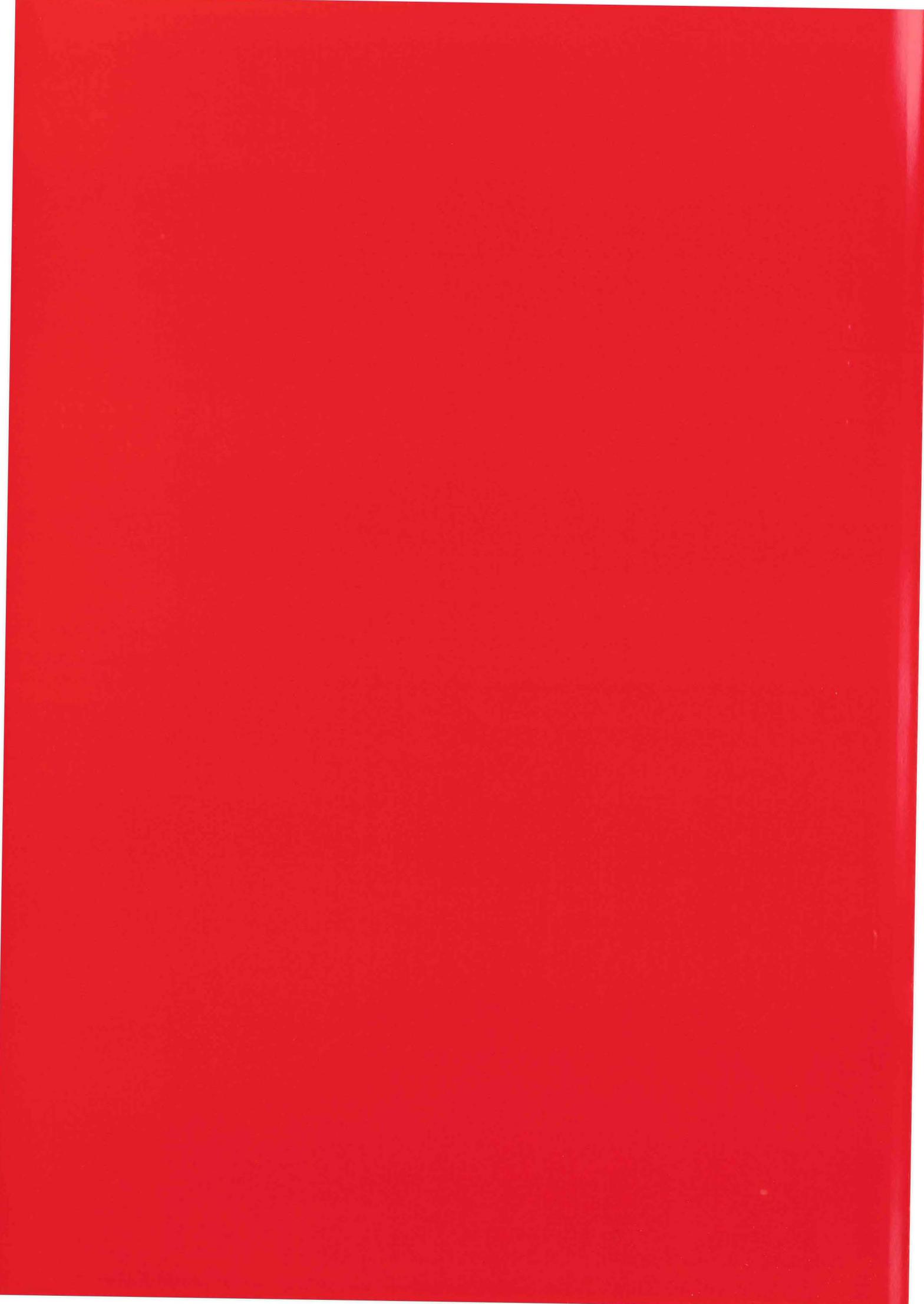


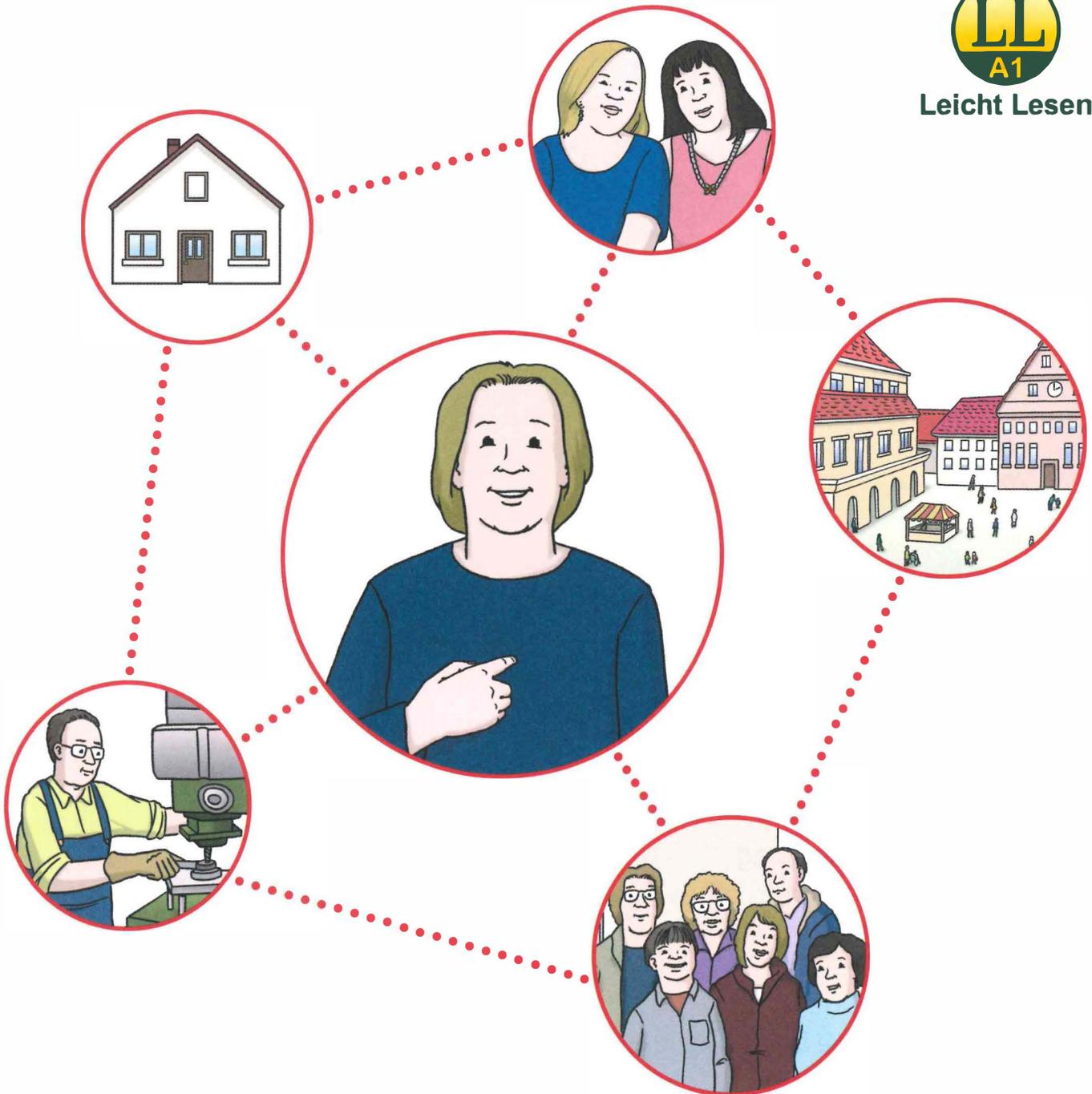
Meine Assistenz-Planung



Meine Assistenz-Planung



Leicht Lesen



Was finde ich wo?

1. Was ist die Assistenz-Planung?	3
2. Wie finde ich heraus, ob ich etwas verändern möchte?	4
3. Was ist eine Planung?	5
4. Was ist Assistenz?	5
5. Was sind Ziele?	6
6. Wie schaffe ich mein Ziel?	7
7. Wie mache ich die Assistenz-Planung?	11
8. Habe ich mein Ziel geschafft?	12
9. Vorlagen der Assistenz-Planung	13
10. Das bin ich!	14
11. Wohnen und Alltag	26
