlich erleichtert. Es waren viele Gesichter dabei, die ich noch vom Sommercamp 2012 kannte. Für Lina war alles neu. Ziemlich bald gab es das lang ersehnte Essen, da alle hungrig von der langen Fahrt waren. Nach dem ausgiebigen Essen gab es ein kurzes Zusammentreffen, um Organisatorisches zu besprechen und eine schnelle Vorstellungsrunde. Nachdem diese beendet war, wurde die Gruppe ein wenig lockerer. Man hat angefangen sich kennenzulernen und sich auszutauschen. Unter anderem haben wir spät abends noch Spiele gespielt. Durch meine lange Zugfahrt war ich sehr erschöpft und bin deswegen ziemlich früh ins Bett gegangen, um für den Samstag wieder fitter zu sein.

Am Samstag wurden wir alle in drei verschiedene Gruppen geteilt. Das Workshop Wochenende beinhaltete drei verschiedene Seminare, die alle mit der vorher zugeteilten Gruppe nacheinander besucht wurden. Das erste Seminar, welches ich mit meiner Gruppe besuchte, war das des Stressmanagements. Hier bekamen wir viele Informationen über Stress: „Was ist eigentlich Stress und wann haben wir in unserem Leben Stress?“. Außerdem wurde uns beigebracht, wie wir versuchen können, diese Situationen zu vermindern. Aus meiner Sicht ein sehr gelungenes Seminar! Ich habe anschließend ziemlich viel darüber nachdenken können, was meine Stressquellen sind und sogar, wie ich die in Zukunft bewältigen kann.

Gegen Nachmittag gab es dann eine Pause mit Kaffee und Kuchen, anschließend ist man mit seiner Gruppe in das nächste Seminar gegangen. Mein nächstes Seminar hieß „Kommunikationstechnik“. Hier wurden viele verschiedene FM- Anlagen vorgestellt. Wir durften alle ausprobieren und uns wurden die Vor- und Nachteile der jeweiligen Anlagen erläutert. Was ich besonders toll fand, waren die vielen zusätzlichen Informationen, Apps und Internetseiten. Es gab einfach unglaublich viele praktische Tipps zur Erleichterung des Lebens mit Hörschädigung. Nachdem sich auch dieser Tag dem Ende neigte, haben wir noch bis zum frühen Morgen geredet und gespielt.

Am nächsten Tag war jede Gruppe noch einmal kurz in seinem vorherigen Seminar vom Samstagnachmittag, danach ging es schon ins letzte Seminar: „Audiotherapie“ sowie die Auseinandersetzung mit der Hörschädigung. Hier wurde zunächst erklärt, wie das Ohr funktioniert. Anschließend haben wir uns darüber unterhalten, welche Hörstrategien die einzelnen Gruppenmitglieder nutzen, wie wir mit unserer Hörschädigung umgehen und auch, welche Verstecktaktiken wir nutzen. Zur Unterstützung dieser Vorgehensweisen haben wir Ausschnitte aus dem Buch „Tauben Nuss“ gelesen. Zusätzlich haben wir uns verschiedene Bilder zu den Themen angeschaut, um im Nachhinein erneut darüber reden zu können. Wir haben überlegt, ob die dargestellte Vorgehensweise schlau war, wie man es besser machen könnte und wie man es selbst macht. Mir ist hierbei bewusst geworden, wie sehr ich darauf Bedacht bin, dass keiner etwas von meiner Hörschädigung mitbekommt und dass ich durchaus in manchen Situationen offensiver damit umgehen sollte.

Nach dem Abendessen hat man sich in der großen Gruppe draußen getroffen, sich unterhalten und viel gespielt. Am nächsten Morgen gab es noch eine kurze Einheit des jeweiligen letzten Seminars. Somit hat jede Gruppe alle drei Seminare besuchen können.

Zu guter Letzt, gab es noch eine große Feedbackrunde, hier konnten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen ihre Meinungen und Erfahrungen äußern. Anschließend haben wir Mittag gegessen und dann mussten wir uns schon verabschieden. Alles in allem, war dieses Workshop Wochenende ein sehr gelungenes Wochenende. Schade, dass es so kurz war und dadurch das Wochenende ziemlich streng durchgeplant war. Es wurde zwar für ausreichend Unterstützung durch Schriftdolmetscher und Anlagen gesorgt, dennoch strengte das Hören auf längere Zeit ziemlich an. Trotzdem kann ich sagen, dass ich unglaublich viel gelernt habe. Zum einen von jedem einzelnen Seminar und ganz besonders von all den tollen Menschen, mit denen man sich so wunderbar austauschen konnte und die mich wieder ein wenig aufgebaut haben. Denn nach solchen Wochenenden wird mir immer wieder bewusst: ich bin nicht allein mit meinen Problemen! Es gibt Menschen, denen es ähnlich geht. Erst einige Tage nach dem Workshop Wochenende habe ich gemerkt, wie viel ich wirklich davon mitgenommen habe und was das alles in mir bewirkt hat. Dafür möchte ich mich hier an dieser Stelle noch einmal vom ganzen Herzen bei der Bundesjugend bedanken. Vielen Dank für all eure Mühe und Arbeit, dieses wunderbare Wochenende auf die Beine gestellt zu haben!