

Ein Handbuch in Leichter Sprache

MEIN RECHT AUF TEILHABE!

Empowerment für
Teilhabe-Verfahren oder
Gesamt-Plan-Verfahren



Gefördert durch die

**Aktion
MENSCH**



Inhalt

Erklärung für dieses Hand-Buch	5
Das Gesamt-Plan-Verfahren.....	6
Wobei hilft dieses Hand-Buch?.....	8
Wie ist das Hand-Buch aufgebaut?	11
Lexikon – Erklärungen für schwere Wörter	18
Wie arbeitet man mit den Modulen?	24
Was lernt man in den Modulen?	25

Modul 1:

Teilhabe und Veränderungs-Wünsche und Ziele	27
Wie kam es zum Gesamt-Plan-Verfahren?	27
Was ist ein Gesamt-Plan?	31
Teilhabe	32
Veränderungs-Wünsche und Ziele.....	36
Das Sofa-Gefühl.....	58
Visions-Bild	64
Das möchte ich in meinem Leben verändern	68

Modul 2:

Bedarfs-Ermittlung	74
Was braucht man?	74
Warum und wie wird eine Bedarfs-Ermittlung gemacht?	76
In welchen Lebens-Bereichen brauche ich Hilfe?	79
Was hilft und was stört?	100
Umfang der Unterstützung	112

Modul 3:

Vorbereitung auf das Gespräch und

eigene Interessen vertreten 143

Vorab-Infos für das Amt 144

Gute Gespräche und nicht gute Gespräche 146

Argumente und Gegen-Argumente 150

Ziel, Wunsch und Bedarf, Gründe dafür und dagegen,
Gedanken zur Reaktion 153

Wann breche ich das Gespräch im Gesamt-Plan-Verfahren ab?..... 159

Überlegungen nach dem Gespräch 161

Bewertung vom Gespräch zum Gesamt-Plan-Verfahren 163

Mein Recht 166

Die Gesamtplan-Konferenz 166

Das Amt entscheidet 167

Das Amt schreibt den Gesamt- Plan 167

Das Amt schickt den Leistungs-Bescheid 167

Erklärung für dieses Hand-Buch

Dieses Hand-Buch ist eine Hilfe für Menschen mit Behinderungen:

Damit sie sich gut auf das Gesamt-Plan-Verfahren vorbereiten können.

Damit sie genau sagen können:

Diese Hilfen brauche ich.

Das ist wichtig in meinem Leben.

Das Hand-Buch ist in Leichter Sprache:

Damit alle Menschen mit Behinderungen das Hand-Buch verstehen.

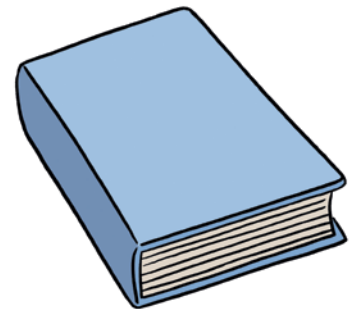
Im Hand-Buch geht es darum:

Das sind Teilhabe-Wünsche von Menschen mit Behinderungen.

Das sind Ziele von Menschen mit Behinderungen.

Das brauchen Menschen mit Behinderungen.

Das sind die Rechte von Menschen mit Behinderungen.



In dem Hand-Buch gibt es auch Arbeits-Blätter und Anleitungen. Sie sind auch in Leichter Sprache.

Sie können das ganze Hand-Buch benutzen. Sie können auch nur bestimmte Teile aus dem Hand-Buch benutzen.

Sie können nach bestimmten Infos im Hand-Buch suchen.

Das Gesamt-Plan-Verfahren

Menschen mit Behinderungen sollen selbstbestimmt leben.

Sie sollen überall mit-machen können.

Dafür gibt es das **Teilhabe-Verfahren** und das **Gesamt-Plan-Verfahren**.

Dabei geht es um Ziele und Wünsche von Menschen mit Behinderungen.

Und was ihnen dabei hilft.

Menschen mit Behinderungen können Hilfen beantragen.

Sie können selbst sagen:

- Diese Hilfen brauche ich.
- Das möchte ich machen.

Menschen mit Behinderungen sollen die passenden Hilfen bekommen.

Und sie sollen selbstständig sein.

Das Ergebnis vom Gesamt-Plan-Verfahren ist wichtig für

Menschen mit Behinderungen.

Sie können dann besser leben.

Hilfe-Plan

Ziele: 1. _____
2. _____
3. _____

14 ? _____

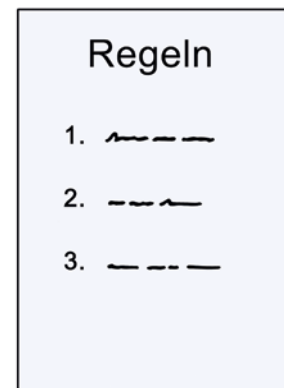
Wer hilft? ? _____

Nun gibt es neue Regeln
für das Gesamt-Plan-Verfahren.

Menschen mit Behinderungen
müssen mehr selbst machen.
Sie müssen zum Beispiel wissen,
was sie brauchen.
Und was sie wollen.
Sie müssen selbstbewusst sein.

Dann können sie gut über mögliche Hilfen
sprechen und sagen:

- Das brauche ich.
- Und das will ich.
- So will ich mit-machen.



Dafür brauchen die
Menschen mit Behinderungen alle Infos zum
Gesamt-Plan-Verfahren.

Sie müssen wissen, was für sie wichtig ist.
Dann können gut mit Vertretern und
Vertreterinnen von Ämtern und Diensten
sprechen.

Vielleicht brauchen Menschen mit
Behinderungen dabei Hilfe von anderen
Menschen.



Wobei hilft dieses Hand-Buch?

Im Hand-Buch werden
das Teilhabe-Plan-Verfahren und
das Gesamt-Plan-Verfahren erklärt:
Damit man Beides besser versteht und
besser benutzt.

Deshalb wird im Hand-Buch
zum Beispiel erklärt:

- So kann man sich
auf das Verfahren vorbereiten.
- Das macht man, wenn man mit dem
Ergebnis nicht einverstanden ist.

Das Hand-Buch soll Menschen mit
Behinderungen helfen:

- Damit sie selbstbewusst sind.
- Damit sie gut über passende Hilfen
sprechen können.

Menschen mit Behinderungen haben ein
Recht auf Hilfe.
Und ein Recht auf Teilhabe.
Sie sollen in der Gesellschaft dazu-gehören.
Sie sollen überall dabei-sein und mit-machen
können.

Dafür gibt es das Teilhabe-Plan-Verfahren
und das Gesamt-Plan-Verfahren.
Dabei werden passende Hilfen für eine
Person mit Behinderung gesucht.



Manche Menschen mit Behinderungen bekommen **Eingliederungs-Hilfe**.

Das sind besondere Hilfen für Menschen mit Behinderungen.

Sie bekommen Eingliederungs-Hilfe?

Dann können Sie sich auf das Gesamt-Plan-Verfahren vorbereiten.

Dabei können Ihnen Vertrauens-Personen helfen.

Menschen mit Behinderungen haben Rechte. Diese Rechte werden in dem Hand-Buch erklärt.

Wenn Menschen mit Behinderungen ihre Rechte kennen:

Dann können sie besser für sich selbst kämpfen.

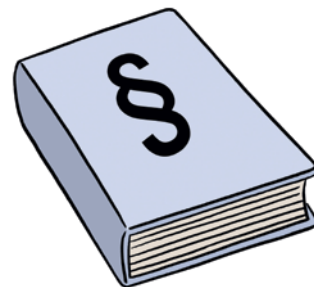
Und sie können selbstbewusster sein.

Weil sie dann besser sagen können:

- Das ist mir wichtig.
- Das brauche ich.

Und andere Menschen hören dann besser zu.

Auch die Vertrauens-Personen von Menschen mit Behinderungen sollen diese Rechte kennen.



Aber Sie sollen selbst sagen:

- Das will ich in meinem Leben machen.
- Das brauche ich dafür.
- Das kann ich selbst machen.
- Dabei brauche ich Hilfe.

Das kann niemand anders für Sie sagen.

Vielleicht schreiben Sie sich diese Dinge auf.
Dann können Sie das besser im Gesamt-
Plan-Verfahren sagen.
Und Sie können es gut erklären.



Vielleicht wollen das manche Menschen mit
Behinderungen **nicht** allein machen.

Dann können sie eine Vertrauens-Person
mitnehmen.

Dann können sie vielleicht besser mit
Leistungs-Trägern sprechen.

Leistungs-Träger sind zum Beispiel Ämter.

Oder Vereine, die eine Hilfe anbieten.

Sie sind zuständig für die Hilfen
für Menschen mit Behinderungen.

Sie müssen Menschen mit Behinderungen
helfen.

Das steht im Gesetz.



Vielleicht bekommt man am Ende von dem Verfahren **keine** Hilfe.

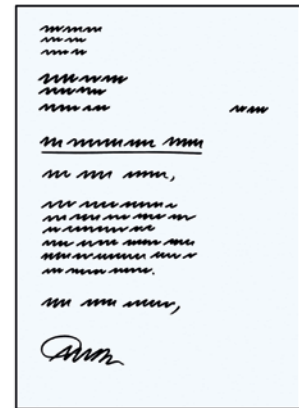
Dann können sie einen **Widerspruch** machen.

Das bedeutet:

Man ist gegen eine Entscheidung.

Eine Entscheidung soll noch einmal geprüft werden.

Denn Menschen mit Behinderungen haben das Recht auf Hilfe.



Wie ist das Hand-Buch aufgebaut?

Das Hand-Buch hat 3 Teile.

Diese Teile heißen: **Module**.

In jedem Modul geht es um ein bestimmtes Thema.

Man bekommt auch Tipps und Hilfe.

Man bekommt auch Arbeits-Materialien.

Diese Seiten sind oben mit diesem Zeichen gekennzeichnet.



Damit kann man zum Beispiel zu diesen Fragen arbeiten:

- Was wünsche ich mir?
- Was brauche ich im Moment unbedingt?
Das Fach-Wort dafür ist: **Bedarf**.
- Welche Hilfen habe ich?
Wie kann ich die Hilfen benutzen?
- Was will ich erreichen?
Was will ich verändern?
Was soll so bleiben?
- Wie kann ich meine Ziele erreichen?
Was brauche ich dafür?
- Wer oder was hält mich
von meinen Zielen ab?
Was sind Hindernisse oder Barrieren?
- Wie kann ich mich auf das Gespräch
vorbereiten?
- Welche Rechte auf Teilhabe und Hilfe habe
ich?



Es gibt verschiedene Materialien.

Sie sollen bei der Vorbereitung
auf das Teilhabe-Plan-Verfahren oder
das Gesamt-Plan-Verfahren helfen.

Arbeits-Blätter

Die Arbeits-Blätter helfen beim Nachdenken über sich selbst.

Das geht damit einfacher und schneller.

Damit können Menschen mit Behinderungen besser überlegen:

- Das will ich.
- Das brauche ich.
- Das kann ich gut.
- Das möchte ich erreichen.

Zu den Materialien gehören auch ausgefüllte Arbeits-Blätter.

Als Beispiele können sie Menschen mit Behinderungen helfen:

Wenn sie ihre eigenen Antworten in die Arbeits-Blätter hinein-schreiben.

Man kann die ausgefüllten Arbeits-Blätter mit-nehmen.

Zum Beispiel in ein Gespräch beim Teilhabe-Plan-Verfahren oder beim Gesamt-Plan-Verfahren.

Das kann eine gute Hilfe sein.

Mit den Arbeits-Blättern kann man sich besser an eigene Wünsche und Fähigkeiten erinnern.

Frage-Bogen

mmmmmmmm ?
mmmmmm ▶ 😊 😐 😞
mmmm ? □ □ □
mmmm ? □ □ □
mmmm ? □ □ □
mmmm ? □ □ □
mmmm ? □ □ □
mmmm ? □ □ □
mmmmmmmmmm

Man vergisst **nichts** Wichtiges.
Und man kann gut über alle wichtigen
Themen reden.

Das hilft auch Vertretern und Vertreterinnen
von Ämtern.

Sie können dann besser
mit Menschen mit Behinderungen arbeiten.

Sie können Wünsche und Ziele von
Menschen mit Behinderungen
besser verstehen.

Und mit ihnen gut darüber reden.

Sie finden alle Infos auf den Arbeits-Blättern.

Sie müssen sich **nicht** alles merken.

Wenn Sie die Arbeits-Blätter ausgefüllt haben:
Dann können Sie im Gespräch besser sagen:
Das ist mir wichtig.

Vielleicht helfen Ihnen die ausgefüllten
Arbeits-Blätter.

Es gibt Beispiele:

Damit Sie die Arbeits-Blätter gut selbst
ausfüllen können.

Vielleicht helfen Ihnen auch die Bilder in den
Texten.

Wenn Sie **nicht** gut lesen können.



Vielleicht arbeiten Sie als Assistent oder Assistentin für eine andere Person.

Vielleicht helfen Sie als:

- Freund und Freundin
- Eltern-Teil
- Frauen-Beauftragte
- Mitglied von einem Beirat
- Assistenz-Person in Werkstätten für Menschen mit Behinderungen
- Person mit Fach-Wissen.

Sie können beim Ausfüllen von den Arbeits-Blättern helfen.

Vielleicht merken Sie:

Sie sehen manches anders als die andere Person.

Dann können Sie darüber reden.



Sie füllen die Arbeits-Blätter zum 1. Mal aus?
Dann schaffen Sie vielleicht nicht alles auf einmal.

Das ist nicht schlimm.

Sie können die Arbeits-Blätter an einen bestimmten Ort legen.

Oder Sie hängen die Arbeits-Blätter auf.
Dann sehen Sie die Arbeits-Blätter immer.

Vielleicht können Sie dann besser über die Fragen nachdenken.

Und Sie können sich Zeit lassen.

Frage-Bogen

~~~~~ ?

~~~~~ ▶ 😊 😐 😞

~~~~~ ?

~~~~~ ?

~~~~~ ?

~~~~~ ?

~~~~~ ?

~~~~~

Filme

Es gibt 5 kurze Filme.

Sie sind in Einfacher Sprache.

Darin werden schwere Themen einfach erklärt.

In den Filmen werden schwere Fragen beantwortet.

Sie helfen beim Nachdenken und Mit-Denken.

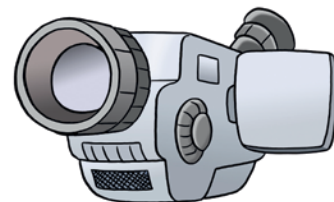
Die Filme dauern immer nur 3 Minuten.
Das ist für viele Menschen gut.

In 3 Filmen werden Menschen mit Behinderungen gefragt:

- Was ist ein Gesamt-Plan?
- Was ist Teilhabe?
- Was ist ein Bedarf?

Die Menschen mit Behinderungen antworten auf die Fragen.

Dabei gibt es viele verschiedene Antworten.
Weil man Wörter sehr verschieden verstehen kann.



Es gibt auch 2 Erklärfilme:

Darin wird das Gespräch über den Gesamt-Plan erklärt.

Ein anderer Film erklärt die Planung für die Zukunft.

Was ist ein QR-Code?

Ein **QR-Code** ist ein Bild mit vielen schwarzen Punkten.

Man kann es mit dem Handy fotografieren.

Dann kommt man automatisch zu einer Internet-Seite.

Manchmal braucht man dafür ein Programm:
Damit man mit diesem Bild zu einer Internet-Seite kommt.

