

ITP

LEITFADEN FÜR DIE
INDIVIDUELLE TEILHABEPLANUNG



„MEINE ZIELPLANUNG“

GRUNDLAGEN

MATERIAL

UMSETZUNG

INHALT

I (S. 3)

EINLEITUNG

II (S. 4)

GRUNDLAGEN DER INDIVIDUELLEN TEILHABEPLANUNG (ITP)

2.1 Rahmenbedingungen der ITP/
Grundlage der Eingliederungshilfe

2.2 Einfache Sprache

2.3 Kollegiale Reflexion (Zeiten/Teams)

2.4 Schulung/Einführung

III (S. 8)

GRUNDSÄTZLICHES DER ITP

3.1 Voraussetzungen

3.2 Ablauf der Individuellen
Teilhabeplanung – „Meine Zielplanung“

IV (S.10)

MATERIALIEN UND AUSSTATTUNG

V (S.11)

ENTWICKELN VON ZIELEN UND SCHRITTEN

5.1 Eigene Gesprächsgrundlagen zur
Erforschung der Ziele

5.2 Grundsätzliche Blickpunkte

5.3 Grunderzählung „Über mich“

5.4 SMART-Ziele

5.5 Methoden

5.6 PC-Programm

VI (S.14)

UMSETZUNG IM ALLTAG/MÖGLICHE SCHWIERIGKEITEN/FAQ

VII (S.18-52)

ANLAGEN

01. Anleitung Anwendung ITP-Programm
02. Anregungen für Fragen der Grunderzählung („Über mich“)
03. Anregungen für Fragen – den Lebensbereichen zugeordnet
04. Anregungen zum Entwickeln von Zielen und Schritten
05. Methode: Lebensrad
06. Soziale Netzwerkkarte
07. Ressourcenrad
08. Walk-and-Talk – Gehen-und-Reden
09. Ablauf ITP „Mein Zielplanung“
- 10a. ICF-Lebensbereiche mit Unterpunkten
- 10b. ICF-Lebensbereich Beispielliste

EINLEITUNG

Die **Individuelle Teilhabepanung** („Meine Zielplanung“), kurz ITP, ist ein Instrument um ganz persönliche **Wünsche und Ziele** zusammen mit den Klient_innen zu erarbeiten, zu verfolgen und umzusetzen.

Die Ziele können dem Gesamtplan entsprechen, müssen es aber nicht. Es soll eine Hilfestellung sein individuelle Ziele und nächste Schritte zu formulieren, die Arbeit zu strukturieren, zu dokumentieren und Erfolge sichtbar zu machen. Das Programm hat einen direkten Bezug zu den behördlich vorgegebenen Lebensbereichen.

Es soll bei allen Klient_innen, die von uns in der Eingliederungshilfe unterstützt werden, **individuell** ihren Fähigkeiten entsprechend zum Einsatz kommen.

Für das Finden der Wünsche und Ziele steht an jedem Standort ein „**Methodenkoffer**“ bereit. Dieser beinhaltet verschiedene Materialien wie Inspirationskarten mit Themen zu den Lebensbereichen, Gefühlskarten, methodische Vorlagen, Fragenkatalog.

Ist ein Ziel benannt, werden den Fähigkeiten entsprechend, die notwendigen Schritte und Zwischenziele dorthin definiert („**Was brauche ich dafür?**“).

In dem **Programm** wird dokumentiert, welche Schritte bereits erfolgreich gemacht wurden und welcher Schritt als nächster folgt. Das kann motivierend für die betreffende Person sein und uns als Leitfaden in der Arbeit dienen.



