



Ich weiß jetzt:  
Das brauche ich!



Caritas in Niedersachsen

# Inhalts-Verzeichnis

1. Einleitung
2. So benutze ich das Material
3. Vorbereitung auf die Bedarfs-Ermittlung
4. Übersicht über die Alltags-Themen
5. Informationen über mich
6. Die 9 Lebens-Bereiche
7. Informationen zur Sexualität
8. Wörter-Liste zur Bedarfs-Ermittlung
9. Wer hat das Material gemacht?

# Einleitung

## Informationen zu dem Projekt:

Das Projekt heißt:

**„Ich weiß jetzt selbst, was ich brauche!“ –**

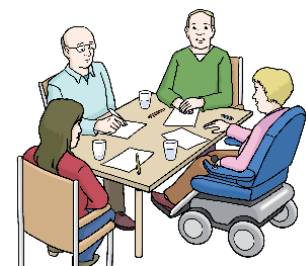
**Materialien zur Vorbereitung auf die Bedarfsermittlung nach B.E.Ni**

In dem Projekt arbeiten zusammen:

- die Universität Hannover,
- die Caritas in Niedersachsen,
- die Lebenshilfe Niedersachsen



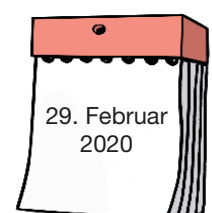
In dem Projekt arbeiten auch Menschen mit Behinderung mit. Menschen mit und ohne Behinderung arbeiten gemeinsam.



Eine Arbeits-Gruppe hat Materialien erstellt. Mit diesen Materialien können Menschen mit Behinderung sich auf die Bedarfs-Ermittlung vorbereiten. Das hilft ihnen.



Das Projekt dauert ein Jahr. Das Projekt hat am 1. März 2019 angefangen. Und das Projekt endet am 29. Februar 2020.



## Darum geht es in dem Projekt:

Menschen mit Behinderung sollen so leben wie sie möchten.

Niemand darf ausgeschlossen sein.

Das bedeutet:

Menschen mit Behinderung sind ein Teil der Gesellschaft.

Das heißt auch: **Teilhabe**.

Oder: **Partizipation**.



Es gibt ein neues Gesetz für Menschen mit Behinderung.

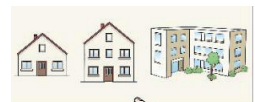
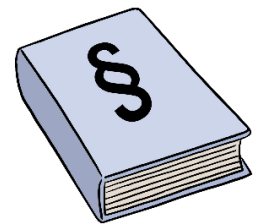
Das Gesetz heißt **Bundes-Teilhabe-Gesetz**.

In dem Gesetz stehen viele Regeln.

Mit den Regeln können Menschen mit Behinderung mehr selbst bestimmen.

Zum Beispiel können Menschen mit Behinderung sagen:

Ich möchte in einer eigenen Wohnung wohnen.



Einige Menschen mit Behinderung brauchen Hilfe:

Zum Beispiel beim Anziehen oder beim Einkaufen.

Diese Hilfe heißt **Hilfe-Bedarf**.

Der Hilfe-Bedarf ist bei jedem Menschen anders.



In dem Bundes-Teilhabe-Gesetz gibt es Regeln zum Hilfe-Bedarf.



Jeder Mensch mit Behinderung  
soll mit dem Gesetz genau die passende Hilfe bekommen.  
Jedes Bundes-Land bestimmt:  
Wie es den Hilfe-Bedarf herausfindet.  
Das heißt: **Bedarfs-Ermittlung**.  
Dafür benutzt das Bundes-Land  
ein **Bedarfs-Ermittlungs-Instrument**.  
In Niedersachsen heißt das Instrument B.E.Ni.

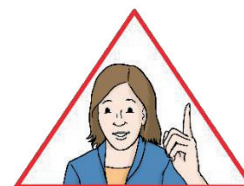
Viele Menschen können **nicht** gut sagen:

- Ich will so leben.
- Ich brauche diese Hilfe.



Das ist wichtig:

Ich bereite mich gut auf die Bedarfs-Ermittlung vor.



Das bedeutet:

- Ich kenne mich selbst.
- Ich kenne meine Lebens-Situation.
- Ich kenne meine Ziele.
- Ich weiß:

Das will ich.

Dafür kann ich die Materialien aus dem Projekt benutzen.



## So benutze ich das Material

### Hier ist eine Übersicht:

- Teil 3: Die Vorbereitung auf die Bedarfs-Ermittlung
- Teil 4: Die Alltags-Themen
- Teil 5: Informationen über mich
- Teil 6: Die 9 Lebens-Bereiche
- Teil 7: Informationen zur Sexualität
- Teil 8: Eine Wörter-Liste mit wichtigen Wörtern für die Bedarfs-Ermittlung

### Eine Erklärung zu der Sprache:

Das Material ist in Leichter Sprache geschrieben.

In dem Material steht die männliche Form.

Dadurch kann ich das Material besser lesen.

### Sprungmarken

Einige Wörter sind grün, klickt man auf diese, kommt man zur Erklärung der Wörter. Zurück kommt man mit der Tastenkombination:

„alt“ und „die linke Pfeiltaste“ (beim PC)

„cmd“ und „die linke Pfeiltaste“ (beim Apple Macintosh)

## Wie benutze ich den Teil 3:

### Die Vorbereitung auf die Bedarfs-Ermittlung?

In diesem Kapitel finde ich Informationen über:

- Den Ablauf der Bedarfs-Ermittlung  
Wie läuft die Bedarfs-Ermittlung ab?
- Die Vorbereitung auf das Bedarfs-Ermittlungs-Gespräch  
Wie bereite ich mich auf das Bedarfs-Ermittlungs-Gespräch vor?
- Die Person des Vertrauens  
Wen nehme ich mit zu dem Bedarfs-Ermittlungs-Gespräch?
- Den Ablauf von dem Bedarfs-Ermittlungs-Gespräch  
Wie läuft das Bedarfs-Ermittlungs-Gespräch ab?
- Mein Verhalten in dem Bedarfs-Ermittlungs-Gespräch  
Wie verhalte ich mich in dem Bedarfs-Ermittlungs-Gespräch?

Die Informationen kann ich mir durchlesen.

Dann weiß ich:

- So kann ich mich auf das Bedarfs-Ermittlungs-Gespräch vorbereiten.
- So kann ich mich in dem Bedarfs-Ermittlungs-Gespräch sicher fühlen.

## Wie benutze ich den Teil 4: Übersicht über die Alltags-Themen?

In der Übersicht sind alle Bereiche aufgelistet.

Die 9 Lebens-Bereiche sind in Alltags-Themen aufgeteilt.

Die Alltags-Themen passen besser  
zu meinem wirklichen Leben und Alltag.

Ich sehe mir die Alltags-Themen an.

Ich überlege mir:

Diese Alltags-Themen sind für mich wichtig:

- Dort möchte ich was verändern.
- Dort muss sich **nichts** verändern.
- Dort brauche ich Hilfe.

Danach bearbeite ich das Material zu den 9 Lebens-Bereichen.

Ich sehe mir **nicht** das ganze Material an.

Ich beantworte **nur** meine wichtigen Alltags-Themen.

## Wie benutze ich den Teil 5: Informationen über mich?

Hier schreibe ich Informationen über mich auf.

Ich schreibe auf:

Wann habe ich das Material bearbeitet?










Wann habe ich an dem Material weitergearbeitet?

Diese Person hat mir dabei geholfen.

# Wie benutze ich den Teil 6: Die 9 Lebens-Bereiche?

Den Namen von dem Lebens-Bereich finde ich oben rechts.  
Unten rechts finde ich den Namen in Leichter Sprache.  
Dieser Name ist in einem farbigen Kasten geschrieben.










Hier finde ich ein Beispiel:

| Meine Sinne  | Das kann ich.<br>Das weiß ich.  | Das wünsche<br>ich mir.   | Welche Hilfe<br>brauche ich dafür?<br>Wer oder was<br>hilft mir dabei?            | Wer oder was<br>hindert mich daran?   | Das möchte ich<br>verändern.   |
|--|---|---|---|---|--|
|  | Ja  Nein  |  |  |  |  |
| Ich kann sehen.<br>  |   |   |   |   |  |
| Ich kann Dinge wiedererkennen.<br>Ich kann Personen wiedererkennen.<br> |   |   |   |   |  |
| Ich kann anderen<br>bei etwas zusehen.<br>                              |   |   |   |   |  |

Lebens-Bereich 1:  
 Lernen und Wissens-Anwendung  
 Ich lerne etwas Neues.  
 Ich kann es benutzen.

Die 9 Lebens-Bereiche sind in Alltags-Themen aufgeteilt.  
 In dem Material zu den 9 Lebens-Bereichen  
 finde ich die Alltags-Themen oben links.  
 Das Alltags-Thema ist dick geschrieben.  
 Eine Übersicht über die Alltags-Themen finde ich im Teil 4.

Hier finde ich ein Beispiel:

| <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Meine Sinne</b> </div>   | Das kann ich.<br>Das weiß ich.  | Das wünsche<br>ich mir.   | Welche Hilfe<br>brauche ich dafür?<br>Wer oder was<br>hilft mir dabei?            | Wer oder was<br>hindert mich daran?   | Das möchte ich<br>verändern.   |
|--|---|---|---|---|--|
|  | Ja  Nein  |  |  |  |  |
| Ich kann sehen.<br>  |   |   |   |   |  |
| Ich kann Dinge wiedererkennen.<br>Ich kann Personen wiedererkennen.<br> |   |   |   |   |  |
| Ich kann anderen<br>bei etwas zusehen.<br>                              |   |   |   |   |  |

Lebens-Bereich 1:  
Lernen und Wissens-Anwendung

Ich lerne etwas Neues.  
Ich kann es benutzen.

In der oberen Reihe finde ich Sätze und Fragen.  
 Die Sätze und Fragen sind auf jeder Seite gleich.  
 Die Sätze und Fragen sind aus dem B.E.Ni.











Es ist wichtig:

Ich denke dabei an mein Leben und meinen Alltag.

Ich beantworte die Fragen ehrlich.

So kann ich in dem Bedarfs-Ermittlungs-Gespräch besser sagen:

- Das wünsche ich mir.
- Das sind meine Ziele.
- Das brauche ich.

| <p><b>Meine Sinne</b></p>   | <p>Das kann ich.<br/>Das weiß ich.</p>  <p>Ja   Nein</p> | <p>Das wünsche ich mir.</p>  | <p>Welche Hilfe brauche ich dafür?<br/>Wer oder was hilft mir dabei?</p>  | <p>Wer oder was hindert mich daran?</p>  | <p>Das möchte ich verändern.</p>  |
|---|--|--|---|--|--|
| <p>Ich kann sehen.</p>   |  |  |   |  |  |
| <p>Ich kann Dinge wiedererkennen.<br/>Ich kann Personen wiedererkennen.</p>  |  |  |   |  |  |
| <p>Ich kann anderen bei etwas zusehen.</p>                                   |  |  |   |  |  |

Lebens-Bereich 1:  
Lernen und Wissens-Anwendung

Ich lerne etwas Neues.  
Ich kann es benutzen.



In jedem Alltags-Thema finde ich Bilder und Sätze.

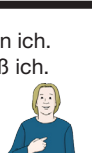







Ich sehe mir den Satz aus der oberen Reihe an.

Dann kann ich dazu antworten:

Ich kann sehen.

Oder:

Ich kann **nicht** sehen.

| <p><b>Meine Sinne</b></p>   | <p>Das kann ich.<br/>Das weiß ich.</p>  | <p>Das wünsche<br/>ich mir.</p>  | <p>Welche Hilfe<br/>brauche ich dafür?<br/>Wer oder was<br/>hilft mir dabei?</p>  | <p>Wer oder was<br/>hindert mich daran?</p>  | <p>Das möchte ich<br/>verändern.</p>  |
|---|--|---|--|--|--|
| <p>Ich kann sehen.</p>    |  |   |  |  |  |
| <p>Ich kann Dinge wiedererkennen.<br/>Ich kann Personen wiedererkennen.</p>  |  |   |  |  |  |
| <p>Ich kann anderen<br/>bei etwas zusehen.</p>                               |  |   |  |  |  |











Lebens-Bereich 1:  
Lernen und Wissens-Anwendung

Ich lerne etwas Neues.  
Ich kann es benutzen.

Dann sehe ich mir den nächsten Satz aus der oberen Reihe an.  
 Dann kann ich dazu antworten.