12. Freizeit und Kontakte	29
13. Arbeit und Ausbildung	32
14. Meine Themen	35
15. Was? Wer? Wie lang? Meine Planung	38
16. Habe ich meine Ziele geschafft?	41

1. Was ist die Assistenz-Planung?

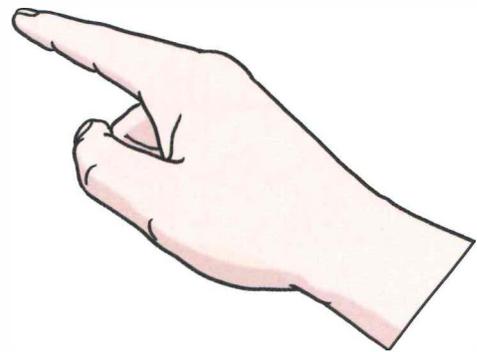
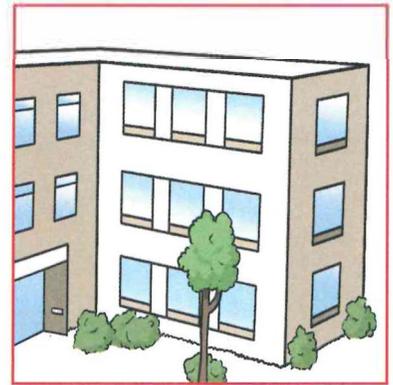
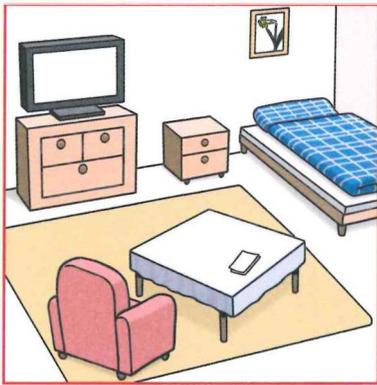
In der Assistenz-Planung steht, wie ich leben möchte.

In der Assistenz-Planung steht auch, was wichtig ist für mich.

Manchmal möchte ich etwas in meinem Leben verändern.

Dann denke ich nach, wie ich das machen kann.