2. GRUNDLAGEN DER INDIVIDUELLEN TEILHABEPLANUNG (ITP)

2.1 Rahmenbedingungen der ITP/fester Bestandteil der Eingliederungshilfe

Die „Individuelle Teilhabeplanung“ ist fester Bestandteil für die Leistungen der Eingliederungshilfe. Sie ist in den Leistungsvereinbarungen mit der Behörde und den Verträgen mit den Klient_innen festgelegt. Es betrifft die folgenden **Leistungen** der Eingliederungshilfe, die von insel e.V. angeboten werden:

- o Angebote in Besonderer Wohnform,
- o Ambulante Sozialpsychiatrie (ASP),
- o Einfache Assistenz (EA),
- o Qualifizierte Pädagogische Betreuung (QPB),
- o Wohnen mit Assistenz,
- o Familienassistenz (FA)

Die Teilhabeplanung sieht vor, dass mit den Klient_innen aktiv an der Umsetzung ihrer persönlichen Ziele gearbeitet wird. Das Herausarbeiten der Ziele erfolgt innerhalb der Unterstützungsleistungen.

Die „Individuelle Teilhabeplanung“ ist eine **Grundlage** für das Erstellen der Sozial- und Verlaufsberichte und der Weiterbeantragung der Eingliederungsleistungen.

Sie soll in den ersten Wochen nach Beginn der Unterstützungsleistung erfolgen, dann kontinuierlich ergänzt und bearbeitet werden. Spätestens **2 ½ Monate vor Ende des jeweiligen Bewilligungszeitraumes** soll dieser noch einmal konkret mit den Unterstützenden besprochen werden, um den Sozial- und Verlaufsbericht vorzubereiten. Es ist empfehlenswert, die „Zielplanung“ auch zwischen den Fristen mit den Klient_innen anzusprechen und anzupassen.

Im Laufe des Bewilligungszeitraums ist vorgesehen, dass anhand der ITP mit den Klient_innen an ihren Zielen in ihrem Tempo gearbeitet wird. Das Schreiben der Sozial- und Verlaufsberichte wird dadurch erleichtert, dass die **Ziele und Schritte** bereits schriftlich festgehalten sind. Hierbei können auch Textbausteine übernommen werden.

Da es eine Vorgabe von der Behörde ist, ist das Anfertigen und schriftliche Festhalten der „Individuellen Teilhabeplanung“ für alle betreffenden Mitarbeitenden in der Zusammenarbeit mit den Klient_innen **verpflichtend**.

2.GRUNDLAGEN (FORTS.)

Fortsetzung 2.1 Rahmenbedingungen der ITP/fester Bestandteil der Eingliederungshilfe

Um das Schreiben der Sozial- und Verlaufsberichte zu erleichtern, ist es ratsam, bereits in der „Zielplanung“ die Themen den jeweiligen **Lebensbereichen** zuzuordnen:

-  Lebensbereich 1: **Lernen und Wissensanwendung**
-  Lebensbereich 2: **Allgemeine Aufgaben und Anforderungen**
-  Lebensbereich 3: **Kommunikation**
-  Lebensbereich 4: **Mobilität**
-  Lebensbereich 5: **Selbstversorgung**
-  Lebensbereich 6: **Häusliches Leben**
-  Lebensbereich 7: **Interpersonelle Interaktion und Beziehungen**
-  Lebensbereich 8: **Bedeutende Lebensbereiche**
-  Lebensbereich 9: **Gemeinschafts- soziales und staatsbürgerliches Leben**

Weitere Informationen hierzu siehe Anlage 08 und unter www.rehadat-icf.de/de/

Wenn die unterstützten Menschen **rechtliche Betreuer_innen** mit dem entsprechenden Aufgabenkreis haben, kann diesen nach Aufforderung und mit entsprechendem Einverständnis der Teilhabeplan zugeschickt werden.

2. GRUNDLAGEN (FORTS.)

2.2 Einfache Sprache

Ein Teil der Menschen, die von insel e.V. in der Eingliederungshilfe unterstützt werden, haben Schwierigkeiten, ungewohnte oder komplizierte Begriffe zu verstehen, z.B. Menschen mit kognitiven Einschränkungen oder deren Muttersprache nicht Deutsch ist.

Die Mitarbeitenden aus der verantwortlichen Projektarbeitsgruppe haben daher den Begriff „Individuelle Teilhabeplanung“ in „**Meine Zielplanung**“ angepasst, weil der offizielle Begriff für die Mitarbeitenden und erst recht für die Klient_innen zu abstrakt ist und sich niemand etwas darunter vorstellen kann.