Zum Beispiel:

Ich wünsche mir eine Brille.

| <p><b>Meine Sinne</b></p>   | <p>Das kann ich.<br/>Das weiß ich.</p>  | <p>Ja </p> <p>Nein </p> | <p>Das wünsche ich mir.</p>  | <p>Welche Hilfe brauche ich dafür?<br/>Wer oder was hilft mir dabei?</p>  | <p>Wer oder was hindert mich daran?</p>  | <p>Das möchte ich verändern.</p>  |
|---|--|---|---|--|--|--|
| <p>Ich kann sehen.</p>   |  |   |   |  |  |  |
| <p>Ich kann Dinge wiedererkennen.<br/>Ich kann Personen wiedererkennen.</p>  |  |   |   |  |  |  |
| <p>Ich kann anderen bei etwas zusehen.</p>                                   |  |   |   |  |  |  |

Lebens-Bereich 1:  
Lernen und Wissens-Anwendung












Ich lerne etwas Neues.  
Ich kann es benutzen.

So mache ich das für die ganze Reihe.  
 Dann kann ich mit der nächsten Reihe weiter machen.  
 Aber ich weiß:  
 Ich muss **nicht** alles beantworten.  
 Ich beantworte **nur** meine wichtigen Alltags-Themen.

Manchmal sieht die Tabelle ein bisschen anders aus:

In dieser Reihe kann ich antworten:

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

| Freizeit  | Das kann ich.<br>Das weiß ich.   | Das wünsche<br>ich mir.  | Welche Hilfe<br>brauche ich dafür?<br>Wer oder was<br>hilft mir dabei?   | Wer oder was<br>hindert mich daran?   | Das möchte ich<br>verändern.  |
|---|--|--|--|---|---|
|   | <br>Ja   Nein | <br> | <br> |  |  |
| Das mache ich in meiner Freizeit:<br> |  |  |  |   |   |
| Meine Hobbys sind:<br>               |  |  |  |   |   |

Lebens-Bereich 9:  
Gemeinschafts-, soziales  
und staatsbürgerliches Leben

Am Leben teilhaben.  
Zum Beispiel: Freizeit, Hobbies,  
Ehren-Amt, Sport-Verein, Politik

Am Ende von jedem Lebens-Bereich ist eine leere Seite.

Ich überlege mir:

Das ist mir in diesem Lebens-Bereich besonders wichtig.

Ich schreibe es auf diese Seite.

Ich kann auch Fotos oder Bilder einkleben.

Das ist mir in dem Lebens-Bereich besonders wichtig:

Lebens-Bereich 1:  
Lernen und Wissens-Anwendung

Ich lerne etwas Neues.  
Ich kann es benutzen.

## Wie benutze ich den Teil 7: Informationen zur Sexualität?

Sexualität ist etwas sehr Persönliches.

Deswegen finde ich in diesem Kapitel Informationen dazu.

Die Informationen kann ich mir durchlesen.

Dann weiß ich:

- So möchte ich mit dem Bereich Sexualität umgehen.
- Bei dem Bedarfs-Ermittlungs-Gespräch muss ich **nicht** über meine Sexualität sprechen.

## Wie benutze ich den Teil 8: Eine Wörter-Liste mit wichtigen Wörtern für die Bedarfs-Ermittlung?

In diesem Kapitel finde ich wichtige Wörter für die Bedarfs-Ermittlung.

Die Wörter sind in Leichter Sprache erklärt.

Sie sind nach dem ABC sortiert.

Manchmal sind Wörter grün geschrieben.

Zum Beispiel:

Menschen mit Behinderung stellen einen Antrag für ihren Hilfe-Bedarf.

Hilfe-Bedarf ist ein schwieriges Wort.

Das Wort wird in der Wörter-Liste erklärt.

# Ablauf von der Bedarfs-Ermittlung:

## Vor dem Gespräch

Ich stelle einen Antrag zu der Bedarfs-Ermittlung. Der Antrag muss genehmigt werden.

Ich überlege mir: Das sind meine Wünsche. Das sind meine Ziele. Dazu kann ich das Material benutzen.

Ich mache mit meiner Person des Vertrauens und dem Sozial-Amt einen Termin aus.

Ich bekomme eine Einladung zu dem Bedarfs-Ermittlungs-Gespräch.

## In dem Gespräch

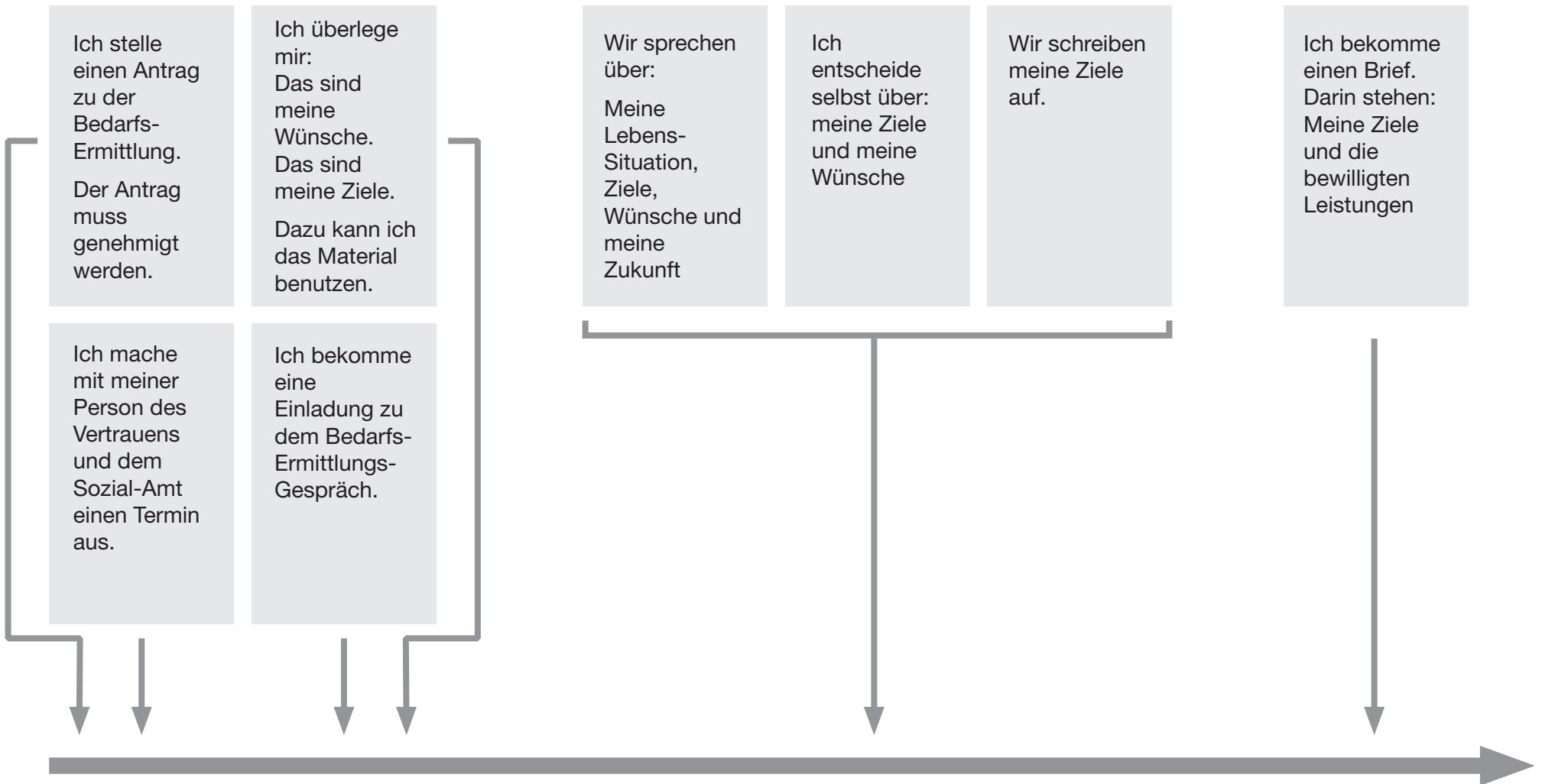
Wir sprechen über: Meine Lebens-Situation, Ziele, Wünsche und meine Zukunft

Ich entscheide selbst über: meine Ziele und meine Wünsche

Wir schreiben meine Ziele auf.

## Nach dem Gespräch

Ich bekomme einen Brief. Darin stehen: Meine Ziele und die bewilligten Leistungen



## **So bereite ich mich auf das Bedarfs-Ermittlungs-Gespräch vor:**

Ich suche mir eine Person des Vertrauens.

Vielleicht bin ich vor dem Gespräch aufgeregt.

Das ist normal.

Ich überlege mir vorher Ziele und Wünsche.

Zum Beispiel:

Das soll sich verändern.

Das soll so bleiben.

Ich kenne meine Stärken.

Ich kenne meine Schwächen.

Jeder Mensch hat Stärken.

Jeder Mensch hat Schwächen.

Ich kann sagen:

Ich brauche dafür Hilfe.

Das macht mich stark.



## Wen nehme ich zu dem Bedarfs-Ermittlungs-Gespräch mit?

Ich darf eine Person des Vertrauens zu dem Gespräch mitnehmen.

Ich entscheide selbst:

Diese Person nehme ich zu dem Gespräch mit.

Das ist für jeden eine andere Person.

Darüber muss ich mir vorher Gedanken machen.

So kann ich mir die Person des Vertrauens aussuchen.

Darauf kann ich achten:

- Ich vertraue der Person.
- Die Person kennt mich gut.
- Die Person weiß wichtige Dinge von mir.
- Ich verstehe mich mit der Person gut
- Ich fühle mich von der Person verstanden.
- Die Person berät mich.
- Die Person unterstützt mich.

Wer kann so eine Person sein?

Zum Beispiel:

- Betreuer
- Partner
- Eltern
- Geschwister
- Freunde
- Gruppen-Leiter
- Rechts-Anwalt

## So soll ein Gespräch ablaufen:

Die Menschen im Gespräch sind gleichberechtigt.

Der Mensch mit Behinderung soll das Gespräch verstehen.

Zum Beispiel:

- auf Leichter Sprache
- mit Bildern

Alle reden miteinander.

Nicht übereinander.

## So verhalte ich mich in dem Bedarfs-Ermittlungs-Gespräch:

Ich bin freundlich.

Ich bin ehrlich.

**Nur** so bekomme ich die passende Hilfe.

Ich bin mutig.

Ich glaube an mich.

Ich darf meine eigene Meinung sagen.

Ich verstehe etwas **nicht**.

Dann frage ich nach.

Ich weiß:

Ich muss persönliche Fragen **nicht** beantworten.

Ich darf auch **nein** sagen.

Zum Beispiel:

Ich möchte **nicht** über meine Religion sprechen.

Ich kann Forderungen stellen.

Ich kann sagen:

Ich brauche das.

Zum Beispiel:

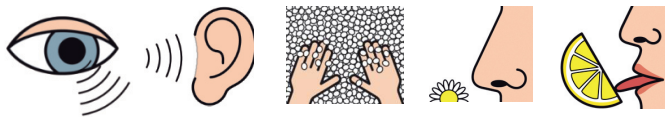
- Ich brauche eine Pause im Gespräch.
- Ich brauche einen neuen Rollstuhl.