Warum ist ein QR-Code gut?

Damit muss man nichts schreiben.

Sie brauchen nur Ihr Handy.

Und man kommt schnell
zu einer bestimmten Internet-Seite mit Infos.

Sie müssen nur dieses Zeichen
mit dem Handy fotografieren.



Es gibt Infos zu bestimmten Themen.
Dazu gehören auch Bilder,
die beim Verstehen helfen.
Die kurzen Texte sind in Leichter Sprache.

Die Infos passen auch gut
zu den Arbeits-Blättern.
Darin werden wichtige Fach-Wörter erklärt.

Damit kann man alles leichter verstehen.



In diesem Hand-Buch gibt es auch ein Lexikon.

Darin werden schwere Wörter erklärt.
Es sind Wörter,
die für das Teilhabe-Plan-Verfahren oder
Gesamt-Plan-Verfahren wichtig sind.

Lexikon – Erklärungen für schwere Wörter

Hier werden schwere Wörter erklärt.

Es sind Wörter, die für das
Teilhabe-Plan-Verfahren und
Gesamt-Plan-Verfahren wichtig sind.

Alle schweren Wörter werden in der
Reihenfolge vom Alphabet erklärt.

Antrag

Das ist ein Schreiben an ein Amt oder eine
Behörde.

- Weil man einen Wunsch hat.
- Weil man einen Vorschlag machen will.
- Weil man etwas braucht.

Zum Beispiel:

Eine bestimmte Hilfe.

Oder Geld zum Leben.

Man kann auch an eine bestimmte Person
schreiben.

Oder man kann sich eine bestimmte Person
wünschen, die sich um den Antrag kümmert.



Einschränkung

Das bedeutet:

Man erlebt Barrieren oder Hindernisse im täglichen Leben:

Wenn man etwas machen will.

Der Grund kann eine Behinderung sein.

Oder eine Krankheit.

Bedarf

Damit ist das gemeint, was man in einer Lebens-Situation braucht.

Bedürfnis

Das ist etwas, wonach man Sehnsucht hat.

Was man sich sehr wünscht.

Behinderung

Eine Person hat eine Behinderung:

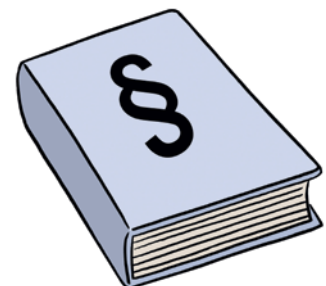
Wenn sie regelmäßig Barrieren und Hindernisse erlebt.

Und wenn sie deshalb nicht gleich-gut in der Gesellschaft leben kann.

Und wenn die Person nicht alles einfach mit-machen kann.

BTHG

Das ist die Abkürzung für dieses Gesetz:
Bundes-Teilhabe-Gesetz.



Eingliederungs-Hilfe

Das ist eine Hilfe vom Staat für Menschen mit Behinderungen.

Damit Menschen mit Behinderungen besser am Zusammen-Leben in der Gesellschaft teilhaben können.

Empowerment

Das spricht man so: Ämpauermänt.

Es bedeutet:

Man stärkt Menschen:

Damit sie selbst-bestimmt leben können.

Damit sie sich selbst für ihre Rechte einsetzen können.

Gesamt-Plan-Verfahren

Menschen mit Behinderungen sollen in der Gesellschaft dazu-gehören. Sie sollen alles mit-machen können.

Dafür gibt es Hilfen.

Die Hilfen heißen: **Teilhabe-Leistungen.**

Die Menschen mit Behinderungen können diese Hilfen bekommen.

Dafür gibt es das Gesamt-Plan-Verfahren.

Dabei werden Hilfen für eine Person mit Behinderung bestimmt.

Die Regeln dafür stehen in Paragraf 117 vom 9. Sozial-Gesetz-Buch.

Menschen mit Behinderungen können sagen:

- Das will ich.
- Das brauche ich.

Dann kann man passende Hilfen für Menschen mit Behinderungen finden.

Hilfe-Plan

Ziele: 1. _____
2. _____
3. _____

 ? _____

 ? _____
Wer hilft?

ICF

ICF ist eine internationale Liste von dem was der Körper kann.

Darin wird erklärt:

- Das sind Fähigkeiten von Menschen.
- Diese Arten von Behinderungen gibt es.
- Das sind Teilhabe-Möglichkeiten.

Leistungen der Teilhabe

Damit sind Hilfen für Menschen mit Behinderungen gemeint:
Damit sie Hilfen bekommen.
Damit sie selbst-bestimmt leben können.

Leistungs-Berechtigte

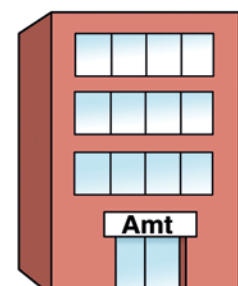
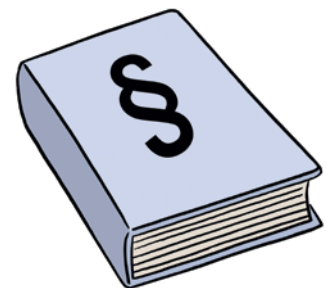
Das sind Personen,
die ein Recht auf Hilfen haben:
Weil sie sonst **nicht** gleich gut teilhaben können.

Weil sie sonst Nachteile beim Zusammen-Leben in der Gesellschaft haben.
Wenn Menschen eine Behinderung bekommen:
Dann können sie auch Hilfe bekommen.

Leistungen sind Hilfen.
Zum Beispiel: Sozial-Leistungen.
Das hilft, wenn man zu wenig Geld hat.
Man bekommt dann Geld vom Amt.

Leistungs-Erbringer

Das sind Orte und Einrichtungen,
wo man Hilfe bekommt:
Wenn man eine Behinderung hat.



Leistungs-Träger

Das sind Ämter, die Hilfen bezahlen.

Die sind auch die Ämter von Stadt-Teilen mit den Teilhabe-Fach-Diensten.

S·G·B IX

Das ist die Abkürzung für

Sozial-Gesetz-Buch.

Die Zeichen dahinter bedeuten: 9.

Mit dieser Abkürzung ist das

9. Sozial-Gesetz-Buch gemeint.

Darin stehen Regeln für Hilfen für Menschen mit Behinderungen in Deutschland.

Dabei geht es um Wieder-Eingliederung und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen.

Förder-Faktor

Das sind Dinge oder Fähigkeiten, die Menschen helfen:

Wenn sie ein bestimmtes Ziel erreichen wollen.

Wenn sie eine bestimmte Aufgabe schaffen wollen.

U·N·B·R·K

UN steht für Vereinte Nationen.

Das ist eine Versammlung von fast allen Ländern der Welt.

BRK ist die Abkürzung für: **B**ehinderten-**R**echts-**K**onvention.

Mit UN-BRK ist der UN-Vertrag gemeint.

Darin stehen die Rechte von Menschen mit Behinderungen.

Teilhabe

Das bedeutet:

Man ist ein Teil von der Gesellschaft.

Man kann mit-machen und dabei-sein.

Teilhabe-Plan-Verfahren

Das ist das gleiche wie das Gesamt-Plan-Verfahren.

Aber man bekommt die Hilfen von mehreren Büros.

Verschiedene Ämter arbeiten zusammen:

Damit eine Person mit Behinderung die passenden Hilfen bekommt.

Die Ämter planen diese Hilfen.

Ziel

Das ist etwas, das man schaffen will.



Wie arbeitet man mit den Modulen?

Es gibt viele Fragen:

Wenn sich Menschen auf ein Teilhabe-Plan-Verfahren oder auf ein Gesamt-Plan-Verfahren vorbereiten.

Das sind meistens:

- Menschen mit Lern-Schwierigkeiten
- Menschen mit seelischen Erkrankungen
- Menschen, die viel Hilfe brauchen.

Außerdem brauchen auch Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in Einrichtungen oder Büros manchmal Hilfe.

Auch ihnen kann das Hand-Buch helfen.



Das Hand-Buch hat insgesamt 3 **Module**.



Ein **Modul** ist eine Lern-Einheit zu einem Thema.

Jedes Modul hat Erklärungen.

Man kann in einer Schulung zusammen mit Anderen lernen.

Man kann mit diesen Modulen auch allein lernen.

Man arbeitet sich Schritt für Schritt durch alle Module.

<p>In den Modulen lernt man:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das ist ein Teilhabe-Plan-Verfahren. • Das ist ein Gesamt-Plan-Verfahren. • So finde ich heraus, was ich mir wünsche. • So erkenne ich was ich brauche. • So denke ich über mich selbst nach. 	
<p>Mit den Modulen kann man sich selbst besser kennen-lernen.</p> <p>Man bekommt mehr Selbst-Vertrauen.</p> <p>Man kann besser selbst entscheiden.</p>	

<h2 style="color: #00AEEF;">Was lernt man in den Modulen?</h2>	
<p>Modul 1</p> <p>Im Gespräch sagt man die eigenen Wünsche.</p> <p>Dabei schreibt man als erstes die eigenen Wünsche für die Zukunft auf.</p> <p>Dann spricht man mit einer Vertrauens-Person darüber.</p> <p>So findet man heraus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deshalb erfüllt sich ein Wunsch bisher nicht. • Diese Probleme gibt es. • Das ist schwer auf dem Weg zum Ziel. • Das könnte helfen: Damit man ein Ziel erreicht. 	

Zusammen mit der Vertrauens-Person kann man gut überlegen:

- Das brauche ich, wenn ich ein Ziel erreichen will.
- Das könnte dabei helfen.

Modul 2

In dieser Lern-Einheit geht es um das eigene Lebens-Gefühl.

Man fragt sich:

- Wie geht es mir?
- Wobei kann ich schon gut mit-machen?
- Was fehlt mir noch?

Die Antworten schreibt man in die Arbeits-Blätter.

Das ist wichtig für das Amt.

Dann wissen die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen:

Diese Hilfen braucht eine Person.

Modul 3

Man lernt, wie man selbst-bewusster wird.

Und wie man selbst-bewusst spricht.

Man übt, wie man mutig und ruhig bleibt.

Das ist eine gute Vorbereitung für Gespräche mit dem Amt.

Außerdem lernt man mehr über die eigenen Rechte.

Am Ende dieser Lern-Einheit kann man solche Gespräche üben:

Zu den Materialien gehört eine Übersicht über die persönlichen Rechte im Teilhabe-Plan-Verfahren und Gesamt-Plan-Verfahren.

Frage-Bogen

~~~~~ ?

~~~~~ ▶ 😊 😐 😞

~~~~~ ?

~~~~~ ?

~~~~~ ?

~~~~~ ?

~~~~~ ?

~~~~~



Modul 1: Teilhabe und Veränderungs-Wünsche und Ziele

Wie kam es zum Gesamt-Plan-Verfahren?

Ein Mensch ist mehr als nur krank.

Für ein gutes Leben darf man **nicht** nur die Krankheit sehen.

Auch andere Sachen sind wichtig.

Zum Beispiel:

- Das kann der Mensch.
- So lebt der Mensch.
- Diese Hilfen kann der Mensch bekommen.
- Das bedeutet die Krankheit für das Leben von dem Menschen.
- Das ist ein gutes Leben für den Menschen.

Dafür hat sich auf der Welt etwas bewegt.

Und dann hat sich auch in Deutschland etwas verändert.

Darum geht es in dieser Lern-Einheit.



1. Die U·N·B·R·K

Diese Abkürzung **B·R·K** steht für **Behinderten-Rechts-Konvention**.

Das ist ein Vertrag von den Vereinten Nationen.

Das ist eine Versammlung von fast allen Ländern der Welt.

Die Abkürzung ist **UN**.

Die **UN-BRK** wird deshalb auch UN-Vertrag genannt.

Darin stehen die Rechte von Menschen mit Behinderungen.

Dabei wird der Mensch mit seinen Fähigkeiten und Möglichkeiten gesehen.

Es wird nicht mehr nur die Behinderung gesehen.

Man schaut dabei auf 9 verschiedene Lebens-Bereiche im Leben.

Das wird später noch genauer erklärt.



2. Das deutsche Gesetz

Deutschland hat den UN-Vertrag 2009 unterschrieben.

Seitdem müssen die Rechte aus dem UN-Vertrag in Deutschland beachtet werden.

Der UN-Vertrag ist die Grundlage für das **Bundes-Teilhabe-Gesetz**.

Die Abkürzung ist **B·T·H·G**.

Darin stehen die Rechte für Menschen mit Behinderungen.

Auch ihre Rechte auf Hilfen vom Staat.

Auch in diesem Gesetz werden Menschen mit ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten gesehen.

Es wird nicht nur die Behinderung von einer Person gesehen.



3. Das Gesamt-Plan-Verfahren

Im Bundes-Teilhabe-Gesetz steht:

Es gibt ein Gesamt-Plan-Verfahren.

Damit werden passende Hilfen für eine Person mit Behinderung gefunden.

Das Gesamt-Plan-Verfahren soll helfen:

- Damit Menschen mit Behinderungen selbst-bestimmt leben können.
- Damit Menschen mit Behinderungen in allen Lebens-Bereichen besser teil-haben können.

Es geht um ihre Wünsche und Interessen.

Das Gesamt-Plan-Verfahren gibt es noch nicht so lange.

Deshalb gibt es manchmal noch Probleme.

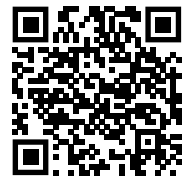


Was ist ein Gesamt-Plan?

Dazu gibt es ein Video.
Man findet es auf dieser Internet-Seite: <https://www.youtube.com/watch?v=ONqd5P7Kacg>

**Oder wenn man diesen QR-Code benutzt.
Das geht so:**

1. Man nimmt das Handy oder das Tablet in die Hand.
2. Man öffnet die Kamera.
3. Man hält die Kamera auf den QR-Code.
Das ist das Feld mit den schwarzen Punkten.
Dann wartet man kurz.
Danach erscheint ein Link zu der Internet-Seite mit dem Video oder dem Erklär-Film.



Ein Gesamt-Plan ist ein Plan für eine Person.

Darin steht:

- Das will die Person.
- Das braucht die Person.

Der Plan soll der Person helfen.

Der Plan soll die Teilhabe für diese Person verbessern.

Hilfe-Plan

Ziele: 1. _____
2. _____
3. _____

14 ? _____

Wer hilft? ? _____



In diesem Hand-Buch wird alles erklärt,
was für das
Gesamt-Plan-Verfahren wichtig ist.

Es geht los mit dem Thema Teilhabe.

Teilhabe

Teilhabe ist sehr verschieden.
Deshalb gibt es ein Video zu dem Thema.
Darin wird Teilhabe erklärt. <https://www.youtube.com/watch?v=-1cO1Bnh7to>

So kann man die Videos und Filme mit dem Handy oder mit dem Tablet ansehen:

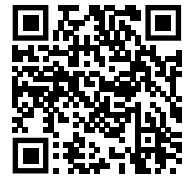
1. Man nimmt das Handy oder das Tablet in die Hand.
2. Man öffnet die Kamera.
3. Man hält die Kamera auf den QR-Code.
Das ist das Feld mit den schwarzen Punkten.
4. Dann wartet man kurz.
Danach erscheint ein Link zu der Internetseite mit dem Video zur Teilhabe.

Was bedeutet gute Teilhabe?

Teilhabe bedeutet:
Menschen dürfen nicht wegen einer Behinderung oder wegen einer Erkrankung ausgeschlossen werden.