Zum Beispiel möchte ich anders wohnen.



Ich frage auch, wer mir helfen kann.

Zum Beispiel Freunde oder Nachbarn.

Oder ich schaue im Stadt-Teil.

Ein Stadt-Teil ist dort, wo ich wohne.

Gibt es hier einen Ort,
wo ich Menschen treffen kann?

Vielleicht kann ich hier auch
neue Freundinnen und Freunde finden.

2. Wie finde ich heraus, ob ich etwas verändern möchte?

Ich spreche mit Freundinnen und Freunden oder mit meiner Familie.

Ich spreche auch mit meiner persönlichen Assistenz.

Meine persönliche Assistenz sind die Menschen, die bei Alsterdorf arbeiten.

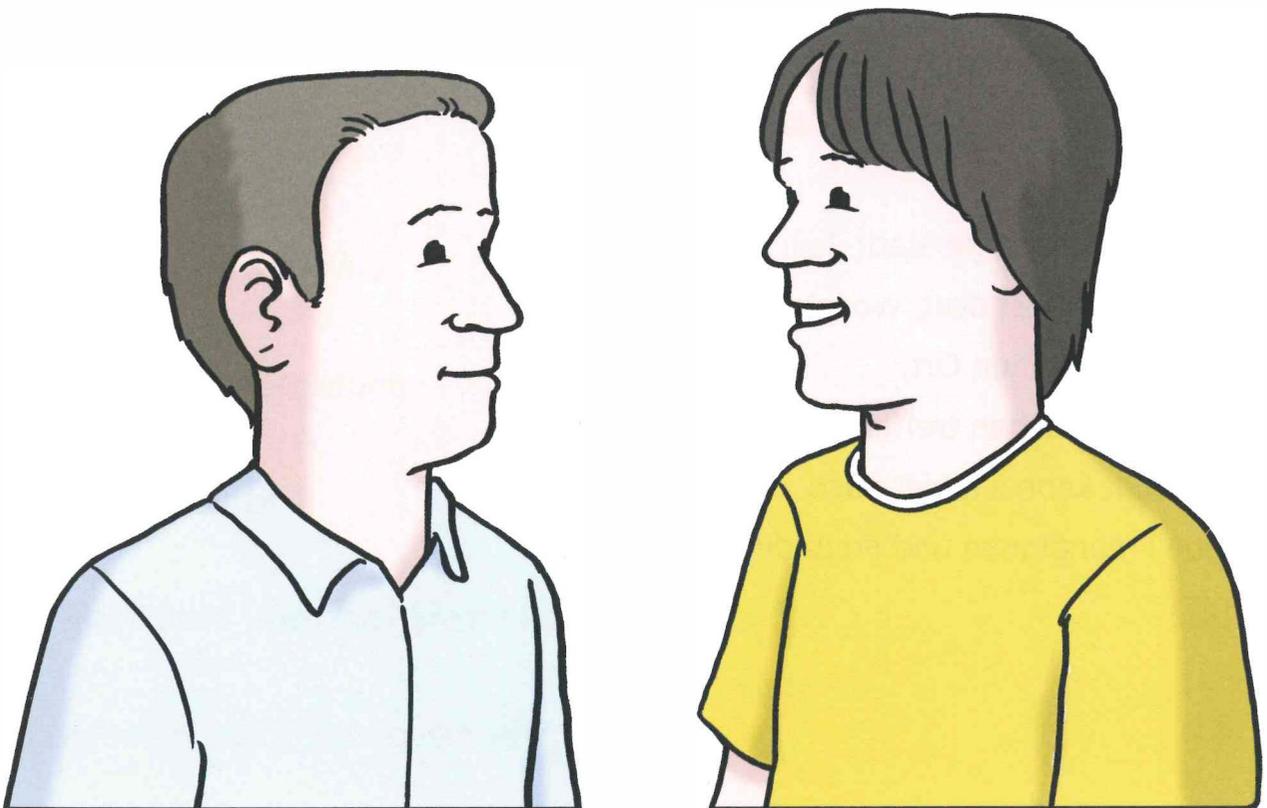
Diese Menschen unterstützen mich als persönliche Assistentin oder persönlicher Assistent.

Zusammen sprechen wir über mein Leben.

Wir schauen, was ich verändern möchte.

Zum Beispiel suchen wir Antworten auf diese Fragen:

- Wie möchte ich wohnen?
- Was möchte ich in der Freizeit machen?
- Was ist gut in meinem Leben und was soll anders sein?



3. Was ist eine Planung?

Wenn ich etwas in meinem Leben verändern will,
muss ich etwas tun.

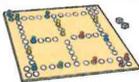
Zum Beispiel muss ich früher aufstehen,
wenn ich eine andere Arbeit machen möchte.

Manchmal brauche ich dabei Unterstützung.

Dann denke ich nach, wer mir helfen kann.

Ich denke auch nach, was mir helfen kann.

Das schreibe ich dann in einen Plan.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
							
							
							

4. Was ist Assistenz?

Assistenz bedeutet, dass ich Unterstützung bekomme.

Andere Wörter für Assistenz sind noch Hilfe oder Betreuung.

Ich bekomme Unterstützung, damit ich zum Beispiel gut wohnen kann.

Ich bekomme immer so viel Unterstützung, wie ich brauche.