# Übersicht über die Alltags-Themen

Lebens-Bereich 1:  
Lernen und Wissens-Anwendung

**Das heißt:**  
**Ich lerne etwas Neues.**  
**Ich kann es benutzen.**

- **Meine Sinne**



- **Üben**



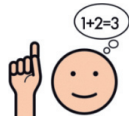
- **Lesen**



- **Schreiben**



- **Rechnen**



- **Nachdenken**



- **Probleme lösen**



# Übersicht über die Alltags-Themen

Lebens-Bereich 2:  
Allgemeine Aufgaben und Anforderungen

**Das heißt:**

**Mit Aufgaben umgehen, mit Ärger umgehen, mit Aufregung umgehen**

- **Aufgaben bearbeiten**



- **Termine**



- **Alleine sein**



- **Verantwortung**



- **Meine Gefühle**



- **Sicherheit**



# Übersicht über die Alltags-Themen

Lebens-Bereich 3:  
Kommunikation

**Das heißt:  
Miteinander sprechen**

- **Mich mitteilen**



- **Hilfs-Mittel**



- **Verstehen**



- **Gefühle**



- **Gespräche**



- **Technik**



# Übersicht über die Alltags-Themen

Lebens-Bereich 4:  
Mobilität

**Das heißt:**

**Ich kann mich bewegen.**

**Ich kann Verkehrs-Mittel benutzen.**

- **Bewegen**



- **Gleich-Gewicht**



- **Hilfs-Mittel**



- **Orientieren**



- **Fortbewegen**



# Übersicht über die Alltags-Themen

Lebens-Bereich 5:  
Selbstversorgung

**Das heißt:**  
**Ich pflege meinen Körper.**  
**Ich achte auf meine Gesundheit.**

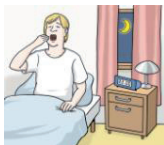
- **Morgens**



- **Mittags**



- **Abends**



- **Nachts**



- **Im Bad**





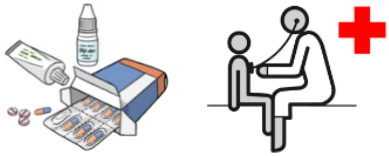
- **Essen**



- **Trinken**



- **Meine Gesundheit**



# Übersicht über die Alltags-Themen

Lebens-Bereich 6:  
Häusliches Leben

**Das heißt:**  
**Ich mache meinen Haushalt.**

- **Wohnen**



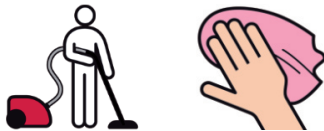
- **Einkaufen**



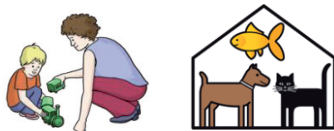
- **In der Küche**



- **Sauber machen**



- **Um etwas kümmern**



# Übersicht über die Alltags-Themen

Lebens-Bereich 7:  
Interpersonelle Interaktion und Beziehungen

**Das heißt:**

**Ich kann mit anderen Menschen umgehen.  
Ich kann Beziehungen führen.**

**Zum Beispiel:**

**Freundschaften**

- **Umgang mit anderen Menschen**



- **Kontakte**



- **Beziehungen**



# Übersicht über die Alltags-Themen

Lebens-Bereich 8:  
Bedeutende Lebensbereiche

**Das heißt:**

**Schule, Arbeit, Beschäftigung, mit Geld umgehen**

- **Bildung und Arbeit**



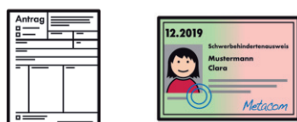
- **Arbeiten**



- **Geld**



- **Leistungen**



- **Verträge**



# Übersicht über die Alltags-Themen

Lebens-Bereich 9:

Gemeinschafts-, soziales und staatsbürgerliches Leben

**Das heißt:**

**Am Leben teilhaben**

**Zum Beispiel:**

**Freizeit, Hobbys, Ehren-Amt, Sport-Verein, Politik**

- Freizeit



- Religion



- Politik



# Informationen über mich



**Ich heiße:**

---



**Meine Adresse ist:**

---

---



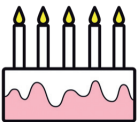
**Meine Telefon-Nummer ist:**

---



**Meine E-Mail-Adresse ist:**

---



**Mein Geburts-Tag ist am:**

---

5.8.2013

**Ich habe das Material an diesem Tag bearbeitet:**



---

5.8.2013

**Ich habe das Material an diesem Tag überarbeitet:**



---



**Diese Person hat mir dabei geholfen:**

---

# Meine Sinne

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann sehen.



Ich kann Dinge wiedererkennen.  
Ich kann Personen wiedererkennen.



Ich kann anderen  
bei etwas zusehen.





# Meine Sinne

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

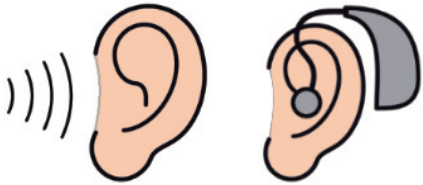


Ja



Nein

Ich kann hören.



Ich kann  
Geräusche wiedererkennen.



Ich kann anderen zuhören.



# Meine Sinne

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

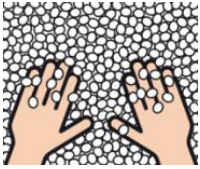


Ja



Nein

Ich kann unterschiedliche Dinge  
und meine Umgebung erfühlen.



Ich kann Berührungen fühlen.



# Meine Sinne

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

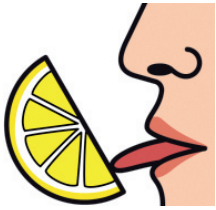


Ja

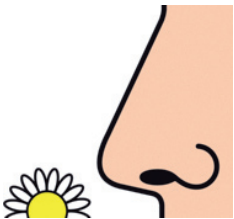


Nein

Ich kann schmecken.



Ich kann riechen.



# Üben

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann  
Bewegungen nachmachen.



Ich kann  
Bewegungen wiederholen.



Ich kann Tätigkeiten  
von anderen Menschen lernen.



# Lesen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja

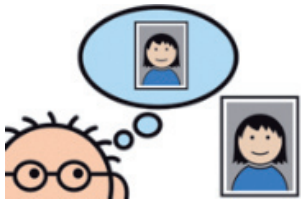


Nein

Ich kann lesen.



Ich kann Bilder erkennen.



Ich kann Symbole erkennen.  
Zum Beispiel:  
Ein Herz steht für die Liebe.



# Lesen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

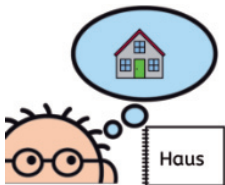
Ich kann Zeichen und Buchstaben  
erkennen.



Ich kann Wörter lesen.



Ich kenne  
die Bedeutung von Wörtern.  
Zum Beispiel:  
Ich weiß:  
Das Wort heißt Haus.





# Lesen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann Sätze lesen.



Ich kenne  
die Bedeutung von Sätzen.  
Zum Beispiel:  
Ich weiß:  
Der Satz heißt.  
Das Haus ist rot.



# Lesen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann Texte lesen.  
Ich kann Texte verstehen.



Ich kann mich informieren.  
Darum lese ich.  
Zum Beispiel:  
Nachrichten aus der Zeitung





# Schreiben

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann schreiben.



Ich kann Buchstaben schreiben.  
Ich kann Zeichen schreiben.



Ich kann Wörter schreiben.



# Schreiben

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann Sätze schreiben.

Das Haus  
ist rot.



Ich kann  
die richtige Schreib-Weise  
benutzen.



# Rechnen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Ja



Nein

Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ich kenne Mengen.  
Ich weiß:  
Das ist viel.



Das ist wenig.



Ich kenne Zahlen.



# Rechnen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja

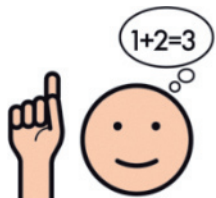


Nein

Ich kenne die Menge von Zahlen.  
Zum Beispiel:  
••• = 3



Ich kann Plus-Rechnen.  
Zum Beispiel:  
 $1+2=3$



# Rechnen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

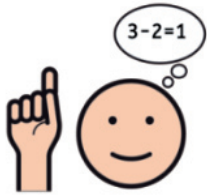


Ja

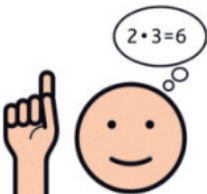


Nein

Ich kann Minus-Rechnen.  
Zum Beispiel:  
 $3-2=1$



Ich kann Mal-Rechnen.  
Zum Beispiel:  
 $2 \cdot 3=6$



# Rechnen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

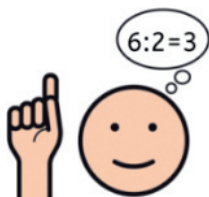


Ja

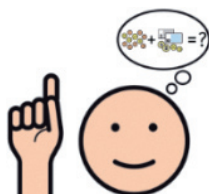


Nein

Ich kann Geteilt-Rechnen.  
Zum Beispiel:  
 $6:2=3$



Ich kann im Alltag rechnen.  
Zum Beispiel:  
Mit Geld



# Nachdenken

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann über eine Aufgabe  
nachdenken.  
Ich lasse mich **nicht** ablenken.



Ich kann mich selbst beschäftigen.



Ich habe eigene Ideen.





# Problem lösen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

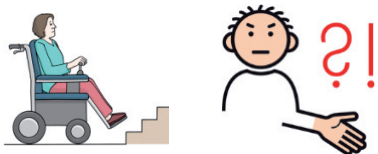


Ja

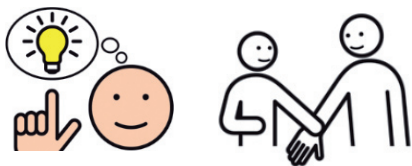


Nein

Ich weiß:  
Das ist ein Problem.  
Ich erkenne Probleme.



Ich weiß:  
So kann ich das Problem lösen.  
Ich bekomme dort Hilfe.





# Problem lösen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann die Lage bewerten.  
Ich weiß:  
Das ist gut.  
Das ist schlecht.



Ich kann mich entscheiden.  
Ich weiß:  
Eine Entscheidung hat Folgen.  
Ich kenne die Folgen  
von meiner Entscheidung.  
Es gibt gute Entscheidungen.  
Es gibt schlechte Entscheidungen.



Das ist mir in dem Lebens-Bereich besonders wichtig:

Ich lerne etwas Neues.  
Ich kann es benutzen.

Lebens-Bereich 1:  
Lernen und Wissens-Anwendung

# Aufgaben bearbeiten

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann eine Aufgabe planen.  
Eine Aufgabe ist zum Beispiel:

- Meine Wohnung putzen
- Einen Tages-Ausflug machen
- Einkaufen gehen



Ich kann eine Aufgabe  
in kleine Schritte aufteilen

Ich weiß:

- Das mache ich zuerst.
- Das mache ich danach.
- Das mache ich zuletzt.



# Aufgaben bearbeiten

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Ja



Nein

Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ich weiß:  
Ich brauche das dafür.



Ich habe viele Aufgaben  
gleichzeitig.  
Ich weiß:  
Ich muss die Aufgabe in dieser  
Reihen-Folge machen.



# Aufgaben bearbeiten

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja

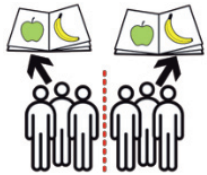


Nein

Ich kann  
in einer Gruppe arbeiten.



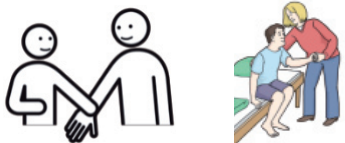
Ich kann Aufgaben mit  
anderen Personen teilen.



Ich kann Hilfe holen.

Zum Beispiel:

- Wenn ich etwas nicht verstehe
- Wenn jemand krank ist



# Aufgaben bearbeiten

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Ja



Nein

Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ich kann  
meinen Tag planen.

| Tages-Plan |            |
|------------|------------|
|            | Aufstehen  |
|            | Frühstück  |
|            | Arbeit     |
|            | Sport      |
|            | Abend-Brot |
|            | Kino       |

Ich gibt tägliche Aufgaben.  
Ich kenne sie.

Zum Beispiel:

- Essen kochen
- Das Bett machen



# Aufgaben bearbeiten

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

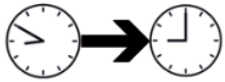


Ja

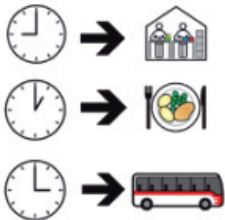


Nein

Aufgaben dauern  
unterschiedlich lange.  
Ich kenne sie.  
Ich weiß:  
Ich brauche zum Beispiel  
10 Minuten dafür.



Ich kann meine Zeit einteilen.





# Termine

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kenne meine Termine.



Ich kann  
meine Termine einhalten.  
Ich weiß:  
Dann sind meine Termine.



So sieht  
mein Arbeits-Tag aus:





# Termine

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Ja



Nein

Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



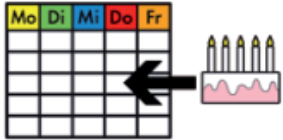
Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Diese besonderen Ereignisse  
habe ich:



So sieht  
mein Wochen-Ende aus:



# Alleine sein

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann tagsüber  
alleine zu Hause bleiben.



Ich kann nachts  
alleine zu Hause bleiben.



# Verantwortung

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann  
Verantwortung übernehmen.



Zum Beispiel:  
Ich achte auf die Müll-Trennung.



# Meine Gefühle

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann mit Stress umgehen.  
Zum Beispiel  
Auf der Arbeit gibt es viel zu tun.