Das Recht auf Teilhabe gibt es immer.
Aber manchmal ist nicht klar:
So kann es gut umgesetzt werden.
So kann man es bezahlen.

Menschen sind verschieden.
Sie haben verschiedene Fähigkeiten,
Talente und Ideen vom Leben.
Es ist gut, wenn man immer wieder prüft:
Können Menschen mit Behinderung schon überall teilnehmen?



Was brauchen Sie dafür?

Ein Beispiel:

Vielleicht braucht man ein Hilfsmittel.

Es muss genau zur Behinderung passen.

Manchmal muss dann ein Gerät

speziell angepasst werden:

Damit es eine Person mit Behinderung gut benutzen kann.

Das kann ein Liege-Rad für eine Person im Rollstuhl sein.

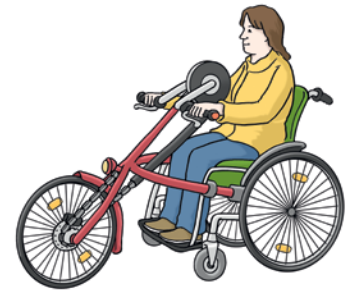
Vielleicht kostet das Hilfs-Mittel mehr als ein normales Hilfs-Mittel.

Dann muss man den Teil für das normale Hilfs-Mittel selbst bezahlen.

Die Pflege-Kasse bezahlt nur den Unterschied.

Man bezahlt einen Teil von dem Gerät selbst.

Das ist dann der Teil, der nicht angepasst wurde.



Oft geht es bei Teilhabe um die Teilhabe, die im Gesetz geregelt ist.

Das ist aber **nicht** alles.

Teilhabe gibt es auch in anderen Bereichen.

Teilhabe passiert auch in der Gesellschaft.

Und ganz persönlich.

Und in unserer Gefühls-Welt.

Recht auf Teilhabe

Im Gesetz steht:

Dann bekommt man Hilfen für eine bessere Teilhabe.

So kann das Amt entscheiden:

- Diese Hilfen gibt es.
- Diese Hilfen gibt es nicht.
- So viel Geld wird für Hilfen bezahlt.

Manchmal ist die Entscheidung nicht leicht.

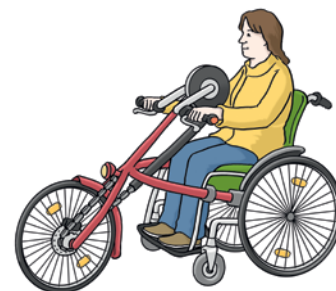
Zum Beispiel wenn es um einen sehr persönlichen Wunsch geht. Auch wenn das einer Person weiter-helfen kann.

Ein Beispiel:

Ute hat mehr als eine Behinderung. Wegen einer körperlichen Behinderung möchte Ute ein Fahrrad haben. Es soll ein Fahrrad sein, das sie mit der Behinderung fahren kann.

Ute braucht das Fahrrad: Weil sie dann selbstständiger ist. Damit kann sie sich besser bewegen und unterwegs sein. Sie kann Freunde treffen. Sie kann mehr dabei-sein.

Deshalb hat sie vom Amt eine Zusage für das Fahrrad bekommen.



Teilhabe in der Gesellschaft

Es gibt ein Recht auf Teilhabe in der Gesellschaft.

Eigentlich sollten alle Menschen gleich gut zur Gesellschaft gehören.

Es ist schon viel Gutes passiert.

Aber es muss sich noch viel ändern.

Denn noch immer haben Menschen Berührungs-Ängste.

Sie nehmen wenig Rücksicht auf andere Menschen.

Sie denken **nicht** an

Menschen mit Behinderungen.

Manche sind auch einfach gemein.



Ein Beispiel:

Ute kann schon ganz gut zeichnen.

Sie möchte aber gerne noch besser werden.

Deshalb will sie an einem Kurs der Volkshoch-Schule teilnehmen.

Ute ist auf einfache Sprache angewiesen.

Deshalb bittet sie am Anfang die Kurs-Leiterin

und die Teilnehmer und Teilnehmerinnen:

Alle sollen einfache Sätze und Worte benutzen.



Es gibt Bedenken.

Manche sagen:

Dann geht es im Kurs zu langsam voran.

Oder man kann die Kunst
nicht ausreichend erklären oder beschreiben.

Ute war darüber sehr traurig.

Aber sie hat eine Lösung gesucht.

Sie hat den Kurs mit einer Assistenz gemacht.

Die Assistenz hat Manches noch einmal in
Einfacher Sprache erklärt.



Veränderungs-Wünsche und Ziele

Wir wissen jetzt:

Das bedeutet Teilhabe.

Man hat ein Recht
auf eigene Wünsche und Interessen.

Dafür gibt es das Gesamt-Plan-Verfahren.

Was ist ein Veränderungs-Wunsch oder ein Ziel?

Man möchte etwas im eigenen Leben verändern.
Oder etwas soll besser werden.

Dann muss man erst einmal überlegen:
Das möchte ich als nächstes verändern.
Das wünsche ich mir.

Am Anfang darf man einfach mal träumen.

Dann überlegt man:
Das brauche ich.
Das ist für mich wichtig.



Dafür gibt es das nächste Arbeits-Blatt.

Arbeits-Blatt: Veränderungs-Wünsche und Ziele

Sie können Bereiche ankreuzen, in denen sich etwas verändern soll.
Sie können auch etwas in die Text-Felder hinein-schreiben.

Sie finden viele Beispiele, die Ihnen helfen sollen.

Wenn Sie **keine** passenden Wünsche und Ziele finden:
Dann schreiben Sie Ihre die eigenen Wünsche in die Text-Felder hinein.

Sind Sie in einem dieser Bereiche unzufrieden?
Möchten Sie etwas verbessern oder ändern?
Kreuzen Sie es an oder schreiben Sie es auf.





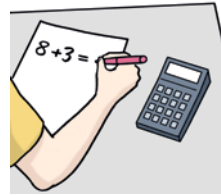
Lernen und Wissensanwendung



**Zusehen,
Zuhören**



**Rechnen,
Schreiben,
Lesen**



**Nachmachen,
Erlernen**



**Konzentrieren,
aufmerksam sein**



**Probleme lösen,
Entscheidungen
treffen**



Sind Sie in einem dieser Bereiche unzufrieden?
Möchten Sie etwas verbessern oder ändern? Schreiben Sie es auf.



Zum Beispiel: Einen Lesekurs machen.

...

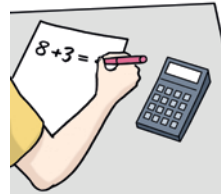


Lernen und Wissensanwendung

**Zusehen,
Zuhören**



**Rechnen,
Schreiben,
Lesen**



**Nachmachen,
Erlernen**



**Konzentrieren,
aufmerksam sein**



**Probleme lösen,
Entscheidungen
treffen**



Sind Sie in einem dieser Bereiche unzufrieden?
Möchten Sie etwas verbessern oder ändern? Schreiben Sie es auf.



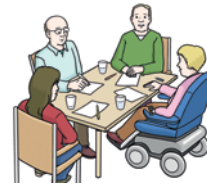


Allgemeine Anforderungen

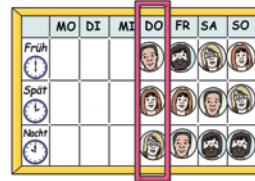
**Allein
Aufgaben
übernehmen**



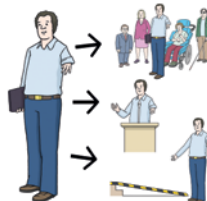
**In der Gruppe
Aufgaben
übernehmen**



**Regelmäßige
Aufgaben
planen und
ausführen**



**Verantwortung
tragen**



**Mit Stress
und Krisen
umgehen**



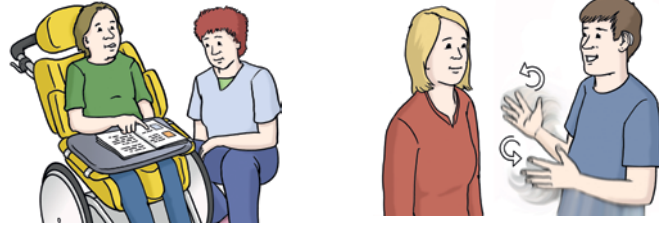
Sind Sie in einem dieser Bereiche unzufrieden?
Möchten Sie etwas verbessern oder ändern? Schreiben Sie es auf.





Kommunikation

**Gesten und
Gebärden,
Zeichen und
Symbole**



Körper-Sprache



**Sprechen,
sich unterhalten
Allein und
in der Gruppe**



**Diskutieren,
Redewendungen**



**Gebrauch von
Kommunikations-
geräten**



Sind Sie in einem dieser Bereiche unzufrieden?
Möchten Sie etwas verbessern oder ändern? Schreiben Sie es auf.



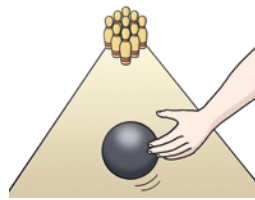


Mobilität

**Sich Hinlegen,
Aufstehen,
Setzen, Hocken,
Stehen**



**Etwas tragen,
werfen,
ziehen, schieben,
tasten**



**Treppen steigen,
gehen auf
verschiedenen
Oberflächen**

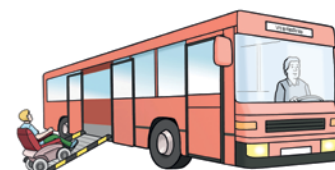


Hilfsmittel nutzen



Tages-Plan		
		Aufstehen
		Frühstück
		Arbeit
		Sport
		Abend-Brot
		Kino

**Öffentliche
Verkehrsmittel,
Taxi nutzen,
Orte finden**



Sind Sie in einem dieser Bereiche unzufrieden?
Möchten Sie etwas verbessern oder ändern? Schreiben Sie es auf.



Five large, empty rectangular boxes with orange borders, stacked vertically, intended for writing feedback or suggestions.



Selbst-Versorgung

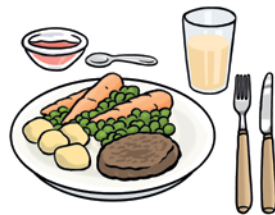
**Sich waschen,
abtrocknen
Sich an- und
ausziehen**



**Die Toilette
benutzen**



**Essen und
Trinken**



**Auf körperliche
Gesundheit
und Fitness
achten**



**Für seine
Psyche und
Seele etwas
Gutes tun**



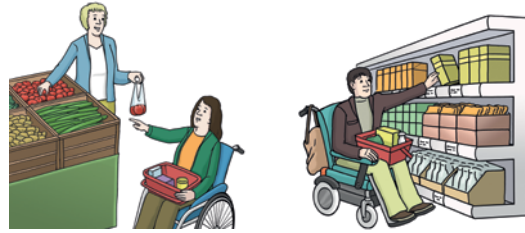
Sind Sie in einem dieser Bereiche unzufrieden?
Möchten Sie etwas verbessern oder ändern? Schreiben Sie es auf.



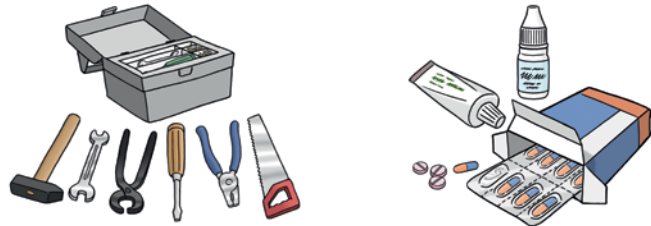


Häusliches Leben

**Einkaufen von
Lebensmitteln**



**Besorgungen
machen
z. B. Apotheke,
Baumarkt**



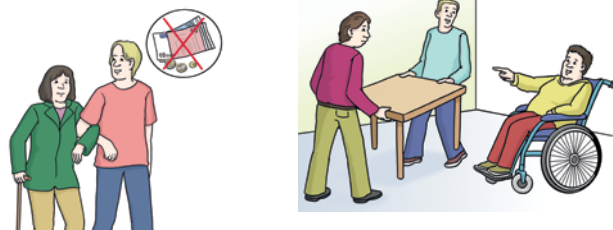
**Putzen,
Abwaschen,
Reparieren,
Kochen**



Tiere pflegen



**Familie,
Freunden
oder dem
Nachbarn helfen**



Sind Sie in einem dieser Bereiche unzufrieden?
Möchten Sie etwas verbessern oder ändern? Schreiben Sie es auf.





Zwischenmenschliche Beziehungen

**Respekt und
Anerkennung
bekommen
und geben**



**Umgang mit
Kritik und Streit**



**Umgang mit
vertrauten
und fremden
Personen**



**Hand geben,
umarmen
und sexueller
Kontakt**



**Beziehungen
eingehen, pflegen
und beenden**



Sind Sie in einem dieser Bereiche unzufrieden?
Möchten Sie etwas verbessern oder ändern? Schreiben Sie es auf.





Bedeutende Lebens-Bereiche

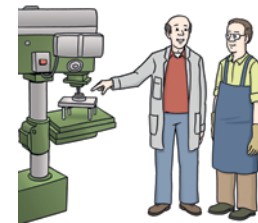
**Gehörtes
in Tätigkeiten
umsetzen**



**Arbeit suchen
und behalten**



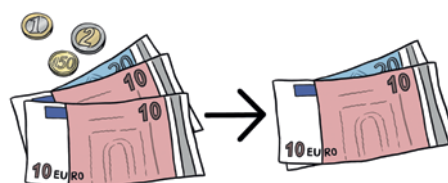
**Arbeit wechseln
und beenden**



**Sich sein Geld
einteilen**



Geld ansparen



Sind Sie in einem dieser Bereiche unzufrieden?
Möchten Sie etwas verbessern oder ändern? Schreiben Sie es auf.





Gemeinschaftliches und staatsbürgerliches Leben

**Leben in der
Gemeinschaft
(Verein, Feier,
Nachbarschaft)**



**Freizeit, Sport,
Spiel, Hobbies,
Kunst und
Kultur**



Religion



**Selbst-
bestimmung,
Menschenrechte**



**Politik und
Wahlen**



Sind Sie in einem dieser Bereiche unzufrieden?
Möchten Sie etwas verbessern oder ändern? Schreiben Sie es auf.



Das Sofa-Gefühl

Das ist eine weitere Hilfe zum Nachdenken über eigene Wünsche und Ziele.

Es ist eine Hilfe für zu Hause.

Weil man manchmal in einem Gespräch über Veränderungs-Wünsche noch keine Antworten hat.

Weil man manchmal erst später weiß:

- Das wünsche ich mir.
- Das möchte ich verändern.



Das Sofa-Gefühl bedeutet:

Man stellt sich einen Abend oder das Wochen-Ende vor.

Wenn man entspannt auf dem Sofa sitzt.

Aber der Kopf ist voll mit Gedanken.

Das können Gedanken und Ideen zur eigenen Zukunft sein.

Das ist wichtig.

Deshalb sollte man diese Sofa-Gedanken aufschreiben.



Ein Beispiel

Wenn für Ute der Tag zu Ende ist.
Oder wenn Freitag-Abend ist:
Dann sitzt sie gerne entspannt
auf ihrem Sofa.
Dann beendet sie so den Tag
oder die Woche.

Ute hat dann oft viele gute Gedanken:
Wenn sie noch einmal auf den Tag
oder die Woche zurück-blickt.