Ich schaue auch, was ich selbst machen kann.

Gut ist, wenn ich viel selbst mache.

Gut ist auch, wenn ich viele Sachen selbst entscheide.

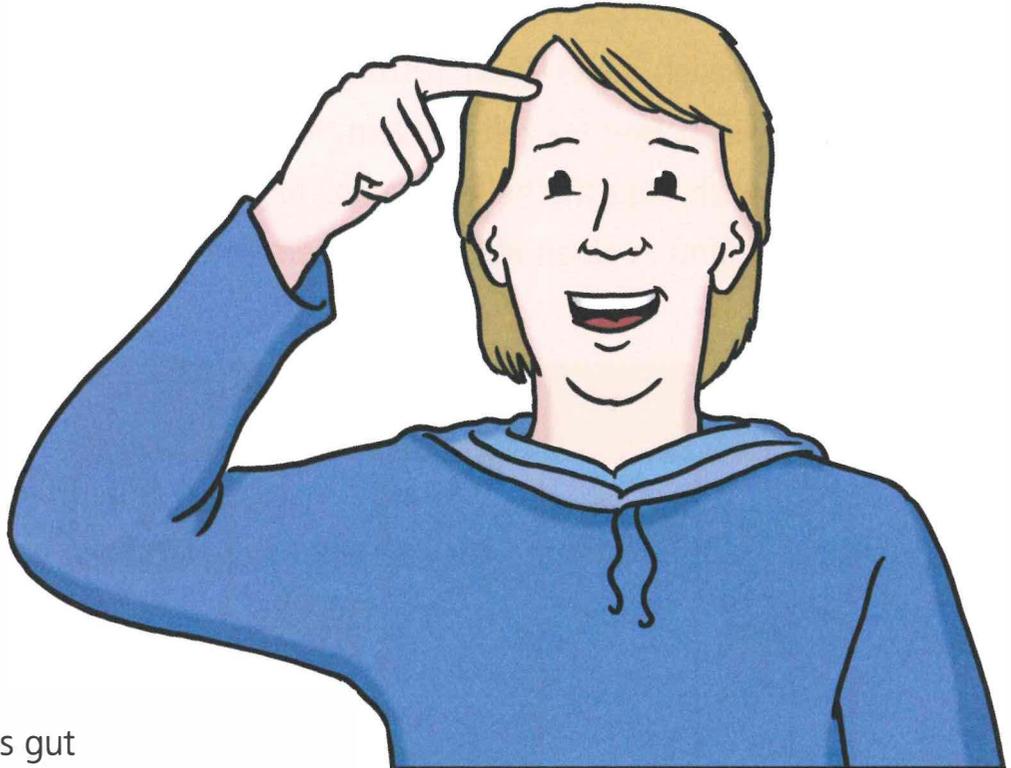
Bei den Entscheidungen hilft mir auch die persönliche Assistenz.

Wir besprechen zusammen, was wichtig ist für mich.

5. Was sind Ziele?

Wenn ich etwas in meinem Leben verändern möchte,
muss ich darüber nachdenken.

Was möchte ich anders in meinem Leben machen?



Manchmal ist es gut
zu schreiben oder zu malen.
Dann kann ich besser nachdenken.
Zum Beispiel über die Frage,
wie ich wohnen möchte?
Oder welche Angebote für die Freizeit
es in meinem Stadt-Teil gibt?

Wenn ich etwas verändern möchte,
nehme ich mir etwas vor.
Zum Beispiel möchte ich Sport machen.
Jetzt habe ich ein Ziel.
Ein Ziel ist etwas,
das ich schaffen möchte.
Ich denke auch nach, wie lange ich dafür brauche.
Zum Beispiel möchte ich in 2 Wochen mit dem Sport anfangen.

6. Wie schaffe ich mein Ziel?

Wenn ich ein Ziel habe,
kann ich einige Sachen selbst machen.
Meine persönliche Assistenz unterstützt mich.
Zusammen schauen wir, was ich schon gut kann.
Wir schauen auch, was meine Fähigkeiten und meine Stärken sind.

Meine Fähigkeiten

Meine Fähigkeiten sind die Sachen, die ich gut kann.
Zum Beispiel kann ich mir ein Brot machen.
Oder ich kann Gemüse schneiden.
Oder ich kann alleine einkaufen gehen.
Diese Fähigkeiten sind gut, damit ich an mein Ziel komme.



Manchmal fehlt mir noch eine Fähigkeit.
Eine neue Fähigkeit kann ich lernen.
Zum Beispiel, wie ich die Uhr gut lesen kann.
Dann habe ich noch mehr Fähigkeiten
und kann besser leben.

6. Wie schaffe ich mein Ziel?

Meine Stärken

Meine Stärken sind Dinge, die ich als Mensch gut kann.

Zum Beispiel kann ich gut zuhören.

Oder ich gehe auf Menschen zu.

Oder ich bin mutig und probiere neue Dinge aus.

Dies sind nur einige Beispiele.

In der Assistenz-Planung schaue ich, welche Stärken ich schon habe.

Ich schaue auch, wie ich noch mehr aus meinen Stärken machen kann.