Ich kann  
mit meinen Gefühlen umgehen.



Ich kann mit Angst umgehen.



# Meine Gefühle

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

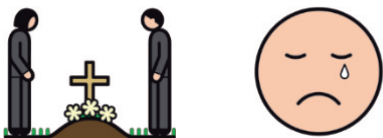


Ja



Nein

Ich kann mit Trauer umgehen.



Ich kann mit Freude und Aufregung  
umgehen.



Ich kann bei Stress und  
schwieriger Lebens-Lagen mit  
meinen Gefühlen umgehen.



# Sicherheit

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

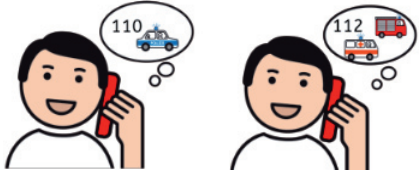


Ja



Nein

Ich kenne  
die Notruf-Nummern 110 und 112.  
Ich weiß:  
Ich verhalte mich so  
bei einem Notruf.



Ich weiß:  
Ich muss dann die Polizei  
anrufen.  
Zum Beispiel:  
Bei einem Unfall



# Sicherheit

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich weiß:  
Ich muss dann die Feuerwehr  
anrufen.  
Zum Beispiel:  
Bei einem Feuer



Ich weiß:  
Ich muss dann  
den Kranken-Wagen anrufen.  
Zum Beispiel:  
Ich blute stark.





# Sicherheit

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kenne gefährliche Situationen.  
Ich weiß:  
Ich muss mich so verhalten.  
Zum Beispiel:  
Es brennt.  
Ich halte Abstand.



Ich habe mich verletzt.  
Ich weiß:  
Ich muss das machen.





# Sicherheit

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich weiß:  
Ich darf Fremde **nicht**  
in mein Haus lassen.



Ich weiß:  
Ich darf Fremden **nicht**  
meine Adresse geben.  
Ich darf Fremden **nicht**  
meine Telefon-Nummer geben.



# Sicherheit

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich weiß:  
Ich darf am Telefon **nichts**  
über mich erzählen.  
Ich weiß:  
Ich muss mich so verhalten.  
Zum Beispiel:  
Ich lege auf.



Ich weiß:  
Ich darf Fremden **nichts**  
unterschreiben.



# Sicherheit

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

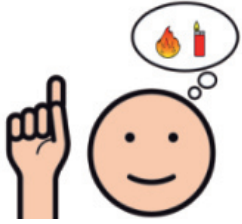


Ja



Nein

Ich kann mit Feuer umgehen.



Ich kann mit Strom umgehen.



Das ist mir in dem Lebens-Bereich besonders wichtig:

Mit Aufgaben umgehen.  
Mit Ärger umgehen.  
Mit Aufregung umgehen.

Lebens-Bereich 2:  
Allgemeine Aufgaben und Anforderungen

# Mich mitteilen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich teile mich so mit.  
Ich benutze:

- Sprache



- Gebärden



- Symbole



- Schrift



- Körper-Sprache



# Mich mitteilen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Andere Menschen  
können mich verstehen.



# Hilfs-Mittel

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich habe Hilfs-Mittel.  
Ich kann damit umgehen.

Zum Beispiel:

- Ich benutze einen Sprach-Computer.
- Ich benutze ein Tablet.



# Verstehen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



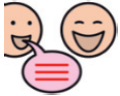
Nein

Ich kann andere Menschen  
verstehen.



Ich verstehe:

- Witze



- Spaß



- Rede-Wendungen

Zum Beispiel:  
Weiß der Geier?





# Gefühle

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Ja



Nein

Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



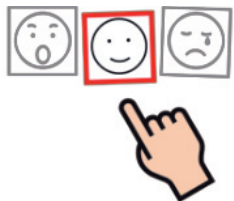
Das möchte ich  
verändern.



Ich kann meine Gefühle zeigen.



Ich kann Gefühle erkennen.



# Gespräche

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja

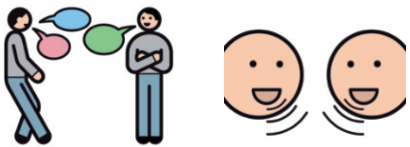


Nein

Ich kann Gesprächen zuhören.



Ich kann mich unterhalten.



Ich kann mit mehreren Menschen  
sprechen.



# Gespräche

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja

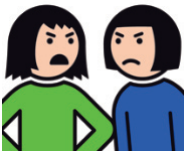


Nein

Ich weiß:  
Das ist meine Meinung.  
Ich kann meine Meinung sagen.



Ich kann mit Streit umgehen.



Ich kann  
einen Streit mit Sprache lösen.



# Technik

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

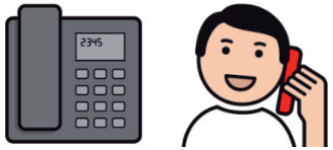


Ja

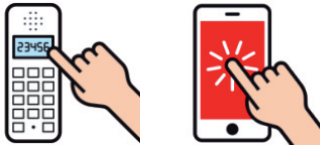


Nein

Ich kann ein Telefon benutzen.  
Ich kann telefonieren.



Ich habe ein Handy.  
Oder ein Smart-Phone.  
Ich kann es benutzen.



Ich habe einen Computer.  
Oder einen Laptop.  
Ich kann ihn benutzen.



# Technik

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



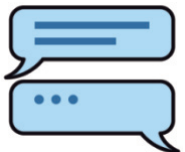
Nein

Ich weiß:  
Das Internet benutze ich so.



Ich kann  
Nachrichten schreiben.  
Zum Beispiel:

- Ich benutze SMS.
- Ich benutze Whats-App.
- Ich benutze Sprach-Nachrichten.
- Ich benutze E-Mails.



# Technik

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Ja



Nein

Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ich kann soziale Netz-Werke  
benutzen.

Zum Beispiel:

- Ich benutze Facebook.
- Ich benutze Kontakt-Seiten.
- Ich benutze Instagram.



Das ist mir in dem Lebens-Bereich besonders wichtig:

# Bewegen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann meine Arme bewegen.



Zum Beispiel:  
Ich kann meinen Arm heben.



Ich kann meine Hände bewegen.



Zum Beispiel:  
Ich kann greifen.





# Bewegen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

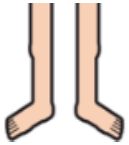


Ja



Nein

Ich kann meine Beine bewegen.



Zum Beispiel:  
Ich kann einen Ball schießen.



Ich kann meine Füße bewegen.



Zum Beispiel:  
Ich kann mit dem Fuß wackeln.



# Bewegen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

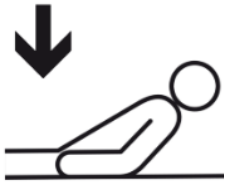


Ja



Nein

Ich kann mich hinlegen.



Ich kann liegen bleiben.



Ich kann mich hinsetzen.



# Bewegen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann sitzen bleiben.



Ich kann mich hinstellen.



Ich kann stehen bleiben.



# Bewegen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann mich hinknien.



Ich kann laufen.



# Bewegen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

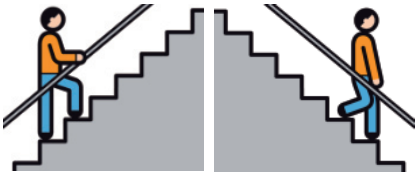


Ja

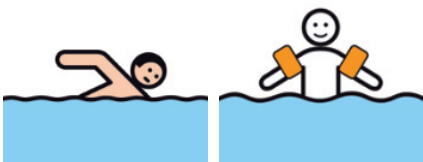


Nein

Ich kann Treppen laufen.



Ich kann schwimmen.  
Ich benutze Schwimm-Hilfen.



# Gleichgewicht

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann  
mein Gleichgewicht halten.



# Hilfs-Mittel

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann mich  
mit Hilfs-Mitteln fortbewegen.

Zum Beispiel:

- mit dem Rollstuhl
- mit dem Rollator





# Orientieren

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja

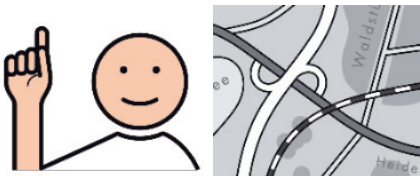


Nein

Ich kann mich sicher  
im Straßen-Verkehr bewegen.



Ich finde mich  
in bekannter Umgebung zurecht.





# Orientieren

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

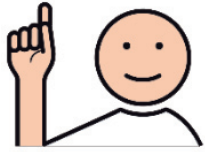


Ja



Nein

Ich finde mich  
in fremder Umgebung zurecht.



Ich finde den Weg nach Hause.



# Fortbewegen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann Bus und Bahn benutzen.



Ich kann Fahrrad fahren.



# Fortbewegen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann Roller fahren.  
Oder ich kann Mofa fahren.



Ich kann Auto fahren.



Das ist mir in dem Lebens-Bereich besonders wichtig:

Ich kann mich bewegen.  
Ich kann Verkehrs-Mittel benutzen.

Lebens-Bereich 4:  
Mobilität

# Morgens

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

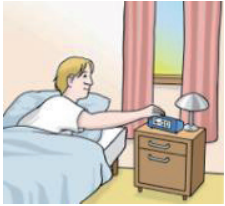


Ja



Nein

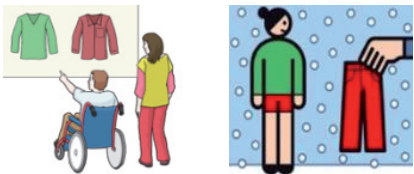
Ich kann pünktlich aufstehen.



Ich kann aus dem Bett steigen.



Ich kann Kleidung aussuchen.  
Ich achte auf das Wetter.



# Morgens

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich weiß:  
Ich muss frische Kleidung  
anziehen.



Ich kann mich anziehen.



Ich kann mir Schuhe anziehen.



# Mittags

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Ja



Nein

Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ich brauche Mittags-Ruhe.



# Abends

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja

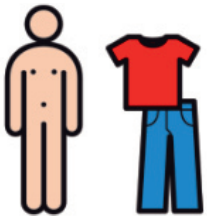


Nein

Ich weiß:  
Ich bin müde.  
Ich gehe in mein Bett.



Ich kann mich ausziehen.





# Abends

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann mich zum Schlafen  
fertig machen.



Ich kann in mein Bett steigen.



# Nachts

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann nachts schlafen.  
Ich wache nachts **nicht** auf.



Ich schlafe genug.



# Im Bad

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

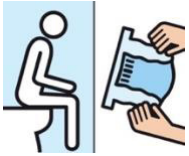


Ja



Nein

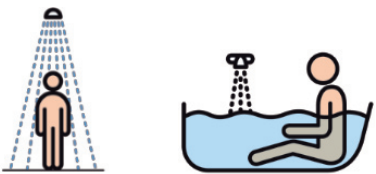
Ich kann zur Toilette gehen.



Ich habe eine Blasen-Schwäche.  
Ich kann damit umgehen.



Ich kann mich duschen.  
Ich kann mich baden.



# Im Bad

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann mich waschen.



Ich kann  
meine Haare waschen.



# Im Bad

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

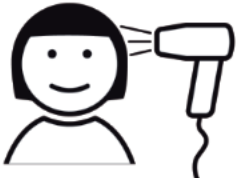


Ja



Nein

Ich kann meine Haare föhnen.



Ich kann meine Haare kämmen.



# Im Bad

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja

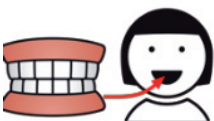


Nein

Ich kann meine Zähne putzen.



Ich kann mein Gebiss einsetzen.



Ich kann mein Gebiss reinigen.



# Im Bad

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja

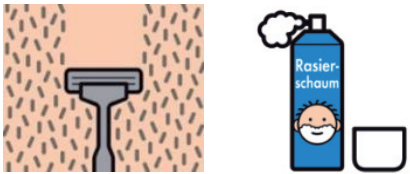


Nein

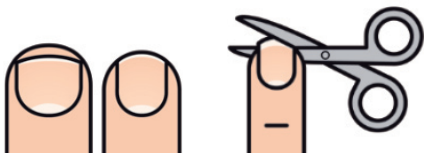
Ich kann Tampons benutzen.  
Oder ich kann Binden benutzen.



Ich kann mich rasieren.



Ich kann meine Nägel schneiden.





# Im Bad

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann mich eincremen.



Ich kann mich schminken.