Und ein paar nicht so gute.
Manche Gedanken bleiben.
Wenn es nicht so gute Gedanken sind:

Dann ist das eine Belastung für Ute.
Sie macht sich dann Sorgen.
Oder sie fühlt Druck:
Weil sie vielleicht etwas nicht geschafft hat.
Oder weil sie Streit hat.

Ute schreibt die Gedanken auf:
Wenn sie nicht weg-gehen.
Und sie spricht darüber mit ihrer
Betreuungs-Person, die zu ihr kommt.

Oft kann sie diese Probleme
einfach und schnell lösen.
Aber manchmal nicht. Diese Gedanken
zeigen, wo etwas nicht stimmt.
Oder wenn etwas fehlt oder stört.

Wenn die Gedanken lange bleiben:
Dann braucht Ute vielleicht Hilfe
beim Lösen von den Problemen.
Das können manchmal Hilfen sein,
die im Teilhabe-Gesetz stehen.



Noch ein Beispiel:

Ute arbeitet gerne.
Aber es strengt sie auch an.

Zu Hause schafft sie nur das Nötigste.
Mit jedem Wochen-Tag
wird der Abwasch-Berg größer.
Es liegen immer mehr Dinge herum.
Die Wohnung wird immer schmutziger.

Jeden Abend fühlt sich Ute schlechter damit.
Sie fühlt einen inneren Druck.
Und der wird immer größer.

Am Wochen-Ende
ist es sehr viel Haus-Arbeit.

Das macht Ute Angst.
Und das bremst sie.
Dadurch kann sie kaum
noch etwas mit anderen machen.
Und sie hat kein Hobby mehr.

Das alles erzählt Ute ihrer
Betreuungs-Person, die zu ihr kommt.
Die Betreuungs-Person
macht einen Vorschlag:
Ute soll zu einer Beratung gehen.
Dann weiß sie:
Diese Hilfen kann sie bekommen.

Nach der Beratung weiß Ute:
Sie könnte eine Haushalts-Hilfe bekommen.
Diese Person hilft Ute
beim Planen von der Haus-Arbeit.
Und sie hilft ihr ein bisschen:
Ute beantragt diese Hilfe.
Und sie bekommt die Haushalts-Hilfe.



Arbeits-Blatt: Sofa-Gefühl

Mit dem nächsten Arbeits-Blatt können Sie sich selbst kennen-lernen.

Sie können gut heraus-finden:

- Diese Probleme habe ich.
- Das läuft gut.

Dabei sollen die Worte auf dem Arbeits-Blatt helfen.

Sie sind wie Vorschläge für verschiedene Denk-Richtungen.

Sie helfen beim Erinnern.
Oder beim Nachdenken über die Zukunft.



Was ist für Sie wichtig?

Beispiel-Fragen für das Sofa-Gefühl

- Wie war meine Woche?
- Was war das Beste in dieser Woche?
- Was konnte ich nicht tun:
- Obwohl ich es wollte?
- Was war schlecht?
- Was hat mir gefehlt?
- Was hätte ich gebraucht?
- Wie verbringe ich das nächste Wochen-Ende?
- Kann ich tun, was ich will?
- Über welche Dinge denke ich noch nach?
- Und was mache ich mit diesen Gedanken?





Vorschläge für verschiedene Denk-Richtungen

**Freizeit
Arbeit
Sport**

**Wünsche
Träume
Ziele**

**Partner
Familie
Freunde**

**Ängste
Sorgen**

**Zufriedenheit
Dankbarkeit**

**Stress
Belastung**

**Spaß
Freude**

**Wohnung
Finanzen
Gesundheit**

**Vergangenheit
Zukunft**

Vorschläge für verschiedene Denk-Richtungen



Schreiben Sie in die Kreise Ihre Gedanken dazu auf:



Visions-Bild

Sie arbeiten gerne mit Bildern?

Das hilft auch beim Kennen-Lernen von eigenen Wünschen und Träumen.

Das geht so:

Suchen Sie Bilder, die Ihnen gefallen.

Diese Bilder können für persönliche Wünsche und Träume stehen.

Kleben Sie die Bilder auf ein Blatt Papier.

Oder machen Sie aus vielen Bildern ein Gesamt-Bild.

Schreiben Sie dazu:
Das bedeuten diese Bilder für mich.

So könnte das zum Beispiel aussehen.



Zukunfts-Planung


Vielleicht wissen Sie nun schon, was Sie wollen.

Und was sich ändern soll.

Aber vielleicht wissen Sie noch nicht:

So kann man Wünsche wahr machen.

Das muss dafür passieren.

<p>Dabei kann eine persönliche Zukunfts-Planung helfen.</p> <p>Dabei denkt eine Person über ihre Zukunft nach.</p> <p>Die Person sagt: Das will ich in meinem Leben schaffen. Das ist dabei wichtig.</p> <p>Unterstützungs-Personen helfen dabei.</p>	
<p>Es geht bei der persönlichen Zukunfts-Planung darum, wie die Person gut leben kann.</p> <p>Und wie sie ihre Träume wahr machen kann.</p> <p>Dafür muss man wissen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Was ist für mich wichtig?• Was kann ich gut?• Wie kann ich meine Ziele erreichen?	
<p>Dabei ist die planende Person am wichtigsten.</p> <p>Sie sagt:</p> <ul style="list-style-type: none">• Das ist mir wichtig.• So soll meine Zukunft sein.	

Persönliche Zukunfts-Planung ist ein **selbst-bestimmter Prozess**.

Das bedeutet:

Die planende Person kann selbst über ihr Leben bestimmen.

Sie bekommt Hilfe von einem Team aus:

- Familie
- Freunden
- Fach-Leuten.

Alle arbeiten zusammen.

Die Unterstützungs-Personen helfen beim Planen zum Erreichen von den persönlichen Zielen.

Persönliche Zukunfts-Planung ist ein **flexibler Prozess**.

Das bedeutet:

Es kann sich immer wieder etwas ändern. Weil sich vielleicht im Leben von der Person etwas verändert.

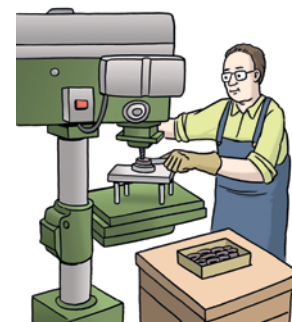
Persönliche Zukunfts-Planung kann man für verschiedene Bereiche benutzen wie zum Beispiel:

- bei der Berufs-Wahl
- bei der Wohnungs-Suche
- für Freizeit-Planung
- bei Beziehungen zu anderen Menschen.

Persönliche Zukunfts-Planung ist ein wichtiges Hilfs-Mittel.

Damit können Menschen ihr Leben selbst bestimmen.

Und sie können persönliche Ziele erreichen.



Im nächsten Teil wird erklärt:

So macht man eine
persönliche Zukunfts-Planung

Dazu gibt es auch einen Film.

Den Film finden Sie auf dieser Internet-Seite:
[https://www.persoentliche-zukunftsplanung.eu/
Leichte%20Sprache/Filme](https://www.persoentliche-zukunftsplanung.eu/Leichte%20Sprache/Filme)

Man kann auch mit dem QR-Code auf die
Internet-Seite kommen.

Das geht so:

1. Man nimmt das Handy oder
das Tablet in die Hand.
2. Man öffnet die Kamera.
3. Man hält die Kamera auf den QR-Code.
Das ist das Feld mit den schwarzen
Punkten.
4. Dann wartet man kurz.

Danach erscheint ein Link
zu der Internet-Seite mit dem Video oder
dem Erklär-Film zur Persönlichen
Zukunfts-Planung.



Der Film ist vom Netzwerk
Persönliche Zukunfts-Planung.

Wir dürfen den Film
in unserem Hand-Buch benutzen.

Dafür bedanken wir uns beim Netzwerk.

Das möchte ich in meinem Leben verändern

In diesem Arbeits-Blatt geht es um persönliche Veränderungs-Ziele.

Und was man braucht:
Wenn man diese Ziele erreichen will.

Dieses Arbeits-Blatt können Sie zum Gespräch zum Gesamt-Plan-Verfahren im Amt mit-nehmen.

So füllen sie dieses Arbeits-Blatt aus.

Das möchte ich in meinem Leben verändern:

Schreiben Sie hier auf,
was Sie in Ihrem Leben verändern möchten.
Und was Sie erreichen wollen.

Zum Beispiel:

Ich möchte alleine wohnen.



Sie können sich dafür die Arbeitsblätter angucken, die Sie schon ausgefüllt haben.

Das sind:

- Veränderungs-Wünsche und Ziele in den Lebensbereichen
- Das Sofa-Gefühl
- Visions-Bord

Wissen Sie jetzt was Sie ändern möchten? Dann schreiben sie das in das Arbeitsblatt. Das möchte ich in meinem Leben verändern in die Spalte: **Mein Ziel oder Wunsch.**

Was ist das?

1. Was kann ich selbst dafür tun?

Überlegen was Sie selbst jetzt schon dafür tun können. Und schreiben Sie das in die Spalte. Was können Sie dafür tun?

Schreiben Sie auch auf, was Sie dafür brauchen.

2. Hilfen-Mittel und Assistenz

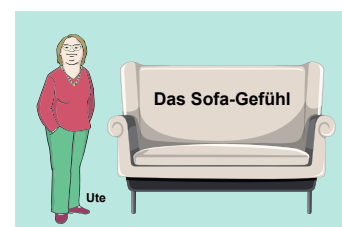
Schreiben Sie hier auf, welche Hilfen Sie brauchen. Das können Gegenstände oder Assistenzen sein. Schreiben Sie auf, wofür Sie Hilfe brauchen.

Zum Beispiel:

Ich brauche Hilfe beim Einkaufen.

3. Das könnten meine ersten Schritte sein

In diese Spalte schreiben Sie, was Schritte sind, die getan werden sollen, um die Veränderung zu erreichen.





Was möchte ich in meinem Leben verändern?

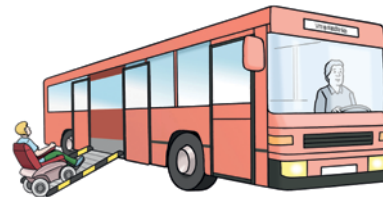
**Lernen und
Wissensanwendung**



**Allgemeine
Aufgaben
und Anforderungen**



Mobilität



Kommunikation



Selbst-Versorgung





Häusliches Leben



Zwischenmenschliche Beziehungen



Gemeinschaftliches und staatsbürgerliches Leben



Bedeutende Lebens-Bereiche



...



Das möchte ich in meinem Leben verändern

Mein Ziel oder Wunsch:

Ich möchte neue Menschen kennenlernen bei Fahrradtouren.

Was kann ich selbst dafür tun?	Wer oder was kann oder müsste mir dabei helfen? (Hilfsmittel, Sozialraum, Assistenten ...)	Das könnten meine ersten Schritte sein?
1. <i>Betreuer bitten mich dabei zu unterstützen.</i>	2. <i>Ein Fahrrad beantragen. Organisierte Fahrradtouren in meiner Nähe finden. Erfahren ob ich mit meinem Fahrrad diese Touren machen kann.</i>	3. <i>Im Internet nach Fahrradtouren suchen.</i>

Das möchte ich in meinem Leben verändern



Mein Ziel oder Wunsch:

Was kann ich selbst dafür tun?	Wer oder was kann oder müsste mir dabei helfen? (Hilfsmittel, Sozialraum, Assistenten ...)	Das könnten meine ersten Schritte sein?
1.	2.	3.

Modul 2: Bedarfs-Ermittlung

Bedarfs-Ermittlung bedeutet:

Man findet heraus:
Das braucht eine Person.

Was braucht man?

Es ging schon um Wünsche und Ziele wie zum Beispiel:

- Reisen
- Eine Familie mit Kind haben
- Mitglied in einem Verein werden
- Eine andere Arbeit machen
- Umzug
- Beziehung aufbauen
- Ruhe finden

Über diese Wünsche haben Sie sich Gedanken gemacht.

Und darüber, was im Leben anders werden soll.



Nun geht es um Fragen wie:

- Was ist im Moment am wichtigsten?
- Was soll bleiben, wie es ist?

Auch diese Fragen gehören zur
Bedarfs-Ermittlung



In einem Video wird noch einmal erklärt:

Das ist ein Bedarf.

Das Video finden Sie auf dieser
Internet-Seite:

[https://www.youtube.com/
watch?v=CSjl4y3rz8w](https://www.youtube.com/watch?v=CSjl4y3rz8w)

Man kann auch mit dem QR-Code auf die
Internet-Seite kommen.

Das geht so:

1. Man nimmt das Handy oder
das Tablet in die Hand.
2. Man öffnet die Kamera.
3. Man hält die Kamera auf den QR-Code.

Das ist das Feld mit den schwarzen Punkten.

Dann wartet man kurz.

Danach erscheint ein Link
zu der Internet-Seite mit dem Video.



Es gibt viele Ideen, was ein Bedarf ist.

Aber:

**Jeder Mensch bestimmt selbst,
was er braucht.**

Sie wissen selbst am besten, was für Sie
wichtig ist.

Und was nicht so wichtig ist.

Sie wissen, was Sie brauchen:

Damit Sie so selbstständig
wie möglich leben können.

Warum und wie wird eine Bedarfs-Ermittlung gemacht?

Bei einer **Bedarfs-Ermittlung** wird
festgestellt:

Das braucht eine Person
für ein selbst-bestimmtes Leben.

Diese Hilfen sind wichtig.

Diese Hilfen und Assistenz gibt es
für diese Lebens-Bereiche.



<p>Bei der Bedarfs-Ermittlung geht es um Hilfen: Damit man den Alltag schafft. Damit man im Leben gut zurecht-kommt. Deshalb stellt man sich den Alltag vor. Und man fragt sich:</p> <ul style="list-style-type: none">• Was an einem gewöhnlichen Tag passiert.• Was am Wochen-Ende und an Feier-Tagen passiert• Was passiert, wenn man krank ist• Was passiert, wenn man im Urlaub ist.	
<p>Außerdem denkt man an Dinge, die nur manchmal passieren und wichtig sind. Zum Beispiel Arzt-Besuche. Oder Veranstaltungen, die man besucht. Für all das muss man heraus-findern, ob man Hilfe braucht. Und welche Hilfe man dabei braucht. Deshalb stellt man sich verschiedene Fragen:</p>	

In welchen Lebens-Bereichen brauche ich Hilfe?

Viele Fragen muss man sich selbst beantworten.

Dann weiß man, was man im Leben braucht.

Vielleicht geht es um Hilfe beim Austausch mit anderen.

Oder um Hilfe, wenn man unterwegs ist.

Manche brauchen Hilfe: Damit sie Freundschaften halten können.

Und manche bei der Benutzung von Arbeits-Geräten.



Das folgende Arbeits-Blatt kann helfen. Damit bekommen Sie einen Überblick über Hilfen, die für Sie wichtig sind.

Dieses Arbeits-Blatt haben Sie für die persönlichen Wünsche benutzt.

Jetzt können Sie hier hinein-schreiben:

Das kann ich nicht allein machen. Dabei brauche ich Hilfe.

Schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt. Das hilft Ihnen später bei dem Gespräch mit dem Amt.

Arbeits-Blätter: Hilfen in verschiedenen Lebens-Bereichen

Sie haben das Arbeits-Blatt schon im Modul 1 ausgefüllt und Ihre Wünsche aufgeschrieben.

Jetzt schreiben Sie: Was kann ich nicht? In diesen Bereichen brauche ich Hilfe.



