

## Mein Reha-Ziel

### **Was ist Teilhabe?**

„Teilhabe bedeutet wieder im Leben zu stehen, das eigene Leben zu gestalten und zu bestimmen“  
Teilhabe umfasst sämtliche Lebensbereiche wie Beruf, Familie, Freizeit, soziale Kontakte etc.

### **Warum Teilhabeziel statt Funktionsziel?**

Funktionsziele können abstrakt und mit geringem Bezug zum täglichen Leben ausfallen und somit auch häufig wenig Emotionen und damit Motivation auslösen.

*Beispiel: „...meine Hüfte mehr als 90 Grad beugen können“*

Ein Teilhabeziel hat einen hohen Bezug zum täglichen Leben und die emotionale Komponente, die mich motiviert immer und immer wieder an der Erreichung des Ziels zu arbeiten. Zusätzlich bietet ein Teilhabeziel den Vorteil, dass es mehr Freiheit um es zu erreichen bietet.

*Beispiel: „Ich möchte mir wieder selbst, ohne fremde Hilfe, die Socken anziehen können.“*

Niemand ist gerne auf Hilfe angewiesen wodurch das Teilhabeziel bei den Meisten eine stärkere emotionale Reaktion und damit Motivation auslösen wird als das zuvor formulierte Funktionsziel.

Der zweite Vorteil ist, ich habe nun mehrere Optionen dieses Ziel zu erreichen. Selbst im Falle dessen dass das Funktionsziel, zumindest zum aktuellen Zeitpunkt noch nicht möglich ist, kann ich mit alternativen Ansätzen wie Hilfsmitteln und Tricks mein Ziel trotzdem erreichen.

### **Nah- oder Fernziel?**

Das Fernziel gibt die grobe Richtung vor, und kann sich auf einen langen Zeitraum erstrecken wodurch es sich nicht als Reha-Ziel eignet.

Das Nahziel ist zeitlich abgegrenzt und überschaubar. Es stellt in der Regel die einzelnen Schritte dar, die zur Erreichung des Fernziels führen sollen.

Ein oder auch mehrere Nahziele eignen sich in der Regel gut für eine Reha.

### **Mein SMART-Ziel für diese Reha**

- **S**pezifisch – Ich beschreibe mein Ziel so genau als möglich
- **M**essbar – Wie kann ich messen ob ich mein Ziel erreicht habe? (z.B. Gehstrecke in
- **A**ttaktiv – Was motiviert mich dazu, dieses Ziel zu erreichen?
- **R**ealistisch – Kann ich dieses Ziel unter den gegebenen Umständen erreichen?
- **T**erminiert – Bis wann möchte ich das Ziel erreichen?

### **Beispiele:**

- Stiegen gehen können ohne Anhalten (2 Stockwerke)
- In der Ebene sicher gehen können ohne Hilfsmittel (30min)
- Barfuß in der Wohnung gehen können
- Kleine Wanderung mit bergauf- und bergabgehen (60min)
- Kochen/Backen können ohne Sitzpausen (30min)
- Hochbeet im Garten pflegen können (3 große, täglich)
- Socken anziehen können ohne Hilfsmittel
- Selbstständig vom Boden aufstehen können
- Haare selbstständig waschen/frisieren können
- Fensterputzen können (6 Fenster mit Leiter)
- Häkeln/Stricken/Basteln/Handwerken können (60min)
- Schwerere Gegenstände heben/tragen können (20kg für 20m)
- Sicher Radfahren können (30min)
- Tennisspielen im Doppel (60min)

Im Folgenden finden Sie nun zwei, nach den SMART-Regeln formulierte Ziele.

### **Beispiel 1:**

Ich möchte nach meiner Hüftoperation, in 3 Wochen, wieder 30 Minuten ohne Pause und Hilfsmittel sicher in der Ebene gehen können um wieder den täglichen Spaziergang mit meinem Hund zu schaffen.

**S**pezifisch – ohne Pause und Hilfsmittel in der Ebene gehen können um den Hund zu führen

**M**essbar – Dauer 30 Minuten

**A**traktiv – es bereitet mir Freude mit meinem Hund zu spazieren

**R**ealistisch – Natürlich abhängig von den genaueren Umständen aber grundsätzlich realistisch

**T**erminiert – in 3 Wochen, also ein genau abgegrenzter Zeitraum

### **Beispiel 2:**

Ich möchte in 3 Wochen wieder Gegenstände mit bis zu 20 kg schmerzfrei für mindestens 20 Meter tragen können um meine Arbeit in meinem Geschäft wieder aufnehmen zu können.

Viel Erfolg!