# Essen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

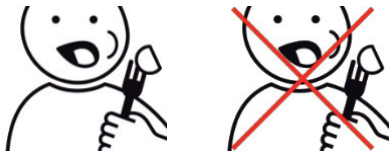
Ich weiß:  
Ich habe Hunger.



Ich weiß:  
Das darf ich essen.  
Darauf muss ich aufpassen.

Zum Beispiel:

- Ich habe eine Allergie.
- Ich mache eine Diät.
- Ich habe eine Zucker-Erkrankung.



# Essen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

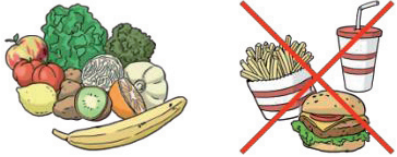


Ja



Nein

Ich weiß:  
Ich esse gesund.



Ich brauche anderes Essen.  
Zum Beispiel:

- Essen für meine Magen-Sonde
- Püriertes Essen



# Essen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja

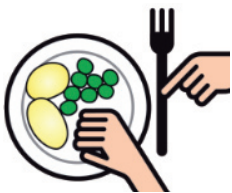


Nein

Ich kann alleine essen.



Ich kann mit  
Messer, Gabel und Löffel essen.



# Essen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich weiß:  
Ich esse genug.



ich weiß:  
Ich bin satt.



# Trinken

Das kann ich.  
Das weiß ich.



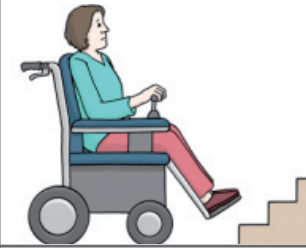
Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich weiß:  
Ich habe Durst.



Ich weiß:  
Das darf ich trinken.  
Darauf muss ich aufpassen.

Zum Beispiel:

- Alkohol
- Milch
- Kaffee
- Tee
- Saft



# Trinken

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

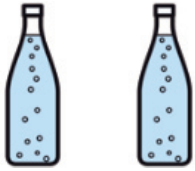


Ja



Nein

Ich weiß:  
Ich trinke genug.



Ich kann alleine trinken.



Ich kann  
Tasse, Glas und Becher benutzen.





# Meine Gesundheit

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann Temperaturen fühlen.  
Zum Beispiel:  
Mir ist kalt.  
Mir ist warm.



Ich kann Schmerzen fühlen.  
Ich weiß:  
Mir tut das weh.



# Meine Gesundheit

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja

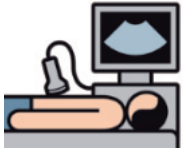


Nein

Ich gehe zum Arzt.

Zum Beispiel:

- Zu wichtigen Untersuchungen



- Zum Haus-Arzt



- Zum Zahn-Arzt



- Zum Frauen-Arzt





# Meine Gesundheit

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich weiß:  
Ich habe diese Krankheiten.  
Ich kann damit umgehen.

Zum Beispiel:

- Ich habe eine Zucker-Erkrankung.



- Ich habe Atem-Probleme.



- Ich habe Allergien.



# Meine Gesundheit

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



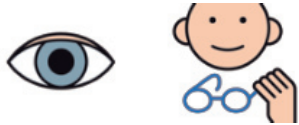
Nein

Ich kann mit meinen gesundheitlichen Problemen umgehen.

Zum Beispiel:

Ich habe Probleme

- mit meinen Augen.



- mit meinen Ohren.



- mit meinen Zähnen.



- mit meiner Haut.



- mit meiner Seele.



# Meine Gesundheit

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



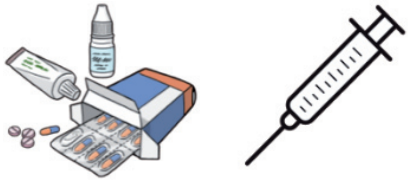
Ja



Nein

Ich weiß:  
Ich brauche diese Medikamente.  
Zum Beispiel:

- Tabletten
- Zäpfchen
- Tropfen
- Spritzen
- Salben



Ich kann mir  
neue Medikamente holen.



# Meine Gesundheit

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

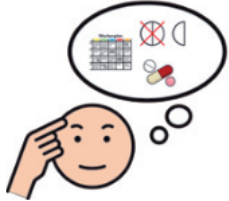


Ja

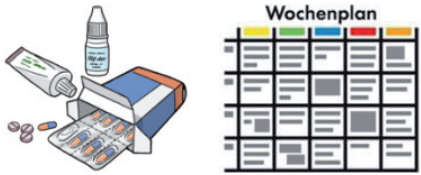


Nein

Ich kenne meinen  
Medikamenten-Plan.  
Ich kann meine Medikamente  
alleine zusammenstellen.



Ich denke daran:  
Ich nehme meine Medikamente  
zur richtigen Zeit.



Ich weiß:  
Ich muss meine Medikamente  
so lagern.



# Meine Gesundheit

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Ja



Nein

Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



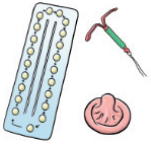
Das möchte ich  
verändern.



Ich kenne Verhütungs-Mittel.

Zum Beispiel:

- Die Pille
- Das Kondom
- Die Spirale



Ich weiß:

Ich muss sie benutzen.

Ich kann mich dazu informieren.

Ich kann alleine zu  
meinen Therapie-Terminen gehen.

Zum Beispiel:

- Zur Kranken-Gymnastik
- Zur Sprach-Therapie



# Aufgaben bearbeiten

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich mache meine Übungen  
regelmäßig.  
Ich mache meine Übungen alleine.  
Zum Beispiel:  
Bewegungs-Übungen



Ich kann meine Hilfs-Mittel pflegen.  
Zum Beispiel:

- Ich kann meine Brille putzen.
- Ich kann den Akku von  
meinen Hilfs-Mitteln aufladen.





# Meine Gesundheit

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann meine Hilfs-Mittel  
alleine benutzen.

Zum Beispiel:

- Meine Schuhe anziehen
- Meine Hör-Geräte einsetzen
- Meine Stütz-Strümpfe anziehen
- Meinen Talker benutzen



Das ist mir in dem Lebens-Bereich besonders wichtig:

Ich pflege meinen Körper.  
Ich achte auf meine Gesundheit.

Lebens-Bereich 5:  
Selbstversorgung



# Wohnen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

So wohne ich:



Ich kann mir  
eine Wohnung suchen.  
Ich kann mir ein Zimmer suchen.



Ich kann  
meine Wohnung einrichten.



# Einkaufen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann Einkaufen gehen.



Ich weiß:  
Ich brauche diese Dinge.  
Ich kann mir eine Einkaufs-Liste  
schreiben.



# Einkaufen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich weiß:  
Diese unterschiedlichen Geschäfte  
gibt es.  
Zum Beispiel:

- Ein Supermarkt
- Ein Bekleidungs-Geschäft



Ich weiß:  
So komme ich zu dem Geschäft.



# Einkaufen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kenne mich  
in dem Geschäft aus.  
Ich weiß:  
Da finde ich die Dinge.



Ich kann bezahlen.  
Zum Beispiel:

- Mit Geld



- Mit Karte



# In der Küche

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

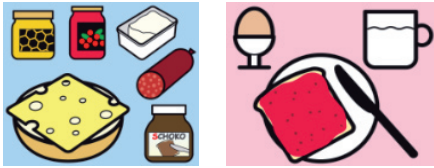


Ja



Nein

Ich kann Frühstück machen.



Ich kann heiße Getränke  
zubereiten.



Ich kann eine Kaffee-Maschine  
benutzen.



# In der Küche

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann einen Wasser-Kocher  
benutzen.



Ich kann ein Messer benutzen.



Ich kann ein scharfes Messer  
benutzen.



# In der Küche

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

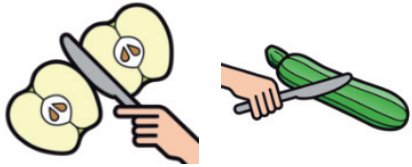


Ja

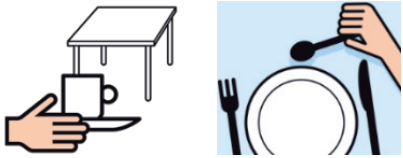


Nein

Ich kann  
Obst und Gemüse schneiden.



Ich kann den Tisch decken.



Ich kenne Koch-Rezepte.





# In der Küche

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

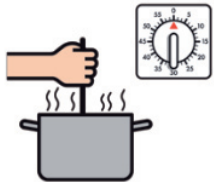


Ja



Nein

Ich kann Essen kochen.  
Ich weiß:  
Ich muss das Essen so lange  
kochen.



Ich kann einen Herd benutzen.



Ich kann eine Mikrowelle benutzen.





# In der Küche

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann Abend-Essen machen.



Ich weiß:  
Das Essen ist schlecht.  
Ich darf es **nicht** mehr essen.  
Zum Beispiel:  
Der Apfel ist faul.



# Sauber machen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich weiß:  
Ich muss so mein Zimmer  
aufräumen.  
Ich muss so mein Zimmer  
sauber machen.



Ich kann Staub wischen.



# Sauber machen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann den Staub-Sauger  
benutzen.



Ich kann den Boden wischen.



Ich kann die Fenster putzen.



# Sauber machen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann abwaschen.



Ich kann abtrocknen.



Ich kann  
eine Spül-Maschine benutzen.



# Sauber machen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann den Müll trennen.

Zum Beispiel:

- Plastik-Müll
- Papier-Müll
- Bio-Müll



Ich weiß:  
Ich muss den Müll rausbringen.



# Sauber machen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja

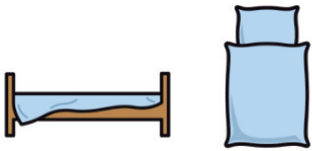


Nein

Ich kann die Toilette putzen.



Ich kann das Bett beziehen.  
Ich kann das Bett machen.



Ich kann eine Wasch-Maschine  
benutzen.



# Sauber machen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja

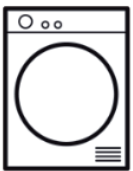


Nein

Ich kann Wäsche aufhängen.



Ich kann den Trockner benutzen.





# Sauber machen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann Wäsche bügeln.



Ich kann Wäsche  
zusammenlegen.





# Um etwas kümmern

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann anderen Menschen  
helfen.

Zum Beispiel:

- Meiner Familie
- Meinen Mitbewohnern
- Alten Menschen



Ich habe Kinder.  
Ich kann mich um sie kümmern.



# Um etwas kümmern

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich habe ein Haus-Tier.  
Ich kann mich darum kümmern.



Ich habe Pflanzen und Blumen.  
Ich kann mich darum kümmern.



# Um etwas kümmern

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Ja



Nein

Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Meine Haushalts-Geräte  
funktionieren.  
Ich achte darauf.



Meine Haushalts-Geräte  
funktionieren **nicht**.  
Ich lasse sie reparieren.



Das ist mir in dem Lebens-Bereich besonders wichtig:

# Umgang mit anderen Menschen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche ich mir.



Welche Hilfe brauche ich dafür?  
Wer oder was hilft mir dabei?



Wer oder was hindert mich daran?



Das möchte ich verändern.



Ja



Nein

Ich kenne die Regeln der Gesellschaft.

Zum Beispiel:

- Ich kann andere Menschen ausreden lassen.



- Ich kann andere Menschen wertschätzen.



- Ich kann Rücksicht auf andere Menschen nehmen.



# Umgang mit anderen Menschen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche ich mir.



Welche Hilfe brauche ich dafür?  
Wer oder was hilft mir dabei?



Wer oder was hindert mich daran?



Das möchte ich verändern.



Ja

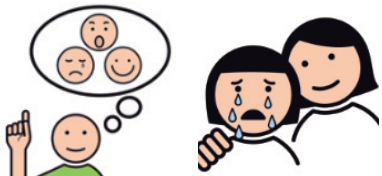


Nein

Ich weiß:  
So muss ich mich anderen Menschen gegenüber verhalten.



Ich kann die Gefühle von anderen Menschen verstehen.  
Ich kann damit umgehen.  
Zum Beispiel:  
Ich kann trösten.



# Umgang mit anderen Menschen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Ja



Nein

Das wünsche ich mir.



Welche Hilfe brauche ich dafür?  
Wer oder was hilft mir dabei?



Wer oder was hindert mich daran?



Das möchte ich verändern.



Ich weiß:  
Ich darf diesen Menschen nah kommen.  
Ich frage vorher.



Ich weiß:  
Mir dürfen diese Menschen nah kommen.