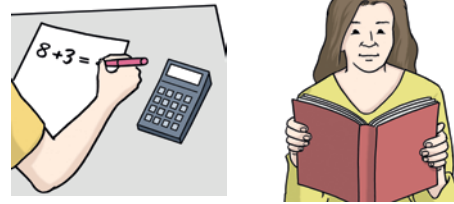


Lernen und Wissensanwendung

**Zusehen,
Zuhören**



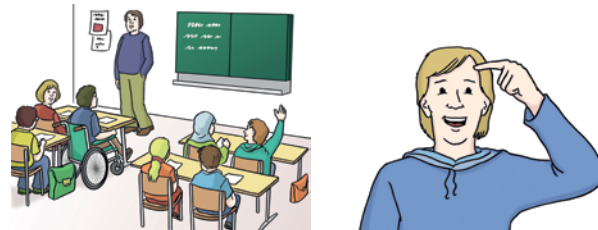
**Rechnen,
Schreiben,
Lesen**



**Nachmachen,
Erlernen**



**Konzentrieren,
aufmerksam sein**



**Probleme lösen,
Entscheidungen
treffen**



Was können Sie nicht? In diesen Bereichen brauchen Sie Unterstützung? Schreiben Sie es auf oder kreuzen Sie an.



Zum Beispiel: Einen Lesekurs machen.

...

BEISPIEL

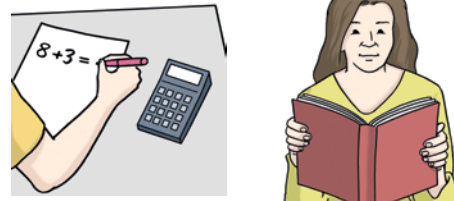


Lernen und Wissensanwendung

**Zusehen,
Zuhören**



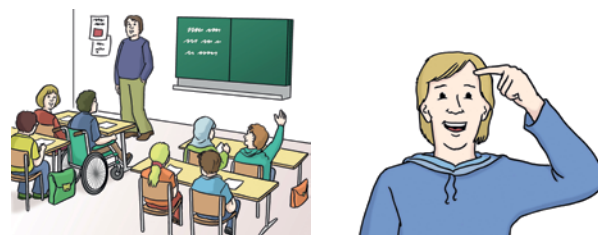
**Rechnen,
Schreiben,
Lesen**



**Nachmachen,
Erlernen**



**Konzentrieren,
aufmerksam sein**



**Probleme lösen,
Entscheidungen
treffen**



Was können Sie nicht? In diesen Bereichen brauchen Sie Unterstützung? Schreiben Sie es auf oder kreuzen Sie an.



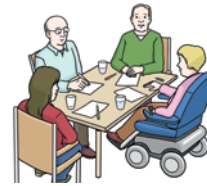


Allgemeine Anforderungen

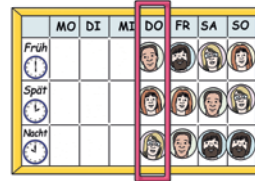
**Allein
Aufgaben
übernehmen**



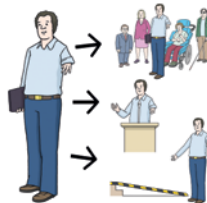
**In der Gruppe
Aufgaben
übernehmen**



**Regelmäßige
Aufgaben
planen und
ausführen**



**Verantwortung
tragen**



**Mit Stress
und Krisen
umgehen**



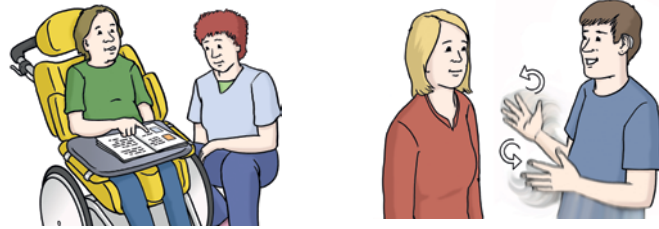
Was können Sie nicht? In diesen Bereichen brauchen Sie Unterstützung? Schreiben Sie es auf oder kreuzen Sie an.





Kommunikation

**Gesten und
Gebärden,
Zeichen und
Symbole**



Körper-Sprache



**Sprechen,
sich unterhalten
Allein und
in der Gruppe**



**Diskutieren,
Redewendungen**



**Gebrauch von
Kommunikations-
geräten**



Was können Sie nicht? In diesen Bereichen brauchen Sie Unterstützung? Schreiben Sie es auf oder kreuzen Sie an.



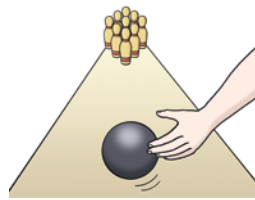


Mobilität

**Sich Hinlegen,
Aufstehen,
Setzen, Hocken,
Stehen**



**Etwas tragen,
werfen,
ziehen, schieben,
tasten**



**Treppen steigen,
gehen auf
verschiedenen
Oberflächen**

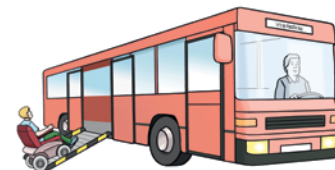


Hilfsmittel nutzen



Tages-Plan		
		Aufstehen
		Frühstück
		Arbeit
		Sport
		Abend-Brot
		Kino

**Öffentliche
Verkehrsmittel,
Taxi nutzen,
Orte finden**



Was können Sie nicht? In diesen Bereichen brauchen Sie Unterstützung? Schreiben Sie es auf oder kreuzen Sie an.





Selbst-Versorgung

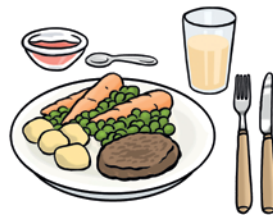
**Sich waschen,
abtrocknen
Sich an- und
ausziehen**



**Die Toilette
benutzen**



**Essen und
Trinken**



**Auf körperliche
Gesundheit
und Fitness
achten**



**Für seine
Psyche und
Seele etwas
Gutes tun**



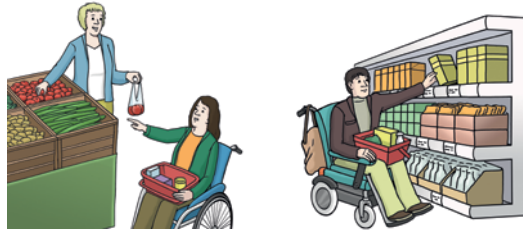
Was können Sie nicht? In diesen Bereichen brauchen Sie Unterstützung? Schreiben Sie es auf oder kreuzen Sie an.



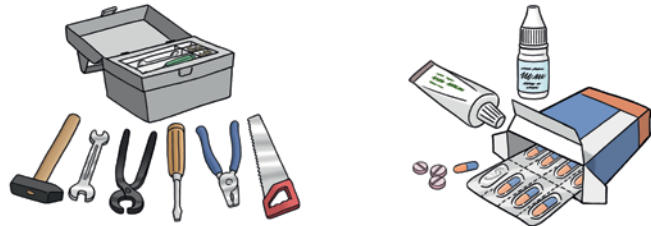


Häusliches Leben

**Einkaufen von
Lebensmitteln**



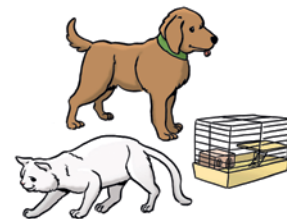
**Besorgungen
machen
z. B. Apotheke,
Baumarkt**



**Putzen,
Abwaschen,
Reparieren,
Kochen**



Tiere pflegen



**Familie,
Freunden
oder dem
Nachbarn helfen**



Was können Sie nicht? In diesen Bereichen brauchen Sie Unterstützung? Schreiben Sie es auf oder kreuzen Sie an.





Zwischenmenschliche Beziehungen

**Respekt und
Anerkennung
bekommen
und geben**



**Umgang mit
Kritik und Streit**



**Umgang mit
vertrauten
und fremden
Personen**



**Hand geben,
umarmen
und sexueller
Kontakt**



**Beziehungen
eingehen, pflegen
und beenden**



Was können Sie nicht? In diesen Bereichen brauchen Sie Unterstützung? Schreiben Sie es auf oder kreuzen Sie an.





Bedeutende Lebens-Bereiche

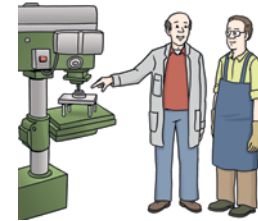
**Gehörtes
in Tätigkeiten
umsetzen**



**Arbeit suchen
und behalten**



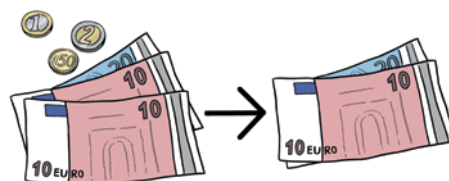
**Arbeit wechseln
und beenden**



**Sich sein Geld
einteilen**



Geld ansparen



Was können Sie nicht? In diesen Bereichen brauchen Sie Unterstützung? Schreiben Sie es auf oder kreuzen Sie an.





Gemeinschaftliches und staatsbürgerliches Leben

**Leben in der
Gemeinschaft
(Verein, Feier,
Nachbarschaft)**



**Freizeit, Sport,
Spiel, Hobbies,
Kunst und
Kultur**



Religion



**Selbst-
bestimmung,
Menschenrechte**



**Politik und
Wahlen**



Was können Sie nicht? In diesen Bereichen brauchen Sie Unterstützung? Schreiben Sie es auf oder kreuzen Sie an.



Was hilft und was stört?

Umwelt-Faktoren sind Dinge oder Menschen, die helfen oder stören können.

Zum Beispiel: Luft-Verschmutzung, Auto-Lärm, viele Menschen können stören.

Und Nähe zur Natur, gute Luft und Sport-Angebote können helfen.

Sie gehören zum Leben dazu.

Sie können das Leben verbessern und auch eine Barriere sein.

Das kann einem im Leben helfen:

- Menschen, die einen verstehen
- Gute Betreuung oder Assistenz
- Medikamente
- ein Rollstuhl oder ein Fahr-Dienst



Das kann im Leben stören:

- Menschen, die einem nichts zutrauen
- Lärm oder Stress
- Regeln, die das Leben schwer machen
- Medikamente, die müde machen



Manchmal sind Helfen und Stören nah beieinander.

Zum Beispiel:

Eine Person gibt einen guten Rat.

Das hilft.

Aber dieselbe Person glaubt nicht an einen.

Sie traut einem nichts zu.

Das stört.

Die Beschäftigung mit solchen Umwelt-Faktoren ist wichtig.

Denn das spielt auch im Gesamt-Plan-Verfahren eine wichtige Rolle.

Denn es wird dann danach gefragt, was hilft und was stört.

Das Amt macht auch oft Vorschläge für Hilfen.

Deshalb muss man gut vorbereitet sein.

Damit man eine eigene Meinung zu den Vorschlägen hat.

Arbeits-Blatt:

Meine Umwelt: Was hilft und was stört

Im nächsten Arbeits-Blatt ist eine Liste mit:

- Dingen oder Personen, die helfen können.
- Dingen oder Personen, die stören können.

Du kannst in das Arbeits-Blatt hinein-schreiben und leere Spalten ausfüllen:

- Das hilft mir.
Das wird im Arbeits-Blatt auch **Förder-Faktor** genannt.
- Das stört mich.
Das wird im Arbeits-Blatt auch Stör-Faktor genannt. Oder **Barriere**.





Meine Umwelt: Was hilft und was stört



In den linken Kästen sind Beispiele für diese Dinge oder Menschen. Füllen Sie die leeren Kästen aus. Schreiben Sie Dinge und Menschen auf, die Ihnen helfen (Förderfaktoren) oder Dinge und Menschen, die Sie stören (Barrieren).

Produkte und Technologien	+	-
	Förderfaktoren	Barrieren
Medikamente 	<i>Was hilft mir? Wer hilft mir in meinem Umfeld?</i> <i>Helfen mir, mich zu konzentrieren</i>	<i>Wer stört mich? Was stört und schränkt mich ein?</i> <i>Machen mich müde</i>
Unterstützte Kommunikation 		
Dreirad 		






Meine Umwelt: Was hilft und was stört

In den linken Kästen sind Beispiele für diese Dinge oder Menschen. Füllen Sie die leeren Kästen aus. Schreiben Sie Dinge und Menschen auf, die ihnen helfen (Förderfaktoren) oder Dinge und Menschen, die Sie stören (Barrieren).

Produkte und Technologien	+	-
	Förderaktoren	Barrieren
	Was hilft mir? Wer hilft mir in meinem Umfeld?	Wer stört mich? Was stört und schränkt mich ein?
Medikamente 		
Unterstützte Kommunikation 		
Dreirad 		



Meine Umwelt: Was hilft und was stört

Produkte und Technologien	+	-
	Förderaktoren	Barrieren
Besondere Kleidung 	Was hilft mir? Wer hilft mir in meinem Umfeld?	Wer stört mich? Was stört und schränkt mich ein?
Hilfsmittel Augensteuerung		
Rolli 		
Busse 		






Natürliche und vom Menschen veränderte Umwelt	+ Förderaktoren	— Barrieren
	Was hilft mir? Wer hilft mir in meinem Umfeld?	Wer stört mich? Was stört und schränkt mich ein?
Temperatur 		
Unwetter		
Mondphasen 		
Baustelle		



Meine Umwelt: Was hilft und was stört




Natürliche und vom Menschen veränderte Umwelt	+	-
	Förderaktoren	Barrieren
	Was hilft mir? Wer hilft mir in meinem Umfeld?	Wer stört mich? Was stört und schränkt mich ein?
Lautstärke 		
Park 		
Frische Luft		
...		





Unterstützung und Beziehungen	+	-
	Förderaktoren	Barrieren
	Was hilft mir? Wer hilft mir in meinem Umfeld?	Wer stört mich? Was stört und schränkt mich ein?
Familie 		
Freunde 		
Chefin 		
Assistent 		



Meine Umwelt: Was hilft und was stört

Unterstützung und Beziehungen	+	-
	Förderaktoren	Barrieren
Hund/Tiere 	Was hilft mir? Wer hilft mir in meinem Umfeld?	Wer stört mich? Was stört und schränkt mich ein?
Psychologin 		
Fachleute 		
...		






Einstellungen – der Familie, der Freunde, der Kollegen, Fremde	+	–
	Förderaktoren	Barrieren
	Was hilft mir? Wer hilft mir in meinem Umfeld?	Wer stört mich? Was stört und schränkt mich ein?
Zustimmung – Rückhalt – Unterstützung 		
Ablehnung – kein Zutrauen – wenig Unterstützung 		
...		
...		



Meine Umwelt: Was hilft und was stört

Dienste, Systeme und Handlungs- grundsätze	+ Förderaktoren	— Barrieren
	Was hilft mir? Wer hilft mir in meinem Umfeld?	Wer stört mich? Was stört und schränkt mich ein?
WG-Angebote 		
Behörde, Verein 		
Grundversorgung 		
Inklusion 		



Dienste, Systeme und Handlungs- grundsätze	+	-
	Förderaktoren	Barrieren
	Was hilft mir? Wer hilft mir in meinem Umfeld?	Wer stört mich? Was stört und schränkt mich ein?
Erreichbare Ärzte 		
Zugang zur Uni 		
Dienst 		
...		

Umfang der Unterstützung

Arbeits-Blatt: Bedarfs-Ermittlung

In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

Am besten stellen Sie sich dabei einen ganz normalen Tag vor.