Meine Kontakte

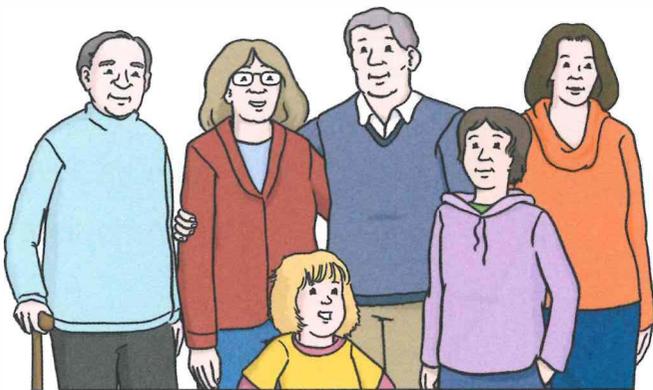
Kontakte sind Menschen, die ich kenne.

Zum Beispiel eine Freundin.

Kontakte sind auch meine Familie oder Kolleginnen und Kollegen von der Arbeit.

Vielleicht kenne ich aber auch noch mehr Menschen.

Zum Beispiel die Frau in der Bäckerei.



Zusammen mit meiner persönlichen Assistenz denke ich nach, wen ich alles kenne.

Ich sage auch, wie wichtig diese Menschen für mich sind.

Zum Beispiel mein Freund, der immer für mich da ist.

Das kann ich auch aufschreiben.

Ich kann auch ein Bild malen oder Fotos machen.

6. Wie schaffe ich mein Ziel?

Meine Sachen

Manchmal brauche ich auch Geld, damit ich mein Ziel schaffe.

Zum Beispiel, wenn ich in den Urlaub fahren will.

Oder ich brauche einen neuen Rollstuhl, mit dem ich gut fahren kann.

Oder ich muss meine Wohnung umbauen,
so dass ich besser an alle Sachen komme.

Zum Beispiel müssen die Türen breit genug für einen Rollstuhl sein.

Mein Stadt-Teil

Mein Stadt-Teil ist da, wo ich wohne.

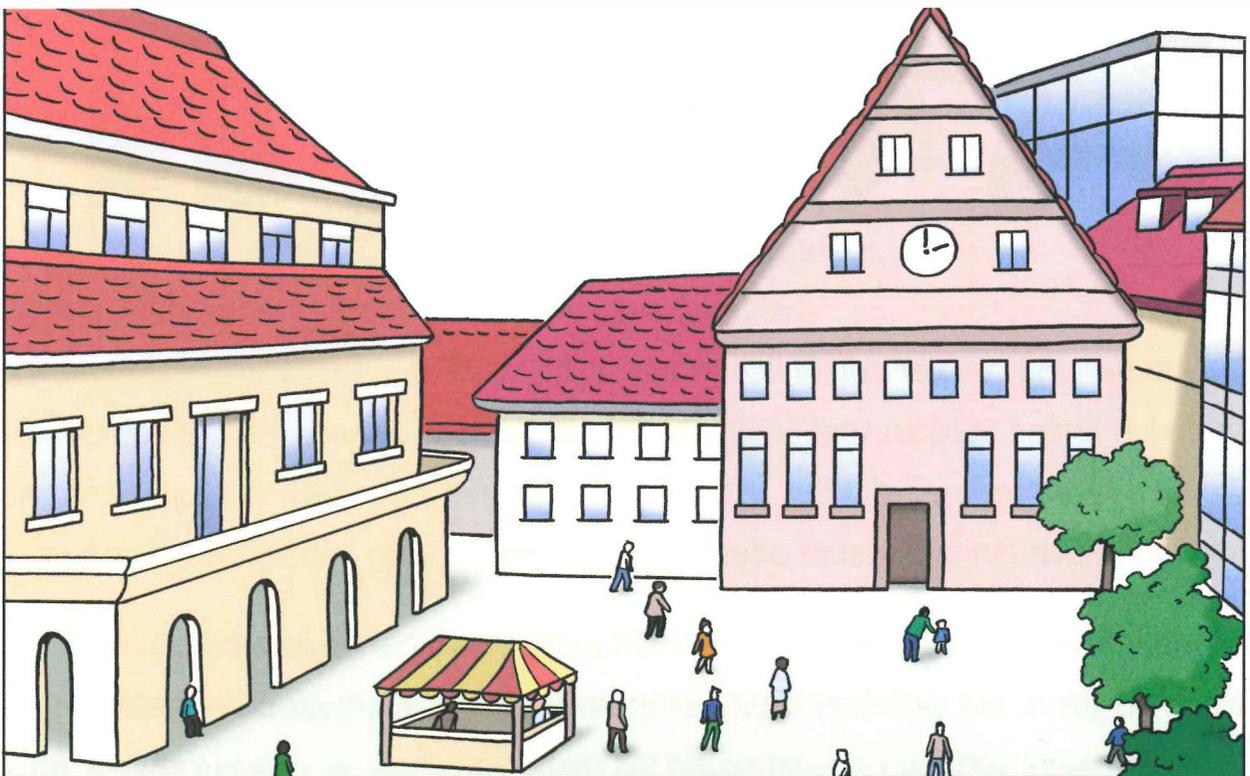
Gut ist, wenn ich mich in meinem Stadt-Teil auskenne.

Zum Beispiel weiß ich, wo ein Kino ist.

Ich weiß auch, wie ich zum Kino komme.