# Umgang mit anderen Menschen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche ich mir.



Welche Hilfe brauche ich dafür?  
Wer oder was hilft mir dabei?



Wer oder was hindert mich daran?



Das möchte ich verändern.



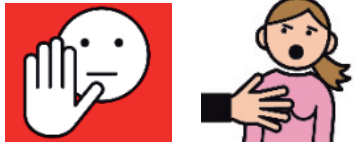
Ja



Nein

Ich weiß:  
Ich muss etwas sagen.  
Zum Beispiel:

- Wenn mir jemand zu nah kommt.
- Wenn ich etwas **nicht** möchte.



Ich weiß:  
Dann störe ich andere Menschen.  
Ich achte auf das Privat-Leben von anderen Menschen.





# Kontakt

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

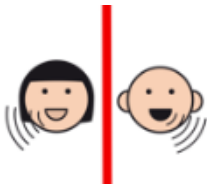


Ja



Nein

Ich weiß:  
Ich nehme so Kontakt  
zu anderen Menschen auf.  
Ich halte so den Kontakt.  
Ich beende so den Kontakt.



Ich kann mit anderen Menschen umgehen.  
Ich kann Beziehungen führen.  
Zum Beispiel: Freundschaften

Lebens-Bereich 7:  
Interpersonelle Interaktion und Beziehungen

# Beziehungen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Diese Menschen sind mir  
wichtig.

Zum Beispiel:

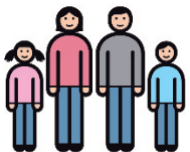
- Meine Familie
- Meine Freunde
- Mein Partner
- Und andere Menschen



Ich kann mit meiner Familie  
umgehen.

Zum Beispiel:

- Mit meinen Eltern
- Mit meinen Geschwistern



# Beziehungen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann mit meinem Partner  
umgehen.



Ich kann mit bekannten Menschen  
umgehen.

Zum Beispiel:

- Mit meinen Freunden
- Mit meinen Arbeits-Kollegen
- Mit meinem Chef
- Mit meinen Mitbewohnern



# Beziehungen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja

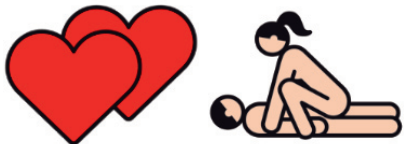


Nein

Ich kann mit fremden Menschen  
umgehen.  
Zum Beispiel:  
Mit einem Verkäufer



Ich kann  
eine Liebes-Beziehung führen.



Das ist mir in dem Lebens-Bereich besonders wichtig:

Ich kann mit anderen Menschen umgehen.  
Ich kann Beziehungen führen. Zum Beispiel: Freundschaften

Lebens-Bereich 7:  
Interpersonelle Interaktion und Beziehungen

# Bildung und Arbeit

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Ja



Nein

Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



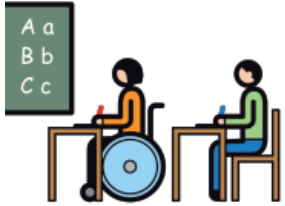
Wer oder was  
hindert mich daran?



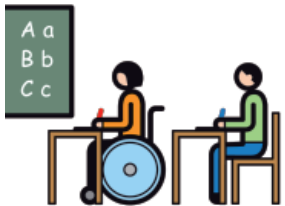
Das möchte ich  
verändern.



Ich gehe auf diese Schule.



Ich war auf dieser Schule.



# Bildung und Arbeit

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Ja



Nein



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ich mache diese Ausbildung.



Ich habe diese Ausbildung  
gemacht.





# Bildung und Arbeit

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Ja



Nein

Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



ich arbeite hier.



Ich habe hier gearbeitet.





# Bildung und Arbeit

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Ja



Nein

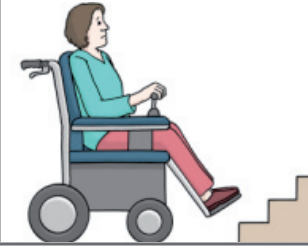
Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



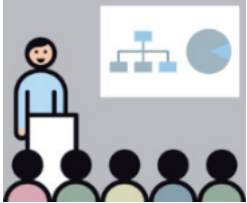
Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ich mache diese Fortbildung.



Ich habe diese Fortbildung  
gemacht.



Ich habe ein Ehren-Amt.



# Arbeiten

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich weiß:  
Ich gehe deshalb arbeiten.



Ich kann  
mir eine Arbeit suchen.  
Ich kann  
mir ein Praktikum suchen.



# Arbeiten

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

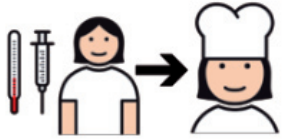


Ja



Nein

Ich kann  
meinen Arbeits-Bereich wechseln.



Ich weiß:  
Ich brauche eine Pause.



# Geld

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja

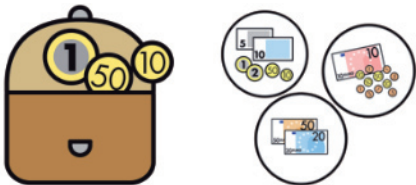


Nein

Ich habe ein Konto  
bei der Bank.  
Ich kann Geld  
bei der Bank holen.



Ich kann  
mit Geld gut umgehen.  
Ich kann  
mir mein Geld einteilen.



# Geld

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann Geld sparen.



Ich kann auf mein Eigentum  
aufpassen.

Zum Beispiel:

- Mein Geld
- Meine Wohnung



# Leistungen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann  
einen Antrag ausfüllen.  
Ich kann  
einen Antrag einreichen.

Zum Beispiel:

- Für ein  
Bedarfs-Ermittlungs-Gespräch
- Für einen  
Schwerbehinderten-Ausweis



# Leistungen

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Ja



Nein

Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



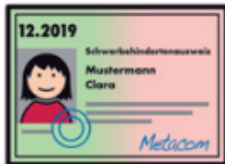
Das möchte ich  
verändern.



Ich weiß:  
Ich kann diese Leistungen  
bekommen.

Zum Beispiel:

- Einen Schwerbehinderten-Ausweis
- Das Pflege-Geld
- Das Wohn-Geld
- Die Grund-Sicherung





# Verträge

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann einen Vertrag  
abschließen.

Zum Beispiel:

- Einen Telefon-Vertrag
- Einen Arbeits-Vertrag
- Einen Miet-Vertrag



Ich kann  
einen Vertrag kündigen.





Das ist mir in dem Lebens-Bereich besonders wichtig:

# Freizeit

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Ja



Nein

Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Das mache ich in meiner Freizeit:



Meine Hobbys sind:



# Freizeit

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Ja



Nein

Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Das mache ich gerne:



Das mache ich **nicht** gerne:



# Freizeit

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Ja



Nein

Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ich bin in diesen Vereinen tätig:



Ich erhole mich so:



# Freizeit

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja

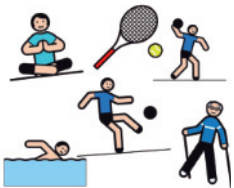


Nein

Ich kann  
ein Musik-Instrument spielen.



Ich kann Sport machen.



# Freizeit

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann Unternehmungen  
machen.

Zum Beispiel:

- Ich kann in das Kino gehen.



- Ich kann Essen gehen.



Ich kann  
Tages-Ausflüge machen.



# Freizeit

Das kann ich.  
Das weiß ich.



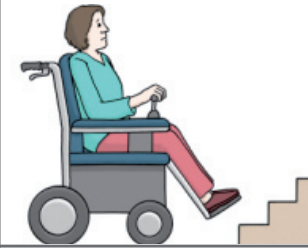
Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich kann in den Urlaub fahren.



Ich besuche diese  
Veranstaltungen:  
Zum Beispiel:

- Feiern



- Fortbildungen



- Familien-Feiern





# Religion

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich glaube an Gott.  
Ich glaube an Allah.



Ich bete regelmäßig.



Ich besuche  
religiöse Veranstaltungen.  
Zum Beispiel:  
Einen Gottes-Dienst





# Politik

Das kann ich.  
Das weiß ich.



Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.



Ja



Nein

Ich weiß:  
Das sind meine Rechte.



Ich interessiere mich  
für Politik.



# Politik

Das kann ich.  
Das weiß ich.



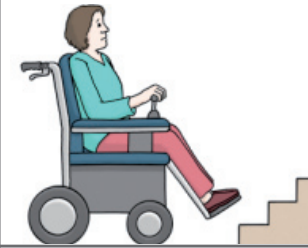
Das wünsche  
ich mir.



Welche Hilfe  
brauche ich dafür?  
Wer oder was  
hilft mir dabei?



Wer oder was  
hindert mich daran?



Das möchte ich  
verändern.

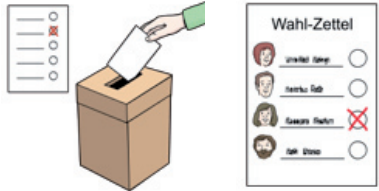


Ja



Nein

Ich kann wählen gehen.



Ich kann  
politische Veranstaltungen  
besuchen.

Zum Beispiel:

- Eine Demonstration
- Eine Werkstatt-Versammlung



Das ist mir in dem Lebens-Bereich besonders wichtig:

Am Leben teilhaben.  
Zum Beispiel: Freizeit, Hobbys,  
Ehren-Amt, Sport-Verein, Politik

Lebens-Bereich 9:  
Gemeinschafts-, soziales  
und staatsbürgerliches Leben

# Informationen zur Sexualität

Sexualität ist ein sehr persönliches Thema.

Manche Menschen sprechen **nicht** mit anderen Menschen über das Thema Sex.

Sie fühlen sich dabei **nicht** gut.

Das ist wichtig:

Jeder darf selbst entscheiden.

Mit diesen Personen spreche ich über meine Sexualität.

Bei dem Bedarfs-Ermittlungs-Gespräch brauche ich **nicht** über meine Sexualität sprechen.

Ich darf auch sagen:

Das ist mir zu persönlich.

Darüber möchte ich **nicht** sprechen.

Aber Sexualität ist für jeden **wichtig**.

Jeder kann für sich darüber nachdenken.

Zum Beispiel:

- Was weiß ich über Sexualität?
- Was heißt Sexualität für mich?
- Möchte ich Sex haben?

Jeder kann sich über Sexualität informieren.

Dafür gibt es auch Beratungs-Stellen.

Zum Beispiel:

Pro Familia

Das ist der Link zu der Internet-Seite:

<https://www.profamilia.de/leichte-sprache/pro-familia/beratungsstellen.html>

Diese Seite ist in Leichter Sprache geschrieben.

Ich kann so eine Beratungs-Stelle in meiner Nähe finden.

Sexualität ist zum Beispiel:

- mit einem anderen Menschen kuscheln und küssen
- einen anderen Menschen lieben
- einen Partner haben

Zur Sexualität gehört auch Sex.

Sex ist Geschlechts-Verkehr.

Manche Menschen sagen dazu auch:

Miteinander schlafen

Für Menschen mit Behinderung ist Sexualität auch wichtig.

Aber einige Menschen denken anders:

Menschen mit Behinderung dürfen **keinen** Sex haben.

Diese Meinung ist falsch.

Auch Menschen mit Behinderung dürfen Sex haben.

Das ist wichtig.

Jeder Mensch darf selbst entscheiden:

- Möchte ich Sex haben?
- Mit wem möchte ich Sex haben?
- Wann möchte ich Sex haben?

Viele Informationen zu der Sexualität finde ich

auf der Internet-Seite von Pro Familia.

Das ist der Link zu der Internet-Seite:

<https://www.profamilia.de/leichte-sprache/>

Diese Seite ist in Leichter Sprache geschrieben.

# Hier ist eine Liste mit Informationen über Sexualität

## Partnerschaft

2 Menschen lieben sich.

Sie möchten ein Paar sein.

## Verhütungs-Mittel

Viele Menschen benutzen Verhütungs-Mittel.

Verhütungs-Mittel schützen vor einer Schwangerschaft.

Verhütungs-Mittel sind zum Beispiel:

- Das Kondom
- Die Pille
- Die Spirale
- Die Drei-Monats-Spritze

Ein Arzt kann mich zu Verhütungs-Mitteln beraten.

Es gibt unterschiedliche Geschlechts-Krankheiten.

Zum Beispiel:

- HIV oder AIDS
- Hepatitis

Ein Mensch kann sich durch Sex damit anstecken.