Der Tag beginnt mit dem Aufwachen.

Und dann geht es weiter mit dem, was man an einem Tag macht.

Zu allen Tages-Zeiten gibt es passende Fragen.



Zum Beispiel:

- Stehe ich ohne Hilfe auf?
- Brauche ich Hilfe beim morgendlichen Waschen?
- Wer hilft mir beim Frühstück?
- Wie lange brauche ich Assistenz beim Anziehen?
- Kann ich mich allein in meiner Wohnung bewegen?
- Wie komme ich zur Arbeit?
Oder zum Arzt?
Oder woanders-hin?
- Brauche ich nachts Hilfe, wenn ich auf die Toilette muss?

Man kann sich dabei auch immer fragen:

- Brauche ich mehr Hilfe?
- Fehlt mir etwas?
- Kann ich mir jederzeit Hilfe holen, wenn es dringend ist?

So werden die Arbeits-Blätter ausgefüllt:

Sie können in die leeren Text-Felder hinein-schreiben.

Schauen Sie sich am besten die Arbeits-Blätter an, die schon ausgefüllt sind:

Arbeits-Blatt 1:

Hilfen in verschiedenen Lebens-Bereichen

Arbeits-Blatt 2:

Meine Umwelt: Was hilft und was stört

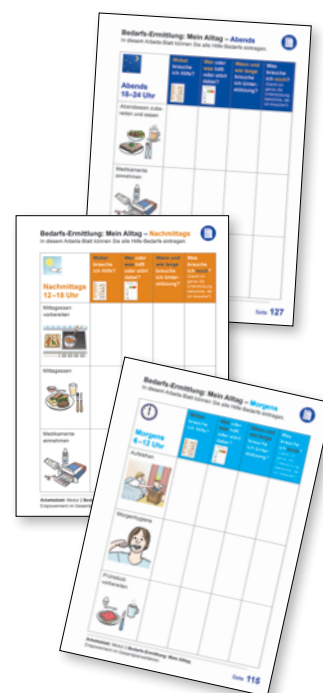
Wenn Sie sich diese ausgefüllten Arbeits-Blätter angesehen haben:

Dann können Sie die **2. und 3. Zeile** gut allein ausfüllen.

In der 1. Spalte finden Sie Beispiele von Dingen, die Sie im Tagesablauf erledigen. Sie können diese Beispiele auch ergänzen.

In die 4. Spalte schreiben Sie nur etwas: Wenn Sie mehr Hilfe brauchen.

Oder wenn Sie zusätzlich noch eine andere Hilfe brauchen.





Bedarfs-Ermittlung: Mein Alltag – Morgens




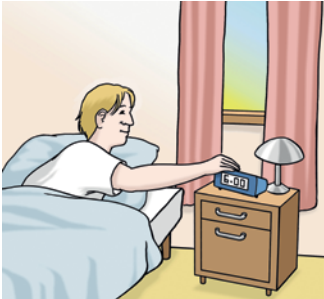

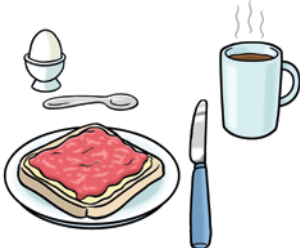
In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

 <p>Morgens 6–12 Uhr</p>	<p>Wobei brauche ich Hilfe?</p> 	<p>Wer oder was hilft oder stört dabei?</p> 	<p>Wann und wie lange brauche ich Unter- stützung?</p>	<p>Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)</p>
<p>Aufstehen</p> 	<p><i>Beim Anziehen des Anzugs gegen Epilepsie morgens und abends. (Neuromo- dulations- anzug)</i></p>	<p><i>Meine Assistentin</i></p>	<p><i>Ich muss warten, bis die Assistentin um 8:30 Uhr kommt und kann vorher nichts machen</i></p>	<p><i>Eine Verlänger- ung der Assistenz- zeit ab 7:00 Uhr morgens</i></p>
<p>Morgenhygiene</p> 				
<p>...</p>				

Bedarfs-Ermittlung: Mein Alltag – Morgens









In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

 Morgens 6–12 Uhr	Wobei brauche ich Hilfe? 	Wer oder was hilft oder stört dabei? 	Wann und wie lange brauche ich Unter- stützung?	Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)
Aufstehen 				
Morgenhygiene 				
Frühstück vorbereiten 				



Bedarfs-Ermittlung: Mein Alltag – Morgens




In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

 Morgens 6–12 Uhr	Wobei brauche ich Hilfe? 	Wer oder was hilft oder stört dabei? 	Wann und wie lange brauche ich Unter- stützung?	Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)
Frühstück Medikamente nehmen 				
Haushalt 				
Zur Arbeit gehen 				

Bedarfs-Ermittlung: Mein Alltag – Morgens



In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

 Morgens 6–12 Uhr	Wobei brauche ich Hilfe? 	Wer oder was hilft oder stört dabei? 	Wann und wie lange brauche ich Unter- stützung?	Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)
Zur Therapie gehen (Physio, Ergo, Psycho, ...)				
...				
...				



Bedarfs-Ermittlung: Mein Alltag – Nachmittags

In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

 Nachmittags 12–18 Uhr	Wobei brauche ich Hilfe? 	Wer oder was hilft oder stört dabei? 	Wann und wie lange brauche ich Unter- stützung?	Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)
Mittagessen vorbereiten 				
Mittagessen 				
Medikamente einnehmen 	<i>Ich vergesse manchmal meine Medi- kamente zu nehmen, weil ich sehr oft etwas durchein- ander bin.</i>	<i>Meine Assistentin</i>	<i>Die ist nicht immer da.</i>	<i>Pillendose mit Alarm- funktion</i>

Bedarfs-Ermittlung: Mein Alltag – Nachmittags



In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

 Nachmittags 12–18 Uhr	Wobei brauche ich Hilfe? 	Wer oder was hilft oder stört dabei? 	Wann und wie lange brauche ich Unter- stützung?	Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)
Mittagessen vorbereiten 				
Mittagessen 				
Medikamente einnehmen 				



Bedarfs-Ermittlung: Mein Alltag – Nachmittags

In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

 Nachmittags 12–18 Uhr	Wobei brauche ich Hilfe? 	Wer oder was hilft oder stört dabei? 	Wann und wie lange brauche ich Unter- stützung?	Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)
Aufräumen 				
Kaffeetrinken 				
Arbeit/ Beschäftigung nachgehen 				

Bedarfs-Ermittlung: Mein Alltag – Nachmittags



In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

 Nachmittags 12–18 Uhr	Wobei brauche ich Hilfe? 	Wer oder was hilft oder stört dabei? 	Wann und wie lange brauche ich Unter- stützung?	Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)
Ehrenamt 				
Demonstrieren 				
Freizeit 				



Bedarfs-Ermittlung: Mein Alltag – **Nachmittags**







In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

 Nachmittags 12–18 Uhr	Wobei brauche ich Hilfe? 	Wer oder was hilft oder stört dabei? 	Wann und wie lange brauche ich Unter- stützung?	Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)
Chillen 				
Hobbies 				
Andere Leute treffen 				

Bedarfs-Ermittlung: Mein Alltag – Nachmittags




In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

 Nachmittags 12–18 Uhr	Wobei brauche ich Hilfe? 	Wer oder was hilft oder stört dabei? 	Wann und wie lange brauche ich Unter- stützung?	Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)
<p>Besuche machen</p> 				
<p>Besuch bekommen</p> 				
<p>Haushalt</p> 				



Bedarfs-Ermittlung: Mein Alltag – **Nachmittags**

In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

 Nachmittags 12–18 Uhr	Wobei brauche ich Hilfe? 	Wer oder was hilft oder stört dabei? 	Wann und wie lange brauche ich Unter- stützung?	Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)																					
Einkaufen 																									
Erledigungen  <table border="1" data-bbox="150 1202 416 1536"> <thead> <tr> <th colspan="3">Tages-Plan</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td>Aufstehen</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>Frühstück</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>Arbeit</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>Sport</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>Abend-Brot</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>Kino</td> </tr> </tbody> </table>	Tages-Plan					Aufstehen			Frühstück			Arbeit			Sport			Abend-Brot			Kino				
Tages-Plan																									
		Aufstehen																							
		Frühstück																							
		Arbeit																							
		Sport																							
		Abend-Brot																							
		Kino																							
Besuch Ämter 																									

Bedarfs-Ermittlung: Mein Alltag – **Nachmittags**









In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

 Nachmittags 12–18 Uhr	Wobei brauche ich Hilfe? 	Wer oder was hilft oder stört dabei? 	Wann und wie lange brauche ich Unter- stützung?	Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)
Besuch Ärzte, Therapien 				
...				
...				



Bedarfs-Ermittlung: Mein Alltag – Abends







In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

 Abends 18–24 Uhr	Wobei brauche ich Hilfe? 	Wer oder was hilft oder stört dabei? 	Wann und wie lange brauche ich Unter- stützung?	Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)
Abendessen zube- reiten und essen 				
Medikamente einnehmen 	<i>Ich vergesse manchmal meine Medi- kamente zu nehmen, weil ich sehr oft etwas durchein- ander bin.</i>	<i>Meine Assistentin</i>	<i>Die ist nicht immer da.</i>	<i>Pillendose mit Alarm- funktion</i>
Aufräumen 				

Bedarfs-Ermittlung: Mein Alltag – Abends



In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

 <p>Abends 18–24 Uhr</p>	<p>Wobei brauche ich Hilfe?</p> 	<p>Wer oder was hilft oder stört dabei?</p> 	<p>Wann und wie lange brauche ich Unter- stützung?</p>	<p>Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)</p>
<p>Abendessen zube- reiten und essen</p> 				
<p>Medikamente einnehmen</p> 				
<p>Aufräumen</p> 				



Bedarfs-Ermittlung: Mein Alltag – Abends







In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

 Abends 18–24 Uhr	Wobei brauche ich Hilfe? 	Wer oder was hilft oder stört dabei? 	Wann und wie lange brauche ich Unter- stützung?	Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)
Ausgehen 				
Kontakte pflegen 				
Chillen 				

Bedarfs-Ermittlung: Mein Alltag – Abends



In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

 <p>Abends 18–24 Uhr</p>	<p>Wobei brauche ich Hilfe?</p> 	<p>Wer oder was hilft oder stört dabei?</p> 	<p>Wann und wie lange brauche ich Unter- stützung?</p>	<p>Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)</p>
<p>Skypen, Gamen, ...</p> 				
<p>Ehrenamt</p> 				
<p>Erledigungen</p> 				



Bedarfs-Ermittlung: Mein Alltag – Abends

In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

 Abends 18–24 Uhr	Wobei brauche ich Hilfe? 	Wer oder was hilft oder stört dabei? 	Wann und wie lange brauche ich Unter- stützung?	Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)
Abendhygiene 				
Zu Bett gehen 				
...				

Bedarfs-Ermittlung: Mein Alltag – Nachts



In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

 Nachts 24–6 Uhr	Wobei brauche ich Hilfe? 	Wer oder was hilft oder stört dabei? 	Wann und wie lange brauche ich Unter- stützung?	Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)
Trinken 				
Toilettengang 	<i>Zur Toilette kommen</i>	<i>Assistenz</i>	<i>Die ganze Nacht über</i>	<i>Hilfe bei Zuruf</i>
...				



Bedarfs-Ermittlung: Mein Alltag – Nachts

In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

 Nachts 24–6 Uhr	Wobei brauche ich Hilfe? 	Wer oder was hilft oder stört dabei? 	Wann und wie lange brauche ich Unter- stützung?	Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)
Trinken 				
Toilettengang 				
...				

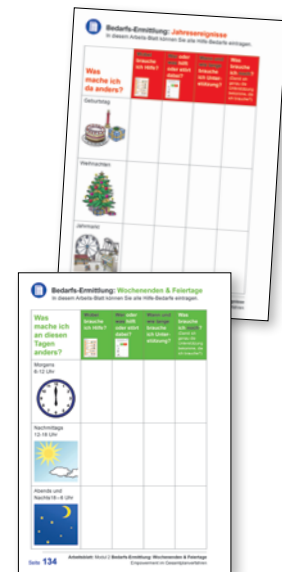
Manche Tage sind eben anders.

Das sind zum Beispiel:

- Wochen-Ende,
- Feier-Tage
- Kranken-Tage
- Urlaub
- Vielleicht auch Karneval oder Fasching

Und da braucht man auch noch andere Hilfen.






Diese Hilfen schreiben Sie bitte in die Arbeits-Blätter hinein.





Bedarfs-Ermittlung: **Wochenenden & Feiertage**






In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

Was mache ich an diesen Tagen anders?	Wobei brauche ich Hilfe? 	Wer oder was hilft oder stört dabei? 	Wann und wie lange brauche ich Unterstützung?	Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)
Morgens 6-12 Uhr 	<i>Glauben pflegen</i>	<i>Fahrdienst zur Kirche und zurück</i>	<i>2 Stunden</i>	
Nachmittags 12-18 Uhr 	<i>Andere Leute treffen</i>	<i>Busse fahren nur 2 Mal am Tag. Ich brauch eine Fahrdienst.</i>	<i>1 Mal pro Woche, etwa 3 Stunden</i>	<i>Einen Überblick über barrierefreie Cafés, Restaurants und öffentliche Toiletten.</i>
Abends und Nachts 18–6 Uhr 				

Bedarfs-Ermittlung: **Wochenenden & Feiertage**



In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

<p>Was mache ich an diesen Tagen anders?</p>	<p>Wobei brauche ich Hilfe?</p> 	<p>Wer oder was hilft oder stört dabei?</p> 	<p>Wann und wie lange brauche ich Unterstützung?</p>	<p>Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)</p>
<p>Morgens 6-12 Uhr</p> 				
<p>Nachmittags 12-18 Uhr</p> 				
<p>Abends und Nachts 18 – 6 Uhr</p> 				



Bedarfs-Ermittlung: Urlaub






In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

Was mache ich im Urlaub anders?	Wobei brauche ich Hilfe? 	Wer oder was hilft oder stört dabei? 	Wann und wie lange brauche ich Unterstützung?	Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)
Morgens 6-12 Uhr 	<i>Reisen</i>	<i>Jemand der mich begleitet und Sicherheit gibt und meine Koffer tragen kann.</i>	<i>Eine Woche</i>	<i>Meinen guten Freund, der stark ist aber es sich nicht leisten kann mich unentgeltlich zu begleiten.</i>
Nachmittags 12-18 Uhr 				
Abends und Nachts 18–6 Uhr 	<i>Feste feiern</i>	<i>Einen barrierefreien Fahrdienst.</i>	<i>Zum Bringen und bei der Abholung.</i>	

Bedarfs-Ermittlung: Urlaub



In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

<p>Was mache ich im Urlaub anders?</p>	<p>Wobei brauche ich Hilfe?</p> 	<p>Wer oder was hilft oder stört dabei?</p> 	<p>Wann und wie lange brauche ich Unterstützung?</p>	<p>Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)</p>
<p>Morgens 6-12 Uhr</p> 				
<p>Nachmittags 12-18 Uhr</p> 				
<p>Abends und Nachts 18 – 6 Uhr</p> 				



Bedarfs-Ermittlung: Krankheit






In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

Was mache ich anders, wenn ich krank bin?	Wobei brauche ich Hilfe? 	Wer oder was hilft oder stört dabei? 	Wann und wie lange brauche ich Unterstützung?	Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)
Morgens 6-12 Uhr 	<i>Müdigkeit</i>	<i>Jemanden der mir Sachen bringt.</i>	<i>2 Stunden</i>	<i>Liste mit Ehrenamtlichen, die in solchen Fällen helfen.</i>
Nachmittags 12-18 Uhr 	<i>Arztbesuch</i>	<i>Begleitung um mich ernst genommen und sicher zu fühlen.</i>	<i>Je nach Bedarf, nach Zuruf</i>	
Abends und Nachts 18–6 Uhr 	<i>Bei unruhigen Nächten</i>	<i>Assistenz, die mich beruhigt.</i>	<i>Nach Zuruf</i>	

Bedarfs-Ermittlung: Krankheit



In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

<p>Was mache ich anders, wenn ich krank bin?</p>	<p>Wobei brauche ich Hilfe?</p> 	<p>Wer oder was hilft oder stört dabei?</p> 	<p>Wann und wie lange brauche ich Unterstützung?</p>	<p>Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)</p>
<p>Morgens 6-12 Uhr</p> 				
<p>Nachmittags 12-18 Uhr</p> 				
<p>Abends und Nachts 18 – 6 Uhr</p> 				



Bedarfs-Ermittlung: **Jahresereignisse**

In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

Was mache ich da anders?	Wobei brauche ich Hilfe? 	Wer oder was hilft oder stört dabei? 	Wann und wie lange brauche ich Unterstützung?	Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)
Geburtstag 	<i>Vorbereitung auf mein Geburtstagsfest (einkaufen, vorbereiten ...)</i>	<i>Meine Freundinnen und Freunde und die Familie</i>	<i>Ich kann immer nur zu Hause feiern. Kein Restaurant in der Nähe ist mit Rollstuhl zugänglich.</i>	<i>Liste mit preiswerten/ kostenfreien Orten, wo man barrierefrei feiern kann.</i>
Weihnachten 				
Jahrmarkt 				

Bedarfs-Ermittlung: Jahresereignisse



In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

<p>Was mache ich da anders?</p>	<p>Wobei brauche ich Hilfe?</p> 	<p>Wer oder was hilft oder stört dabei?</p> 	<p>Wann und wie lange brauche ich Unterstützung?</p>	<p>Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)</p>
<p>Geburtstag</p> 				
<p>Weihnachten</p> 				
<p>Jahrmarkt</p> 				



Bedarfs-Ermittlung: **Jahresereignisse**

In diesem Arbeits-Blatt können Sie alle Hilfe-Bedarfe eintragen.