Wenn ich einen Bus oder eine U-Bahn brauche,
weiß ich, wo die Haltestelle ist.

Wenn ich das alles weiß, kenne ich mich gut in meinem Stadt-Teil aus.



6. Wie schaffe ich mein Ziel?

Also: Alles, was ich schon gut kann, hilft mir in meinem Leben.

Mir hilft auch alles, was ich schon weiß oder habe.

Ein schweres Wort hierfür ist: Ressourcen.

Das spricht man so: Reszoursen.

Andere Wörter sind auch Stärken oder Fähigkeiten.

Wenn ich meine Stärken und Fähigkeiten kenne, kann ich gut leben.



Zusammen mit meiner persönlichen Assistenz
finde ich meine Stärken und Fähigkeiten heraus.

Zusammen schreiben wir alles auf.

Ich kann auch ein Bild malen oder Fotos machen.

Wenn ich ein Ziel habe, kann ich hier schauen, was ich alles habe.

Ich weiß dann, mit welchen Fähigkeiten und Stärken ich mein Ziel schaffe.

Ich weiß auch, welche Unterstützung ich noch brauche.

7. Wie mache ich die Assistenz-Planung?

Ich denke nach, was ich in meinem Leben verändern möchte.

Zusammen mit meiner persönlichen Assistenz spreche ich darüber.

Wir sprechen über meine Wohnung und meine Arbeit.

Wir sprechen auch darüber, was ich in meiner Freizeit mache.

Wenn ich viele Sachen verändern möchte, muss ich mich entscheiden.

Was möchte ich jetzt verändern?

Was ist das wichtigste Ziel für mich?

Mit welcher Sache fange ich an?



Zusammen mit meiner persönlichen Assistenz schaue ich, welche Stärken, Fähigkeiten und Kontakte ich habe.

Ich sage, was ich selbst machen kann.

Wir schauen auch, wo ich noch Unterstützung brauche.

Dann denken wir nach, wer mir noch helfen kann.

Zum Beispiel Nachbarn oder meine Freunde.

Manchmal gibt es auch Geräte, die mir helfen.

Zum Beispiel ein Telefon oder ein Wecker.

Zum Schluss denken wir auch nach, was meine persönliche Assistenz macht.

7. Wie mache ich die Assistenz-Planung?

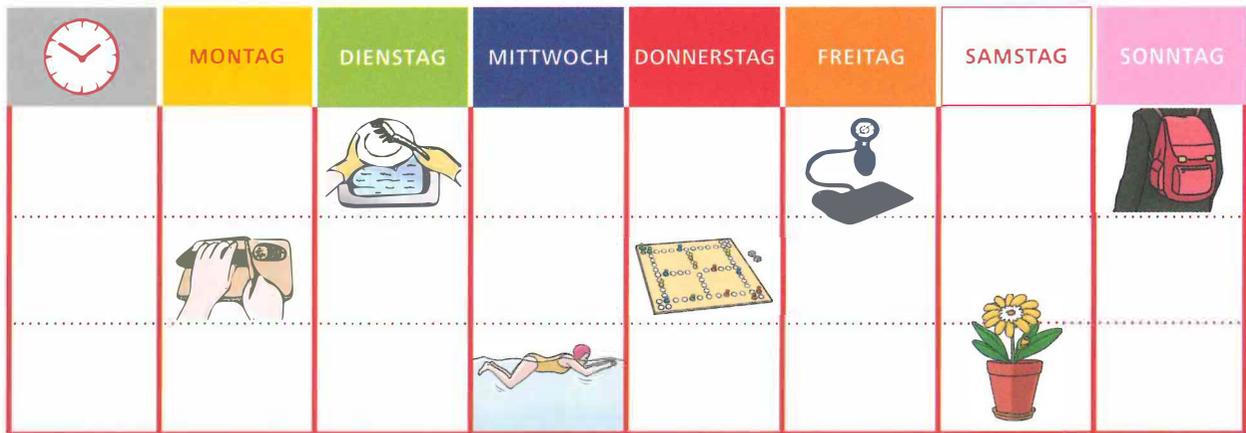
Und dann?

Wenn wir das alles wissen, schreiben wir es in einen Wochenplan.

Ich weiß dann immer, wann ich was machen muss.

Zum Beispiel weiß ich, wann mein Nachbar mich unterstützt.

So weiß ich ganz genau, wie ich mein Ziel schaffe.



8. Habe ich mein Ziel geschafft?

Regelmäßig spreche ich mit meiner persönlichen Assistenz.

Wir sprechen über meinen Wochenplan.

Ist alles so, wie ich es möchte?

Kann ich Sachen besser machen?

Zum Schluss entscheide ich,

ob jetzt mein Leben besser ist.

Ich sage auch, was ich noch verändern möchte.

9. Vorlagen der Assistenz-Planung

Damit ich besser planen kann, gibt es hier alle Vorlagen.

Auf einer Vorlage steht schon etwas.

Zum Beispiel Fragen zu meiner Freizeit.

Diese Fragen helfen mir.

Ich suche die Vorlagen aus, die ich brauche.

Ich kopiere die Vorlagen.

Die Vorlagen sind meine Assistenz-Planung.

Meine persönliche Assistenz hilft mir dabei.

Dann vergesse ich auch keine wichtige Sache.



In die Vorlagen schreibe ich die Sachen, die ich verändern möchte.