**Nicht** alle Verhütungs-Mittel schützen vor diesen Krankheiten.

**Nur** Kondome schützen vor diesen Krankheiten.

Ein Arzt kann mich zu Geschlechts-Krankheiten beraten.

## Sexuelle Orientierung

Manche Menschen lieben Frauen.

Manche Menschen lieben Männer.

Manche Menschen lieben Männer und Frauen.

Jeder darf darüber selbst entscheiden.

## Heterosexualität

Ein Mann und eine Frau lieben sich.

## Homosexualität

2 Frauen lieben sich.

Oder 2 Männer lieben sich.

## Bisexualität

Ein Mensch liebt Männer und Frauen.

Die Abkürzung heißt: Bi

## Transsexualität

Manche Menschen fühlen sich in ihrem Körper **nicht** wohl.

Für manche Menschen ist das ein Problem.

Eine Frau möchte lieber ein Mann sein.

Ein Mann möchte lieber eine Frau sein.

Einige Menschen lassen sich operieren.

Damit sie sich wohl fühlen.

## Outing

Ein Mensch sagt andere Menschen:

Ich habe diese sexuelle Orientierung.

Zum Beispiel:

- Ich bin homosexuell.
- Ich bin bisexuell.
- Ich bin transsexuell.

Das heißt Outing.

Das ist Englisch.

Das spricht man so aus: Auting.

## Selbstbefriedigung

Der Mensch berührt seinen eigenen Körper.

Dadurch wird er sexuell erregt.

Das ist wichtig:

Selbstbefriedigung ist erlaubt.

Jeder entscheidet darüber selbst.

Selbstbefriedigung ist etwas persönliches.

Zum Beispiel:

Selbstbefriedigung findet in der eigenen Wohnung statt.



## Sexual-Begleitung

Sexual-Begleiter kosten Geld.

Sie bekommen Geld für ihre Arbeit.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten von Sexual-Begleitung.

Manche Sexual-Begleiter beraten Menschen.

Zum Beispiel über:

- den eigenen Körper
- Verhütung
- Selbstbefriedigung

Manche Sexual-Begleiter unterstützen Menschen in ihrer Sexualität.

Zum Beispiel:

- Durch körperliche Nähe
- Bei der Selbstbefriedigung
- Durch Berührung

Sexual-Begleiter unterstützen auch Paare beim Sex.

## Sexual-Pädagoge

Pädagoge ist ein anderes Wort für

- Erzieher
- Lehrer
- Sozial-Arbeiter

Sexual-Pädagogen arbeiten zum Beispiel bei:

Pro Familia

Jeder Mensch kann zu einem Sexual-Pädagogen gehen.

Sexual-Pädagogen beantworten Fragen über:

- Liebe
- Gefühle
- männliche Körper
- weibliche Körper

## **Sexual-Erziehung**

In der Sexual-Erziehung reden Menschen über Sexualität.

Sie wissen dann:

Das ist Sexualität.

Das heißt auch:

Aufklärung

Viele Menschen kennen Sexual-Erziehung aus dem Schul-Unterricht.

In der Sexual-Erziehung sprechen Menschen zum Beispiel über:

- Geschlechts-Verkehr
- Verhütungs-Mittel

## **Umgang mit Sexualität in der Öffentlichkeit**

Sex oder Selbstbefriedigung an öffentlichen Orten ist verboten.

Dafür gibt es eine Strafe.

Öffentliche Orte sind zum Beispiel:

- die Arbeit
- die Schule
- in der Stadt

Sex und Selbstbefriedigung sind etwas persönliches.

An diesen Orten ist Sex und Selbstbefriedigung erlaubt:

- zu Hause
- im Hotel-Zimmer

## Einhalten von Grenzen

Jeder Mensch bestimmt seine eigenen Grenzen.

Das heißt:

Ich entscheide darüber.

Das möchte ich.

Das möchte ich **nicht**.

Wenn ich etwas **nicht** möchte:

Dann sage ich **nein** oder **Stopp**.

Das heißt:

Ich kenne meine Grenzen.

Ich teile meine Grenzen mit.

Ich beachte die Grenzen von anderen Menschen.

Wenn jemand die Grenzen **nicht** einhält:

Dann ist das eine Straf-Tat.

Zum Beispiel:

- Ich werde angefasst.  
Das möchte ich **nicht**.
- Ich muss mit jemandem Sex haben.  
Das möchte ich **nicht**.

Das ist wichtig:

Wenn ich mich bedroht fühle.

Dann muss ich Hilfe holen.

Ich schreie laut.

Ich wehre mich.

Ich muss zu der Polizei gehen

Ich muss zu dem Arzt gehen.

Dafür kann ich eine Person des Vertrauens mitnehmen.

# Eine Wörter-Liste mit wichtigen Wörtern für die Bedarfs-Ermittlung

## Allergie

Einige Menschen haben eine Allergie.

Einige Menschen bekommen Probleme von bestimmten Stoffen.

Einige Menschen bekommen Probleme von bestimmtem Essen.

Zum Beispiel von:

- Nüssen
- Milch
- Haus-Staub

Sie bekommen dann zum Beispiel:

- einen Haut-Ausschlag
- Bauch-Schmerzen
- **keine** Luft mehr

## Ambulanter Pfleger

Ein ambulanter Pfleger kommt zu mir nach Hause.

Er unterstützt mich.

Wenn ich **nicht** in einem Wohn-Heim wohne.

Er hilft mir.

Wenn ich Fragen habe.

Wenn ich Unterstützung brauche.

Er unterstützt mich zum Beispiel:

- Bei der Pflege
- Im Haushalt
- Bei einem Arzt-Termin

## **Amt**

Ein Amt ist eine Behörde.

Zum Beispiel:

das Sozial-Amt

Ich kann dort einen **Antrag** stellen.

## **Antrag**

Ein Antrag ist ein Schreiben.

Zum Beispiel:

- Ein Brief
- Ein Formular

Darin steht eine Anfrage oder Forderung.

Ich stelle einen Antrag.

Wenn ich Geld oder Hilfe brauche.

So bekomme ich Unterstützung.

Zum Beispiel:

Ich arbeite in einer Werkstatt.

Ich will in der Werkstatt Mittag essen.

Ich stelle einen Antrag.

Dann bekomme ich Geld für das Mittag-Essen.

## **Bedarf**

Ich brauche Hilfe und Unterstützung.

Das heißt:

Ich habe einen Bedarf.

Zum Beispiel:

Ich möchte selbstständig aus meiner Wohnung kommen.

Dafür brauche ich einen Treppen-Lift für meine eigene Wohnung.

Mein Bedarf ist also ein Treppen-Lift.

Ein Bedarf ist bei jedem Menschen anders.

## Bedürfnis

Alle Menschen haben Bedürfnisse.

Ich habe ein Bedürfnis.

Das heißt:

Ich möchte etwas Wichtiges haben.

Mir fehlt etwas.

Zum Beispiel:

Ich habe Hunger.

Ich brauche etwas zu Essen.

## Bedarfs-Ermittlung

In einem Gespräch geht es um den **Hilfe-Bedarf**.

Dieses Gespräch heißt auch: Bedarfs-Ermittlungs-Gespräch.

Der Mensch mit Behinderung sagt in dem Gespräch:

- Das wünsche ich mir.
- So lebe ich.
- Ich brauche diese Unterstützung.

Er spricht mit dem **Sach-Bearbeiter** darüber.

Sie legen gemeinsam Ziele fest.

Das ist die Bedarfs-Ermittlung.

## B.E.Ni

Das heißt: **B**edarfs-**E**rmittlung **N**iedersachsen.

Das ist das Bedarfs-Ermittlungs-Instrument in Niedersachsen.

Jedes Bundes-Land bestimmt:

Wie es den **Hilfe-Bedarf** herausfindet.

Das heißt: **Bedarfs-Ermittlung**.

Dafür benutzt das Bundes-Land ein Bedarfs-Ermittlungs-Instrument.

## **Bewilligung**

Eine Bewilligung ist eine Entscheidung

Zum Beispiel über einen **Antrag**.

Das Amt stimmt einem Antrag zu.

Das ist eine Bewilligung.

Zum Beispiel bei einem Antrag auf Mittag-Essen.

Dann bekommt die Person Geld für das Mittag-Essen.

## **Bewilligungs-Zeitraum**

Ein Bewilligungs-Zeitraum dauert eine bestimmte Zeit.

Für diese Zeit gilt die Bewilligung.

Zum Beispiel für ein Jahr.

Danach muss ich einen neuen Antrag stellen.

## **Bundes-Teilhabe-Gesetz**

Es gibt ein neues Gesetz für Menschen mit Behinderung.

Das Gesetz heißt: Bundes-Teilhabe-Gesetz.

Die Abkürzung dafür ist:

BTHG

In dem Gesetz stehen viele Regeln.

In dem BTHG steht das Gesetz zum **Hilfe-Bedarf**.

So können Menschen mit Behinderung mehr selbst bestimmen.

Zum Beispiel können Menschen mit Behinderung sagen:

Ich möchte in einer eigenen Wohnung wohnen.

Jeder Mensch mit Behinderung

bekommt mit dem Gesetz genau die passende Hilfe.

## Computer

Ein Computer ist ein technisches Gerät.

Man kann einen Computer zum Beispiel dafür benutzen:

- einen Text schreiben
- das Internet nutzen
- ein Computer-Spiel spielen
- Programmieren



## Daten-Schutz

Der Daten-Schutz schützt persönliche Informationen und Fotos.

**Nicht** jeder darf persönliche Informationen und Fotos von einem anderen Menschen sammeln.

Für das Sammeln brauche ich eine Erlaubnis.

Dazu gibt es ein Gesetz.

Das Gesetz heißt:

Daten-Schutz-Grund-Verordnung

## Diät

Eine Diät ist eine Ernährungs-Umstellung.

Zum Beispiel:

- Für Menschen mit einer Zucker-Erkrankung
- Für übergewichtige Menschen
- Für Menschen mit einer Allergie

## E-Mail

Eine E-Mail ist ein elektronischer Brief.

E-Mail wird so ausgesprochen: I-Mäil

Ich kann eine E-Mail mit dem Computer oder dem Smartphone verschicken.



## Empfänger

Ein Empfänger ist eine Person.

Die Person bekommt etwas.

Zum Beispiel:

- Geld
- einen Brief

## Entwicklungs-Ziele

Jeder Mensch möchte im Leben etwas erreichen.

In der Bedarfs-Ermittlung sind das Ziele.

Zum Beispiel:

- Ich möchte alleine mit dem Bus fahren.
- Ich möchte alleine wohnen.
- Ich möchte meinen Namen schreiben.

## Ereignisse

Bei Ereignissen passiert etwas Besonderes.

Bei Ereignissen kann etwas Gutes oder Schlechtes passieren.

Ereignisse sind zum Beispiel:

- Eine Feier
- Ein Unfall
- Ein Umzug

## Folge-Antrag

Der **Bewilligungs-Zeitraum** ist zu Ende.

Deshalb muss ich einen neuen Antrag stellen.

Das heißt:

Folge-Antrag

## **Gesamt-Plan**

Der Gesamt-Plan ist ein Bericht.

Darin steht alles über das Gesamt-Plan-Verfahren.

Zum Beispiel:

- Welche Personen bei den Gesprächen waren.
- Welche Wünsche und Ziele ich habe.
- Wie viel Geld ich bekomme.

Der Gesamt-Plan gehört zu dem Gesamt-Plan-Verfahren.

## **Gesamt-Plan-Konferenz**

Die Gesamt-Plan-Konferenz ist

ein Teil von einem Gesamt-Plan-Verfahren.

In einer Gesamt-Plan-Konferenz treffen sich viele Menschen.

Zum Beispiel:

- Ein Mensch mit Behinderung
- Ein Sach-Bearbeiter
- Eine Person des Vertrauens
- Und manchmal weitere Personen

Sie sprechen über

die unterschiedlichen Leistungen für den Menschen mit Behinderung.

Sie sprechen darüber:

Wer bezahlt welche Leistung.

Der Leistungs-Träger entscheidet:

An diesem Tag ist die Gesamt-Plan-Konferenz.

Der Mensch mit Behinderung muss dafür zustimmen.

## **Gesellschaft**

Zu der Gesellschaft gehören alle Menschen.

Es gibt in der Gesellschaft Gruppen.

Diese Gruppen haben gemeinsame Interessen.

Zum Beispiel:

- Politik und Gesetze
- Feiern und Freundschaften
- Handel und Geld
- Hobbys

## **Gutachten**

Ein Gutachten ist ein Schreiben.

In dem Gutachten steht eine Bewertung.