Was mache ich da anders?	Wobei brauche ich Hilfe? 	Wer oder was hilft oder stört dabei? 	Wann und wie lange brauche ich Unterstützung?	Was brauche ich noch? (Damit ich genau die Unterstützung bekomme, die ich brauche?)
Jährliche Kontrolluntersuchung 				
...				
...				

Modul 3: Vorbereitung auf das Gespräch und eigene Interessen vertreten

Was haben wir bisher gemacht und gelernt?

Wir haben gelernt:

Teilhabe ist mehr als ein Gesetz.

Wir haben überlegt, was Teilhabe für uns bedeutet.

Wir haben auch überlegt:

Das brauchen wir.

Das sind unsere eigenen Wünsche.

Das fehlt.

Wir haben in die persönliche Zukunft geschaut.

Wir haben gelernt, wie man Menschen einschätzt:

Und dabei die persönlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten betrachtet.

Wir haben gelernt, was ein Bedarf ist.


Und wie man persönliche Ziele findet und ein-ordnet.




Dafür haben sie Arbeits-Blätter ausgefüllt.

Diese Arbeits-Blätter können Sie zum Teilhabe-Verfahren oder Gesamt-Plan-Verfahren mitnehmen.

Im Antrag zum Teilhabe-Verfahren oder Gesamt-Plan-Verfahren soll das stehen, was Sie in den Arbeits-Blättern aufgeschrieben haben.

<p>Wahrscheinlich steht im Antrag schon ein Wunsch.</p> <p>Wahrscheinlich steht dort auch die Begründung für diesen Wunsch.</p>	
<p>Trotzdem sollte man sich auf das Gespräch mit dem Amt gut vorbereiten.</p> <p>Denn man spricht mit der Person, die für den Gesamt-Plan zuständig ist.</p> <p>Und man hat wenig Zeit für Antworten auf die Fragen.</p> <p>Die Person vom Amt soll verstehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Darum sind die gewünschten Hilfen wichtig. • Deshalb braucht die Person diese Hilfen. <p>Deshalb braucht man eine gute Vorbereitung.</p> <p>Denn wenn man verstanden wird:</p> <p>Dann ist man meistens erfolgreicher.</p> <p>Und man bekommt die Hilfen, die man braucht.</p>	

<h2 style="color: #00AEEF;">Vorab-Infos für das Amt</h2>	
<p>Wir empfehlen:</p> <p>Schreiben Sie vor dem Gespräch einen Brief an das Amt.</p> <p>Informieren Sie das Amt darin über das, was für Sie wichtig ist.</p>	

Das ist ein Beispiel für so einen Brief:

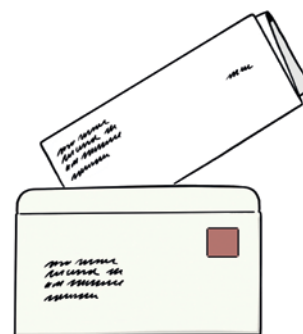
Adresse Sach-Bearbeiter

Sehr geehrte Frau .../ Sehr geehrter Herr

Vielen Dank für die Einladung zu meinem
Gesamt-Plan-Verfahren.

Für ein gutes Gespräch ist für mich
Folgendes wichtig:

- Ich möchte, dass das Gespräch
an diesem Ort stattfindet:
im Amt/ bei mir stattfindet// im Café ...
stattfindet, weil ...
- Ich brauche einen Fahr-Dienst:
Damit ich gut zum Gespräch komme.
- Ich brauche einen barriere-freien Zugang
zum Büro. Mein Rollstuhl hat diese Maße ...
- Ich brauche eine barriere-freie Toilette.
- Ich brauche Leichte Sprache.
- Ich brauche Deutsche Gebärden-Sprache.
- Ich brauche Leichte Gebärden-Sprache.
- Ich benötige einen Dolmetscher oder eine
Dolmetscherin für diese Sprache:
- Ich bringe meinen Sprach-Computer
mit. Deshalb brauche ich mehr Zeit und
ausreichend Platz im Gespräch.
- Ich brauche meistens nach ... eine Pause.
- Das Gespräch soll nicht länger sein als
Dann kann ich mich nicht konzentrieren/
nicht mehr sitzen ...
- Ich verstehe den Gesichts-Ausdruck nicht.
Bitte sagen Sie mir: Wenn Sie zustimmen.
Oder wenn Sie etwas ablehnen.



- Ich verstehe keine Sprach-Witze.
Bitte vermeiden Sie das und sprechen Sie eindeutig und leicht verständlich.
- Ich bringe meine Vertrauens-Person mit.
Meine Vertrauens-Person braucht:
- Meine Vertrauens-Person wird für mich sprechen.
- Sonstiges: ...

Ich danke Ihnen für Ihre Bemühungen und freue mich auf ein gutes Gespräch.

Mit besten Grüßen

Gute Gespräche und nicht gute Gespräche

Gespräche können verschieden sein.

Das kennen wir aus unserem Alltag.
Es hängt von verschiedenen Sachen ab:
Ob ein Gespräch gut oder nicht gut ist.

Man kann sich auf viele Sachen vorbereiten.
Dann kann das Gespräch
im Gesamt-Plan-Verfahren gut sein.



Es gibt einen Film
zum Gespräch im Gesamt-Planverfahren.

Darin wird erst ein
nicht gutes Gespräch gezeigt.
Und dann ein gutes Gespräch gezeigt.

**Den Film findet man
auf dieser Internet-Seite:**

BeB Gesamtplanverfahren Erklärfilm 2024

[https://www.youtube.com/
watch?v=1cunILYrwKU](https://www.youtube.com/watch?v=1cunILYrwKU)

Man kommt auch zu dem Film:

Wenn man diesen QR-Code benutzt.

Das geht so:

1. Man nimmt das Handy oder das Tablet
in die Hand.
2. Man öffnet die Kamera.
3. Man hält die Kamera auf den QR-Code.
Das ist das Feld mit den
schwarzen Punkten.
Dann wartet man kurz.
Danach erscheint ein Link
zu der Internet-Seite mit dem Film.



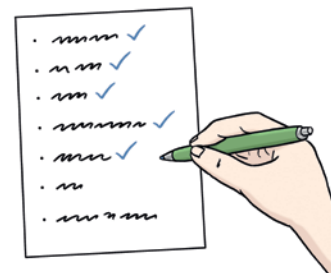
Was macht ein Gespräch gut und was macht es nicht gut?

Beispiele für gute und für nicht gute Gespräche:

Gute Gespräche

Das ist wichtig:
damit ein Gespräch gut läuft.

- Gute Vorbereitung und Planung für das Gespräch
- Selbst-Sicherheit und ein Gefühl von: Ich kann alles sagen, was für mich wichtig ist
- Höflich und mit Respekt miteinander reden
- Auf einen passenden Ton im Gespräch achten
- Alle Personen sind gleich wichtig
- Auf eine gute Atmosphäre achten
- Wünsche und Interessen beachten
- Zuhören
- Alle ernst nehmen
- Gemeinsam nach Lösungen suchen
- Sich selbst als Persönlichkeit sehen
- Einfache oder Leichte Sprache sprechen



Nicht gute Gespräche

Ein Gespräch ist nicht gut gelaufen.
Das kann diese Gründe haben:

- Wenig oder schlechte Vorbereitung
- Es wird über jemanden gesprochen und **nicht** mit der Person.
- Man begründet einen Wunsch und es wird **nicht** darüber gesprochen.
- Man wird zu etwas anderem über-redet. Aber eigentlich will man das gar **nicht**.
- Jemand hat im Gespräch schon eine bestimmte Meinung von einer Person. Dadurch entsteht kein eigenes Bild. Man lernt sich **nicht** richtig kennen.
- Behinderungen oder Krankheiten von verschiedenen Personen werden miteinander verglichen.
- Zu wenig Zeit für das Gespräch
- Ausgrenzung und Denken in Schubladen
- Jemand will andere in eine bestimmte Gruppe ein-ordnen.
- Vergleiche mit anderen
- Man wird klein gemacht und als weniger wert-voll gesehen
- Die Vertrauens-Person wird vor dem Gespräch ausgehorcht.
- Verschiedene Themen werden miteinander vermischt.



- Niemand kümmert sich um Barriere-Freiheit.
- Mühe und Anstrengungen werden **nicht** gelobt.
- Es wird nichts gemacht,
weil das viel Arbeit macht.
- Regeln im Gesetz werden schlecht erklärt
oder anders verstanden.

Argumente und Gegen-Argumente

Gute Gründe oder gute Argumente
geben Sicherheit im Gespräch.

Man kann sagen:

Darum möchte ich etwas machen.

Deshalb ist das gut für mich.

So hilft mir etwas

in einem Selbst-bestimmten Leben.

Diese guten Gründe nennt man auch Argumente.

Vorbereitung auf das Gespräch im Gesamt-Plan-Verfahren

Man fühlt sich sicher im Gespräch:

Wenn man sich wohl fühlt.

Und wenn man weiß, was man möchte.

Außerdem muss man

die eigenen Wünsche gut begründen.

Die Gründe für etwas nennt man auch

Argumente.

Gründe gegen etwas nennt man auch

Gegen-Argumente. Darum geht es jetzt.



Wie finde ich gute Argumente für den Gesamt-Plan?

Man muss einige Dinge wissen:

Damit man einen persönlichen Wunsch oder eine Bitte um eine Hilfe gut begründen kann.

1. Unter diesen Bedingungen bezahlt das Amt eine Hilfe.
2. Man muss genau wissen:
Das will ich erreichen.
Das brauche ich dafür.
3. Man muss gute Gründe finden:
Damit die Bedingungen vom Amt erfüllt sind.
Und damit das Amt die Hilfe bezahlt.
4. Es kann auch Gründe gegen den Wunsch nach einer Hilfe geben.
Darauf muss man sich vorbereiten.
Am besten sind gute Beispiele,
die für die Hilfe sprechen.



Das ist wichtig für das Amt

Das Amt kann sich für eine Hilfe entscheiden:

- Wenn man dabei etwas lernt oder eine Fähigkeit übt und behält.
- Wenn man dabei mit Menschen in Kontakt kommt und das Zusammen-Sein in Gemeinschaft lernt oder übt.
- Wenn man dadurch mehr in einer Gemeinschaft ist.
- Wenn man dadurch Menschen kennen-lernt und Kontakt hat.
- Wenn man dadurch gesünder lebt.
- Wenn man damit mehr schafft.
- Wenn die Hilfe die Selbst-Bestimmung verbessert.



Außerdem kann man immer andere Menschen fragen und dabei heraus-finden:

- Das denken andere über einen Wunsch.
- Das sind Gründe dafür.
- Das sind Gründe dagegen.

Das hilft auch bei der Vorbereitung.

Ziel, Wunsch und Bedarf, Gründe dafür und dagegen, Gedanken zur Reaktion

Arbeits-Blatt: Mein Ziel, Wunsch und Bedarf

Wenn man gute Gründe für einen Wunsch hat: Dann bekommt man diese Hilfe eher.

Das Arbeits-Blatt hat 2 Spalten.

Auf der einen Seite schreibt man:

Warum ist mir das Wichtig?

(Gedanken zur Begründung).

Auf der anderen Seite schreibt man:

Was wird dadurch besser?

(Argumente die für das Amt wichtig sind).

In dem Arbeits-Blatt können Sie Gedanken sortieren und gute Gründe daraus machen.

Das Arbeits-Blatt soll eine Denk-Hilfe sein.

Es hilft bei der Vorbereitung auf ein Gespräch.

Es kann auch sein: Das Amt hat Bedenken.

Dafür haben wir das Arbeits-Blatt: Mögliche Gegen-Argumente und Reaktion

Man kann überlegen:

Welche Bedenken hat das Amt?

Diese schreibt man unter:

Mögliche Gegen-Argumente.

Dann überlegt man:

Was kann ich darauf antworten?

Das schreibt man unter Reaktion.



Wir erklären das zuerst mit einem Beispiel.
Beispiele können helfen:
Damit andere im Gespräch
den Grund für etwas besser verstehen.

Übungs-Beispiel

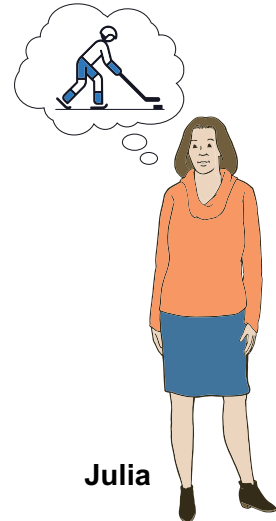
Mein Ziel, Wunsch und Bedarf

Julia möchte gern Eishockey spielen.

Das ist ihr **Ziel**.

Sie überlegt:

- Deshalb ist das für mich wichtig.
- Das verändert sich dadurch.
- Das wird dann besser.
- Dabei hilft mir Eishockey.



Mein Ziel, Wunsch und Bedarf

In diesem Arbeits-Blatt können Sie alles eintragen.