Ich schreibe auch auf, was meine Stärken, Fähigkeiten und Kontakte sind.

Und ich schreibe auf, was meine Ziele sind.

Dann kann ich mich auch besser erinnern.

Meine persönliche Assistenz hilft mir.

Ich kann auch Bilder malen oder Fotos machen.

Wenn ich die Vorlagen beantwortet habe, lege ich sie an einen guten Platz.

Ein guter Platz ist ein Ordner oder ein Heft.

Die Assistenz-Planung ist immer bei mir.

Ich kann die Assistenz-Planung auch mitnehmen,

zum Beispiel wenn ich umziehe.

Assistenz-Planung

Das bin ich!

Hier steht mein Name, meine Telefon-Nummer
und meine Adresse.

Hier stehen auch die Namen und Telefon-Nummern
von den Menschen, die wichtig sind für mich.

Ich schaue immer wieder, ob die Namen und
Telefon-Nummern noch richtig sind.

Das ist wichtig.



10. Das bin ich!

Ich heiße

Ich wohne

Meine Telefon-Nummer

Meine Handy-Nummer

Meine E-Mail

10. Das bin ich!

Meine persönliche Assistenz

Name

Telefon-Nummer

Name

Telefon-Nummer

10. Das bin ich!

Wichtige Menschen für mich

Name

Telefon-Nummer

Name

Telefon-Nummer

Name

Telefon-Nummer

Name

Telefon-Nummer

Wann habe ich zuletzt auf dieser Seite geschrieben?

Datum

Datum

10. Das bin ich!

Lebenslauf

Lebenslauf heißt,

dass ich die wichtigen Sachen aus meinem Leben aufschreibe.

Ich fange bei meiner Geburt an.

Ich schreibe auch auf, auf welche Schule ich gegangen bin.

Oder wo ich gewohnt habe.

Ich kann auch Bilder malen oder Fotos aufkleben.

Hier kann ich alles aufschreiben,

was in meinem Leben wichtig war.

10. Das bin ich!

Lebenslauf



10. Das bin ich!

Das ist wichtig für mich

Hier schreibe ich auf, was wichtig ist für mich.

Zum Beispiel, was ich gerne esse.

Oder welche Farbe ich gerne mag.

Oder welche Termine ich in der Freizeit habe.

Dies sind nur einige Beispiele.

10. Das bin ich!



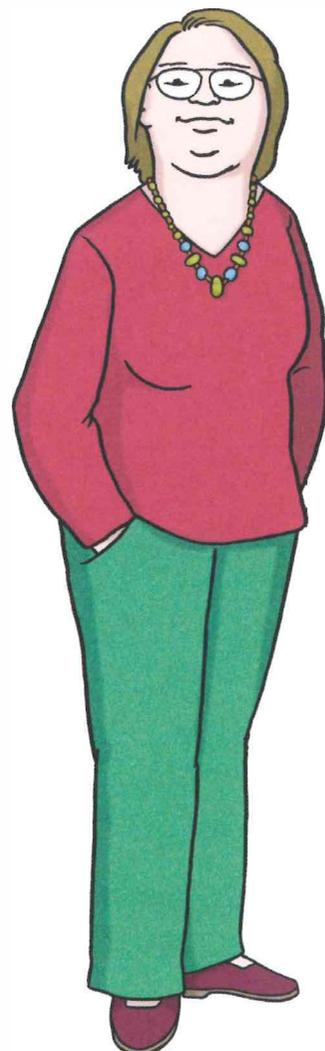
A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

10. Das bin ich!

Ist mein Leben gut?

Hier schreibe ich auf,
was ich gut finde in meinem Leben.
Ich schreibe auch auf,
was ich verändern möchte.

Zum Beispiel möchte ich lernen,
alleine zum Sport zu fahren.
Oder ich möchte ein neues Hobby haben.
Ein Hobby ist eine Beschäftigung in der Freizeit.
Zum Beispiel Kochen oder Sport.
Ein Hobby macht Spaß.



10. Das bin ich!

Ist mein Leben gut?



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

10. Das bin ich!



Was kann ich gut?

1.

.....

2.

.....

3.

.....

Wer hilft mir?

Zum Beispiel meine Familie oder meine Freunde.

1.

.....

2.

.....

3.

.....

Das bin ich!

Was habe ich?

Zum Beispiel an Geld, Möbeln und Geräten.

1.

.....

2.

.....

3.

.....

Was gibt es in meinem Stadt-Teil?

Bin ich schnell an der nächsten Haltestelle für Bus oder U-Bahn?

1.

.....

2.

.....

3.

.....

10. Das bin ich!

Was ist noch wichtig für mich?



Wohnen und Alltag

Hier schreibe ich auf, wie ich wohne und lebe.
Möchte ich etwas verändern?
Dann schreibe ich das hier auf.



11. Wohnen und Alltag

Wie lebe ich?

Wie wohne ich?

Was möchte ich verändern?

Wie kann ich sagen, dass die Veränderung gut ist?

11. Wohnen und Alltag

Welche Unterstützung brauche ich für Wohnen und Alltag?

Was möchte ich verändern?

Was nehme ich mir vor?

Was mache ich selbst?

Was machen meine Freunde oder meine Familie?

Was gibt es für mich im Stadt-Teil?