Oder ein Urteil über ein bestimmtes Lebens-Ereignis.

Zum Beispiel:

- Ein Bericht über eine Krankheit
- Ein Bericht nach einem Verkehrs-Unfall
- Ein Schul-Zeugnis

## **Handy**

Ein Handy ist ein Telefon.

Handy wird so ausgesprochen: Händi.

Ein Handy hat Tasten.

Menschen können damit Telefonieren.

Und SMS schreiben.

Man kann ein Handy mitnehmen.

Zum Beispiel zum Arzt.

## Hilfe-Bedarf

Einige Menschen mit Behinderung brauchen Hilfe.

Zum Beispiel:

- beim Anziehen
- beim Einkaufen

Diese Hilfe heißt:

Hilfe-Bedarf

Der Hilfe-Bedarf ist bei jedem Menschen anders.

## Internet

Das Internet ist ein elektronisches Netz-Werk.

Das Internet funktioniert weltweit.

Menschen können das Internet mit technischen Geräten benutzen.

Zum Beispiel:

- Mit dem Laptop
- Mit dem Smartphone
- Mit dem Computer

Die Geräte stehen miteinander in Verbindung.

Im Internet gibt es Internet-Seiten.

Diese findet man mit einem Link:

Zum Beispiel die Internet-Seite von Pro Familia in Leichter Sprache:

<https://www.profamilia.de/leichte-sprache.html>

Ein vorsichtiger Umgang mit dem Internet ist wichtig.

## Kommunikation

Bei der Kommunikation sprechen Menschen miteinander.

Es gibt unterschiedliche Kommunikations-Arten.

Zum Beispiel:

- Persönlich miteinander sprechen
- telefonieren
- Briefe schreiben
- Text-Nachrichten über ein Smartphone schreiben

Menschen können aber auch ohne Sprache miteinander kommunizieren.

Zum Beispiel:

- Mit dem Gesichts-Ausdruck
- Mit Gebärden
- Mit Berührungen

## Laptop

Ein Laptop hat die gleichen Funktionen wie ein Computer.

Laptop wird so ausgesprochen: Läptop.

Der Laptop ist flach und leicht.

Der Benutzer kann den Laptop zuklappen und mitnehmen.

## Lebens-Bereiche

Die Lebens-Bereiche sind weltweit festgelegt.

Es gibt unterschiedliche Lebens-Bereiche.

Diese Lebens-Bereiche gibt es:

### 1. Lernen und Wissens-Anwendung

Das heißt:

Ich lerne etwas Neues.

Ich kann es benutzen.

### 2. Allgemeine Aufgaben und Anforderungen

Das heißt:

- Mit Aufgaben umgehen.
- Mit Ärger umgehen.
- Mit Aufregung umgehen.

### 3. Kommunikation

Das heißt: Miteinander sprechen.

### 4. Mobilität

Das heißt:

Ich kann mich bewegen.

Ich kann Verkehrs-Mittel benutzen.

### 5. Selbstversorgung

Das heißt:

Ich pflege meinen Körper.

Ich achte auf meine Gesundheit.

### 6. Häusliches Leben

Das heißt:

Ich mache meinen Haushalt.

## 7. Interpersonelle Interaktion und Beziehungen

Das heißt:

Ich kann mit anderen Menschen umgehen.

Ich kann Beziehungen führen.

Zum Beispiel:

Freundschaften

## 8. Bedeutende Lebens-Bereiche (Erziehung, Arbeit und Beschäftigung, Wirtschaftliches Leben)

Das heißt:

- Schule
- Arbeit
- Beschäftigung
- mit Geld umgehen

## 9. Gemeinschafts-, soziales und staatsbürgerliches Leben

Das heißt: Am Leben teilhaben.

Zum Beispiel:

Freizeit, Hobbys, Ehren-Amt, Sport-Verein, Politik

## Leistungs-Erbringer

Der Leistungs-Erbringer führt die Unterstützung für Menschen mit Behinderung durch.

Leistungs-Erbringer sind zum Beispiel:

- Werkstätten für Menschen mit Behinderung
- Die Lebenshilfe
- Die Caritas

Leistungs-Erbringer ermöglichen **Teilhabe**.

## Partizipation

Partizipation ist das schwere Wort für **Teilhabe**.

Die Erklärung steht bei **Teilhabe**.

## Peer-Beratung

Peers sind Menschen mit der gleichen Lebens-Situation.

Peers ist Englisch.

Das spricht man so: Piers.

In einer Peer-Beratung hilft ein Mensch mit Behinderung anderen Menschen mit Behinderung.

Der Peer-Berater kann gut beraten.

Weil er in der gleichen Situation ist.

Er hat mehr Erfahrung.

In der EUTB gibt es Peer-Beratung.

## Person des Vertrauens

Menschen mit Behinderung können sich eine Person des Vertrauens aussuchen.

Sie kennen die Person des Vertrauens gut.

Sie können sich auf die Person des Vertrauens verlassen.

Eine Person des Vertrauens kann als Begleitung zu wichtigen Gesprächen mitkommen.

Eine Person des Vertrauens ist zum Beispiel:

- die Mutter
- der Vater
- ein Freund
- ein Gruppen-Leiter
- ein Betreuer



## Rechtlicher Betreuer

Manche Menschen nennen den rechtlichen Betreuer auch:

- Gesetzlichen Betreuer
- oder gerichtlichen Betreuer

Ein rechtlicher Betreuer übernimmt wichtige Aufgaben.

Er trifft Entscheidungen für eine erwachsene Person.

Eine Person kann sich **nicht** um wichtige Dinge kümmern.

Oder sie kann sich **nicht** ausreichend darum kümmern.

Zum Beispiel:

- Um Geld
- Um wichtige Anträge

Dabei hilft der rechtliche Betreuer der Person.

Ein rechtlicher Betreuer wird vom Gericht bestimmt.

Zum Beispiel haben manche Menschen mit Behinderung einen rechtlichen Betreuer.

Eine Person kann freiwillig sagen:

Ich möchte einen rechtlichen Betreuer haben.

Eine Person kann auch sagen:

Ich möchte den rechtlichen Betreuer wechseln.

## Sach-Bearbeiter

Ein Sach-Bearbeiter arbeitet in einem Amt.

Er führt zum Beispiel die **Bedarfs-Ermittlungs-Gespräche** durch.

## Smartphone

Das Smartphone ist ein tragbares Telefon mit Touch-Screen.

Touch-Screen spricht man so: Tatschkrien.

Touch-Screen bedeutet:

Ich kann das Smartphone durch Berührungen auf dem Bildschirm benutzen.

Das Smartphone hat alle Funktionen wie ein Handy.

Der Benutzer kann Apps darauf einrichten.

Apps sind Programme.

App spricht man so: Äpp.

Apps sind zum Beispiel:

- Spiele
- Programme mit Symbolen
- Facebook
- WhatsApp

## Symbole

Symbole sind vereinfachte Bilder oder Zeichnungen.

Manche Menschen kommunizieren mit Symbolen.

Sie zeigen auf Symbole.

Symbole findet man auch im Alltag.

Zum Beispiel:

Das Symbol für die Toilette



## Teilhabe

Das schwere Wort dafür ist: **Partizipation**.

Menschen mit Behinderung dürfen selbst bestimmen:

So will ich leben.

**Niemand** darf ausgeschlossen sein.

Das bedeutet:

Menschen mit Behinderung sind ein Teil von der Gesellschaft.

Das heißt auch: **Teilhabe**

Zum Beispiel:

Der Eintritt in den Zoo ist günstiger.

Menschen mit Behinderung bekommen Leistungen für die **Teilhabe**.

Dadurch haben sie mehr **Selbstbestimmung**.

Zum Beispiel:

Ich kann einen Betreuer selbst bezahlen.

## Teilhabe-Beratung

Teilhabe-Beratung heißt auch:

Ergänzende Unabhängige Teilhabe Beratung

Die Abkürzung ist: EUTB

Teilhabe-Beratung findet in Beratungs-Stellen statt.

Hilfe bekommen dort:

- Menschen mit Behinderung
- von Behinderung bedrohte Menschen
- Angehörige

Die Beratung kostet **kein** Geld.

Die Beratungs-Stelle arbeitet unabhängig.

Das heißt:

Sie gehört **nicht** zum Sozial-Amt.

In der Beratungs-Stelle arbeiten Menschen mit Behinderung.

Das heißt:

Menschen mit Behinderung beraten andere Menschen mit Behinderung.

Sie können von ihren eigenen Erfahrungen erzählen.

Das heißt auch: **Peer-Beratung**

## Vertrag

Ein Vertrag ist ein Schreiben.

Ein Vertrag ist zum Beispiel:

- ein Werkstatt-Vertrag
- ein Miet-Vertrag
- ein Handy-Vertrag

Dieses Schreiben ist eine Vereinbarung.

In dieser Vereinbarung stehen wichtige Dinge:

- Regelungen
- Abmachungen
- Verpflichtungen
- Rechte

2 oder mehr Personen treffen diese Vereinbarung.

Diese Personen müssen den Vertrag unterschreiben.

Jeder muss sich an den Vertrag halten.

Eine Person kann einen Vertrag kündigen.

Manchmal gibt es dafür eine Frist.

## Weitere Wörter werden hier erklärt:

- In dem Wörter-Buch von der Lebenshilfe.

Hier ist der Link dazu:

[https://www.lebenshilfe.de/woerterbuch/?tx\\_ifdictionary\\_list%5Boffset%5D=0&cHash=f4fbc8254f25d19f9cc5243755281650](https://www.lebenshilfe.de/woerterbuch/?tx_ifdictionary_list%5Boffset%5D=0&cHash=f4fbc8254f25d19f9cc5243755281650)

- In dem Wörter-Buch zu dem 2. Sozial-Gesetz-Buch.

Das Wörter-Buch ist von dem Netz-Werk IQ.

In dem Wörter-Buch sind erklärt:

Wörter zu den Themen:

- Arbeit
- Geld
- Anträge

Hier ist der Link dazu:

[https://www.netzwerk-iq.de/fileadmin/Redaktion/Downloads/IQ\\_Publikationen/Thema\\_Vielfalt\\_gestalten/2015\\_WortLexikon\\_SGB\\_II.pdf](https://www.netzwerk-iq.de/fileadmin/Redaktion/Downloads/IQ_Publikationen/Thema_Vielfalt_gestalten/2015_WortLexikon_SGB_II.pdf)

- In der Wörter-Such-Maschine Hurraki.

Die Such-Maschine ist von Hep Hep Hurra e.V..

Dort kann ich selbst Erklärungen für Wörter suchen.

Hier ist der Link dazu:

<https://hurraki.de/wiki/Hauptseite>

## Wer hat das Material gemacht?

### Text:

Elisa Birkenstock, Miriam Oldvader, Dr. Alice Junge,  
Prof. Dr. Bettina Lindmeier

### Mitgearbeitet haben:

Monika Blaszyński, Nina Fresenius, Herbert Lange, Robert Rempel

Bei Fragen zum Material wenden Sie sich bitte an:  
[bedarfsermittlung@ifs.uni-hannover.de](mailto:bedarfsermittlung@ifs.uni-hannover.de)

Der Text ist in Zusammenarbeit zwischen der Abteilung der Allgemeinen Behindertenpädagogik und -soziologie des Instituts für Sonderpädagogik der Leibniz Universität Hannover, der Caritas in Niedersachsen, vertreten durch Dr. Cornelia Kammann, sowie der Lebenshilfe Landesverband Niedersachsen, vertreten durch Holger Stolz, entstanden.

Die Zusammenarbeit in dem Projekt „**Ich weiß jetzt selbst, was ich brauche!**“ – **Materialien zur Vorbereitung auf die Bedarfsermittlung nach B.E.Ni** wurde gefördert durch die Aktion Mensch.



### Alle Texte sind geprüft vom:

Büro für Leichte Sprache der Hannoverschen Werkstätten

Mehr Informationen im Internet:

<https://www.hw-hannover.de/firmenkunden/buero-fuer-leichte-sprache/>

### Bildnachweise:

- METACOM Symbole © Annette Kitzinger
- © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e. V.  
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013
- Lebenshilfe/David Maurer



©



Caritas in Niedersachsen

Quellenangabe bei Nutzung des Materials: „Ich weiß jetzt: Das brauche ich!“, Caritas in Niedersachsen, Lebenshilfe Niedersachsen, Leibniz Universität Hannover, 2020.

Eine gewerbliche Nutzung ist nur mit vorheriger Zustimmung der Projektpartner/Rechteinhaber möglich.