Eishockey spielen



Ich kann einen Sport machen, den ich wirklich mag. Dadurch halte ich besser durch. Ich gehöre zu einem Team. Ich gehöre endlich irgendwo mal dazu. Ich muss Termine einhalten und zuverlässig sein. Ich mache etwas für meinen Körper. Dabei muss ich mich anstrengen: Alleine schaffe ich das oft nicht. Ich brauche Geld für die Ausrüstung. Ich kann das nicht allein bezahlen. Ich brauche Hilfe: Damit ich zum Training und zu den Spielen komme. Bus und Bahn fahren schaffe ich noch nicht.

Gedanken zur Begründung

Argumente

*Ich mache einen Sport, den ich mag.
Dadurch halte ich durch.
Dadurch bleibe ich dabei und gebe nicht auf.
Ich muss mich anstrengen.
Allein schaffe ich das nicht.

Ich gehöre zu einem Team.
Dadurch verliere ich die Angst vor Menschen.
Ich werde sicherer im Umgang mit anderen.

Ich muss mich an Termine halten und
mit anderen absprechen.
Das hilft mir auch in anderen Lebens-Bereichen.*

*Die Sport-Art interessiert mich sehr.
Ich komme in Bewegung.
Das wird meine Kraft und Ausdauer verbessern.
Das ist auch gut für andere Lebens-Bereiche.
Allein habe ich keinen Sport gemacht.
Die Liebe zum Eishockey hilft mir.

Ich gehöre zu einem Team.
Dadurch verliere ich die Angst vor Menschen.
Ich werde sicherer im Umgang mit anderen.

Ich muss mich an Termine halten und
mit anderen absprechen.
Das hilft mir auch in anderen Lebens-Bereichen.*



Mein Ziel, Wunsch und Bedarf

In diesem Arbeits-Blatt können Sie alles eintragen.

Gedanken zur Begründung	Argumente

Mögliche Gegen-Argumente und Reaktionen



Hier können Sie eintragen, welche Bedenken oder Gegen-Argumente das Amt haben kann. Und wie Sie darauf reagieren können.

Mögliche Gegen-Argumente



Die Ausrüstung ist teuer.

Das ist kein Sport für Frauen. Man muss sich durchsetzen.

Sie müssen erst einmal in der Werkstatt stark sein.

Die Fahrten mit der Assistenz kosten Geld.

Zur Werkstatt schaffen Sie es auch allein.

Sie können andere Sport-Arten machen.

Reaktionen

Ja, aber man kauft sie nur einmal. Und die Ausrüstung hat man lange.

In dem Team sind nur Frauen. Beim Sport lerne ich, wie man sich durchsetzt. Ich kann dort viel lernen: den Austausch mit anderen, weniger Angst haben, sicherer und stärker sein.

Am Anfang habe ich es zur Werkstatt auch nicht geschafft.

Ich will nicht immer gefahren werden.

Ich muss erst einmal alles andere schaffen.

Ich habe wirklich lange überlegt, welchen Sport ich machen will.

Ich habe verschiedene Sport-Arten angeschaut.

Es muss ein Sport sein, den ich mag.

Andere Sport-Arten können auch teuer sein.

Wenn man eine Ausrüstung braucht oder einen Fahr-Dienst.



Mögliche Gegen-Argumente und Reaktionen

Hier können Sie eintragen, welche Bedenken oder Gegen-Argumente das Amt haben kann. Und wie Sie darauf reagieren können.

Mögliche Gegen-Argumente

Reaktionen

Wann breche ich das Gespräch im Gesamt-Plan-Verfahren ab?

Jetzt sollten Sie gut auf das Gespräch
vorbereitet sein.

Trotzdem kann es sein:
Das Gespräch läuft **nicht** gut.

Dafür kann es viele Gründe geben.

In so einem Fall
können Sie das Gespräch auch abbrechen.

Wir haben für Sie Gründe zusammengestellt,
warum ein Gespräch im
Gesamt-Plan-Verfahren abgebrochen
werden kann.

Warum breche ich das Gespräch ab?	Was mache ich dann?
Ich werde nicht gesehen und nicht ernst genommen	Ich hole eine Person dazu, wie zum Beispiel die Behinderten-Beauftragte. Ich verlange einen anderen Mitarbeiter oder eine andere Mitarbeiterin.
Wir verstehen uns nicht. Es geht nicht weiter.	Ich nehme eine Vertrauens-Person mit. Ich unterbreche. Ich verlange einen neuen Termin.
Unterlagen fehlen.	
Ich werde unter Druck gesetzt oder beleidigt oder etwas Ähnliches passiert.	Ich melde das. Ich beschwere mich beim Vorgesetzten.
Das Amt sagt etwas und damit habe ich nicht gerechnet.	Ich hole mir Hilfe, wenn ich nicht weiter weiß. Das geht immer. Ich lasse mich beraten. Ich mache einen neuen Termin.
Das Gespräch war nur mit der gesetzlichen Betreuung.	



Refelexionskarten

Hier können Sie ankreuzen. Was trifft bei Ihnen zu?



<p>Ich habe mich ernst genommen gefühlt!</p>	<p>Ich habe mich bei etwas nicht ernst genommen gefühlt!</p>	<p>Ich habe mich überhaupt nicht ernst genommen gefühlt!</p>
<p>Ich konnte alles sagen, was mir wichtig war!</p>	<p>Ich konnte nicht alles sagen, was mir wichtig war!</p>	<p>Ich kam kaum zu Wort!</p>
<p>Ich habe mich verstanden gefühlt!</p>	<p>Eine Sache hat man nicht verstanden!</p>	<p>Man hat mich überhaupt nicht verstanden!</p>
<p>Ich habe alles gesagt!</p>	<p>Ich habe etwas vergessen zu sagen!</p>	<p>Ich habe viel vergessen zu sagen!</p>
<p>Ich habe auf alles gut reagiert!</p>	<p>Ich bin mit all meinen Reaktionen nicht zufrieden!</p>	<p>Eine wichtige Reaktion fiel mir erst nach dem Gespräch ein!</p>

Vielleicht gibt es bald wieder ein Gespräch.

Oder das Gespräch war anders,
als Sie gedacht haben.

Vielleicht ist noch etwas wichtig
für das Gespräch.

Beim Nachdenken über das Gespräch
hilft das nächste **Arbeits-Blatt**.

Es ist ein Fragebogen.

**Bewertung vom Gespräch
zum Gesamt-Plan-Verfahren.**

Bewertung vom Gespräch zum Gesamt-Plan-Verfahren

Der Fragebogen soll dabei helfen
das Gespräch zu bewerten.

Hier finden Sie 3 Fragen
zum Gespräch.

Sie können Sie diese Fragen
beantworten.



The image shows a thumbnail of a questionnaire titled "Bewertung vom Gespräch". It contains three main sections with colored headers: a blue section with the question "Wurde ich Ihnen gut als Gesprächspartner wahrgenommen?", a green section with "Wurde ich dem ... als Mensch?", and a yellow section with "Wurde ich als ... angesehen?". At the bottom, it says "Seite 164" and "Arbeitsblatt: Blatt 1 Fragebogen: Bewertung vom Gespräch (Ergebnisse in Excel-Schreibweise)".



Bewertung vom Gespräch

In diesem Arbeits-Blatt können Sie Fragen beantworten.

Habe ich mich auf das Gespräch
gut vorbereitet gefühlt?

Würde ich das **wieder** so machen?

Würde ich es **anders** machen?



Diese Informationen zu Rechten stellen keine rechtliche Beratung dar. Für konkrete Fragestellungen ist im Einzelfall eine qualifizierte rechtliche Beratung einzuholen.

Mein Recht

Mein Recht

Hier finden Sie interessante und wichtige Infos zum Recht:

Wenn es um den Gesamt-Plan geht.

Die Gesamtplan-Konferenz

Sie können nicht zum Gespräch kommen?

Dann können Sie das Gespräch auch am Computer machen.

Sie wollen das Gespräch nicht?

Dann schreiben Sie an das Amt:
Ich will im Moment kein Gespräch,
weil ich nicht weiß,
worum es in dem Gespräch gehen soll.

Das Amt will kein Gespräch?

Sie wollen aber ein Gespräch.
Sagen Sie dem Amt
Ich will ein Gespräch.

Das Amt will trotzdem kein Gespräch?

Das Amt muss Ihnen schreiben:
Deshalb gibt es kein Gespräch.



Das Amt entscheidet

Das Amt entscheidet:
Diese Hilfe bekommen Sie.
So viel Hilfe bekommen Sie.
Dort bekommen Sie die Hilfe.
Das soll mit der Hilfe geschafft werden.
Das sollen Sie machen.

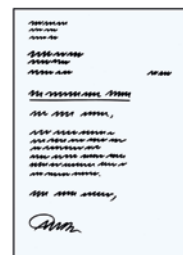
Die Entscheidung steht im **Gesamt-Plan**.



Das Amt schreibt den Gesamt-Plan

Das Amt schickt Ihnen den Gesamt-Plan.
Der Gesamt-Plan ist 2 Jahre gültig.

Sie sind nicht einverstanden mit der Entscheidung?
Dann schreiben Sie an das Amt.



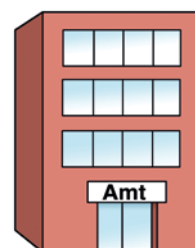
Das Amt schickt den Leistungs-Bescheid

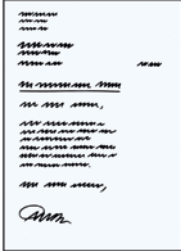

Sie bekommen einen Brief vom Amt.

Darin steht:

- Diese Hilfen bekommen Sie.
- Diese Hilfen bezahlt das Amt.

Dieser Brief heißt **Leistungs-Bescheid**.



<p>Lesen Sie den Brief und überlegen Sie:</p> <p>Bekomme ich die Hilfe, die ich brauche?</p> <p>Bekomme ich die Hilfe, die ich will?</p> <p>Bekomme ich genug Hilfe?</p>	
<p>Der Leistungs-Bescheid ist für eine bestimmte Person.</p> <p>Das sind Sie oder Ihre gesetzliche Vertretung.</p> <p>Der Anbieter bekommt eine Kostenzusage vom Amt.</p>	
<p>Etwas stimmt nicht oder es dauert sehr lange.</p> <p>Vielleicht brauchen Sie rechtliche Hilfe.</p> <p>Das können Sie machen:</p> <p>Vielleicht brauchen Sie eine Rechtsanwältin.</p> <p>Sie warten seit 6 Monaten auf eine Antwort vom Amt?</p> <p>Dann können Sie klagen.</p> <p>Diese Art von Klage heißt: Untätigkeits-Klage.</p>	

Das können Sie machen:
Wenn die Hilfen nicht
zu Ihren Wünschen passen.

Sie können **Widerspruch** einlegen.

Das bedeutet:

Sie wehren sich gegen die Entscheidung.

Sie schreiben dem Amt:
Ich bin nicht mit der Entscheidung
einverstanden.

Dafür haben Sie 1 Monat Zeit.
Schicken Sie den Widerspruch **nicht**
als E-Mail.

Am besten schicken Sie
den Widerspruch als Fax.
Behalten Sie den Sende-Bericht vom Fax.

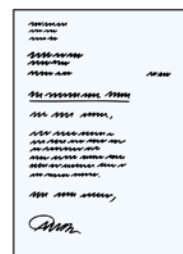
Schreiben Sie den Widerspruch an das Amt,
das den **Leistungs-Bescheid** geschickt hat.

Sie können nur einen Widerspruch schreiben:

- Wenn es um Hilfen für Sie geht.
- Wenn der Brief vom Amt an Sie persönlich
geschickt wurde.

Auch Ihre gesetzliche Betreuung
kann den Widerspruch schreiben.

Aber **nicht** die Einrichtung,
die die gewünschte Hilfe anbietet.



Das können Sie auch machen:

Wenn 3 Monate nach einem **Widerspruch** nichts passiert.

Widerspruch bedeutet:

Sie waren mit einer Entscheidung vom Amt nicht einverstanden.

Sie haben geschrieben:

Ich bin gegen diese Entscheidung.

Sie können auch Geld bekommen:

Wenn Sie klagen.

Sie können eine vorläufige Hilfe beantragen.

Die Regeln stehen in Paragraf 43 vom 1. Sozial-Gesetz-Buch.

Jemand bietet Hilfe und merkt:

Das Ziel wird nicht erreicht.

Der Bedarf hat sich verändert.

Dann sagt der Anbieter Ihnen das.

Und Sie informieren das Amt darüber.

Das kann auch Ihr Betreuer machen.

Oder jemand, dem Sie eine Vollmacht gegeben haben.

Spätestens nach 3 Wochen gibt es eine **vorläufige Einzel-Vereinbarung**.

Darin steht:

So geht es erst einmal weiter.

Dieses Papier ist so lange gültig, bis klar ist:

Das brauchen Sie in Zukunft.

Sie sollten so schnell wie möglich klären:

Das ist in Zukunft für mich wichtig.

Hilfe-Plan

Ziele: 1. _____
2. _____
3. _____

14 ? _____

Wer hilft? ? _____

**Diese Informationen zu Rechten
stellen keine rechtliche Beratung dar.**

**Für konkrete Fragestellungen
ist im Einzelfall eine qualifizierte rechtliche
Beratung einzuholen.**

Unser Herzliches Danke geht an

Die AG Empowerment bedankt sich bei allen Mitwirkenden Konzeptionierung und Ausarbeitung des Handbuches!

BeB:

- Jörg Markowski (Projektidee)
- Levke Vanounou
(Projektleitung bis September 2024)
- Jelena Alcalai Duvnjak
(Projektleitung ab September 2024)
- Katja Uder (Projektkoordination)
- Thomas Doberstein
(Studentischer Mitarbeiter)

Diakonische Partner:

- Diakonisches Werk Schleswig-Holstein:
Heike Struss, Sascha Haman, Wiebke Kühl,
Erich Kramer, Christiane Schlüter
- Diakonisches Werk Bayern: Gudrun Mahler
- Diakonie Deutschland: Martina Menzel,
- Diakonisches Werk Württemberg:
Bernd Schatz
- Barner 16 und den interviewten
Selbstverträter*innen
- Im Erklärfilm zum Gespräch im
Gesamtplanverfahren Schauspieler*innen

Impressum

Vom wem ist das Hand-Buch?

Bundesverband evangelische Behindertenhilfe e. V. (BeB)
Fachverband im Evangelischen Werk für Diakonie und Entwicklung

Invalidenstraße 29
10115 Berlin

Telefon: 030 830 01-270

Fax: 030 830 01-275

E-Mail: info@beb-ev.de

Internet: www.beb-ev.de

Das Dokument steht als kostenloser Download,
barrierefreie PDF-Version, und in bearbeitbarer Form zur Verfügung unter
www.beb-empowerment.de.

Wer hat den Text geschrieben?

Gudrun R. Mahler, Referentin für Sozialpsychiatrie Diakonisches Werk

Heike Struss, Diakonisches Werk Schleswig-Holstein

Sascha Haman, Diakonisches Werk Schleswig-Holstein

Christiane Schlüter, Diakonisches Werk Schleswig-Holstein

Wiebke Kühl, Diakonisches Werk Schleswig-Holstein

Erich Kramer, Diakonisches Werk Schleswig-Holstein

Jelena Alcalai Duvnjak, BeB

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Barbara Heuerding

Wer hat den Text in Leichte Sprache übersetzt?

Marlene Seifert

Die Bilder in diesem Text sind von:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e. V.,
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013–2018

Das Buch ist hergestellt von:

www.verbum-berlin.de

© BeB

1. Auflage Februar 2026



In Kooperation mit:

Diakonie 
Deutschland

Diakonie 
Bayern

Diakonie 
Württemberg

Diakonie 
Schleswig-Holstein