Brauche ich technische Geräte?

Zum Beispiel ein Telefon.

Was macht meine persönliche Assistenz?

Freizeit und Kontakte

Hier schreibe ich auf, wie mein Tag aussieht.
Ich schreibe auch auf, was ich in der Freizeit mache.
Und mit wem.
Möchte ich etwas verändern?
Dann schreibe ich das hier auf.



12. Freizeit und Kontakte

Wie sieht mein Tag aus?

Was mache ich in der Freizeit?

Was möchte ich verändern?

Wie kann ich sagen, dass die Veränderung gut ist?

12. Freizeit und Kontakte

Welche Unterstützung brauche ich für meine Freizeit und Kontakte?

Was möchte ich verändern?

Was nehme ich mir vor?

Was mache ich selbst?

Was machen meine Freunde oder meine Familie?

Was gibt es für mich im Stadt-Teil?

Brauche ich technische Geräte?

Zum Beispiel ein Telefon.

Was macht meine persönliche Assistenz?

Arbeit

und Ausbildung

Hier schreibe ich auf, was ich arbeite.
Oder ob ich eine Ausbildung mache.
Möchte ich etwas verändern?
Dann schreibe ich das hier auf.



13. Arbeit und Ausbildung

Was arbeite ich?

Was mache ich in der Ausbildung?

Was möchte ich verändern?

Wie kann ich sagen, dass die Veränderung gut ist?

13. Arbeit und Ausbildung

Welche Unterstützung brauche ich für die Arbeit und Ausbildung?

Was möchte ich verändern?

Was nehme ich mir vor?

Was mache ich selbst?

Was machen meine Freunde oder meine Familie?

Was gibt es für mich im Stadt-Teil?

Brauche ich technische Geräte?

Zum Beispiel ein Telefon.

Was macht meine persönliche Assistenz?

Meine Themen

Meine Themen sind Sachen, die wichtig sind für mich.
Zum Beispiel möchte ich lernen, mutiger zu werden.
Oder ich kann nicht hören und brauche Gebärden.
Möchte ich etwas verändern?
Dann schreibe ich das hier auf.



14. Meine Themen

Was sind meine Themen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was möchte ich verändern?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie kann ich sagen, dass die Veränderung gut ist?

.....

.....

.....

.....

.....

14. Meine Themen

Welche Unterstützung brauche ich für meine Themen?

Was möchte ich verändern?

Was nehme ich mir vor?

Was mache ich selbst?

Was machen meine Freunde oder meine Familie?

Was gibt es für mich im Stadt-Teil?

Brauche ich technische Geräte?

Zum Beispiel ein Telefon.

Was macht meine persönliche Assistenz?

Was? Wer? Wie lang?

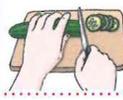
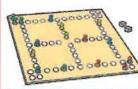
Meine Planung

Hier gibt es 2 Vorlagen.

In die Tabelle schreibe ich,
wie meine Unterstützung aussieht.

In den Wochen-Plan schreibe ich,
was ich an jedem Tag tue.

Zum Beispiel kommt meine persönliche Assistenz
immer am Montag um 14 Uhr.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
							
							
							

15. Was? Wer? Wie lang? Meine Planung

									
MONTAG									
DIENSTAG									
MITTWOCH									
DONNERSTAG									
FREITAG									
SAMSTAG									
SONNTAG									

Habe ich meine Ziele geschafft?

Hier schreibe ich auf,
was ich verändert habe.
Ich schreibe auch auf,
ob die Veränderung gut
oder schlecht war.



16. Habe ich meine Ziele geschafft?

Was habe ich verändert?

Ist die Veränderung gut?

Was habe ich neu gelernt?

Welche Stärken und Fähigkeiten habe ich heute?

Wie soll es weitergehen?

Was möchte ich noch machen?





Inhalt

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von alsterdorf assistenz west haben dieses Heft gemacht.

Zusammen mit capito Hamburg haben sie das Heft in leichte Sprache übersetzt.

3 Menschen mit Behinderung haben dieses Heft geprüft.

Sie haben gesagt, dass alles gut zu verstehen ist.

Die Menschen mit Behinderung wohnen bei alsterdorf assistenz west.

Ein Zeichen sagt, wem die Inhalte gehören.

Das Zeichen sieht so aus: ©

© Die Rechte liegen bei alsterdorf assistenz west gGmbH, Hamburg

Bilder

Die Bilder in diesem Heft hat Stefan Albers gemalt.

Die Bilder gehören ihm.

Die Bilder gehören auch der Lebenshilfe Bremen.

Wir dürfen die Bilder benutzen.

Hierfür schreiben wir auf, wer die Bilder gemalt hat.

© Lebenshilfe für Menschen

mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,

Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

Gestaltung

Kagel & Hymmen Werbeagentur, Hamburg

Druck

alsterpaper, Hamburg

1. Auflage Februar 2017

alsterdorf assistenz west gGmbH

Max-Brauer-Allee 50

22765 Hamburg

Telefon 040 35 74 81 12

Telefax 040 35 74 81 50

kontakt@alsterdorf-assistenz-west.de

www.alsterdorf-assistenz-west.de

Das Leben ist anders. Wir auch.

alsterdorf assistenz west

Dienstleistungen für Menschen mit Assistenzbedarf