Daher empfehlen wir, in Gesprächen mit den Klient_innen „Meine Zielplanung“ zu verwenden und folgende Begriffe, wie „**Meine nächsten Schritte**“ anstatt „Maßnahmen“. In den Gesprächen ist es ratsam, die **Begrifflichkeiten**, **Fragestellungen**, das Tempo und die Lautstärke etc. den jeweiligen Fähigkeiten der unterstützten Menschen **anzupassen**, wie es in der Unterstützung an sich auch schon passiert.

Die offiziellen Begriffe sollen vorzugsweise dort genutzt werden, wo es wichtig ist, z.B. in Sozial- und Verlaufsberichten oder ggf. in Kombination miteinander. Intern können die einfacheren Begriffe verwendet werden. Zu diesem Thema gehört auch das individuelle Siezen/Duzen. Die Vorlagen/Fragen sollen der jeweiligen Ansprache angepasst werden.

2. GRUNDLAGEN (FORTS.)

2.3 Kollegiale Reflexion (Zeiten/Teams)

Um die Teilhabeplanung/Meine Ziele qualitativ und dauerhaft in der täglichen Arbeit zu verankern ist es wichtig, dass sich die Mitarbeitenden

1. gegenseitig an das Instrument erinnern

und

2. sich fachliche Rückmeldungen einholen.

Hierzu ist es wichtig, dass alle Mitarbeitenden der Unterstützenden Dienste über den aktuellen Stand mit den Klient_innen berichten und sich fachlich über Entwicklungen, Einschätzungen, Zielumsetzungen austauschen und beraten.

Hierfür steht allen betreffenden Mitarbeitenden jeweils für mindestens 1 Jahr 0,5 Stunden pro Monat zur Verfügung. Dies erfolgt dauerhaft und im festgelegten monatlichen Rhythmus.

Um eine größtmögliche Effektivität zu gewährleisten, sollte die Zeit in Kleingruppen genutzt werden.

Perspektivisch können zu solchen Gesprächen auch andere Beteiligte geladen werden.

In den Angeboten der besonderen Wohnform ist es ratsam, dass die Ausarbeitung der „Zielplanungen“ bereits in den Dienstplänen mit festgehalten wird (**Flexstunden**).

2.4 Schulungen

Mitarbeitende aus den Unterstützenden Diensten von insel e.V., die Menschen unterstützen, sollen die „Individuelle Teilhabeplanung/Meine Ziele“ fachlich fundiert umsetzen.

Hierzu gibt es eine verbindliche Einführung in das Thema. Dies betrifft alle aktuellen sowie zukünftigen Mitarbeitende(n) in dem Bereich. Hierzu gibt es **Schulungen** in Präsenz und kleinen Gruppen. Die Einführung neuer Mitarbeitenden ist Teil der Einarbeitung.

In den Schulungen werden Grundlagen/ Voraussetzungen, Anwendungen des Programms sowie Methoden vorgestellt und geübt. Dieser vorliegende Leitfaden dient als Grundlage der Schulungen.

3. GRUNDSÄTZLICHES DER ITP

3.1 Voraussetzungen

Die Arbeit mit Menschen in der Eingliederungshilfe umfasst anleitende, praktische und beratende Unterstützung und ist genau so vielfältig wie die Menschen selbst. Die ITP ist dafür da, mit dem jeweiligen Menschen in den alltäglichen Aufgaben innezuhalten, etwas Abstand zu gewinnen (**Metaebene**) und sich gemeinsam über das weitere Vorgehen Gedanken zu machen und dies schriftlich festzuhalten.

Die Arbeit mit Zielen kann aktivieren, sie gibt Struktur und Menschen sind wesentlich motivierter, etwas zu bewegen, wenn es um ihre eigenen Ziele („**innere Bedeutung**“) geht. Die Verständigung über Ziele schärft den Blick auf Ressourcen und ist kompetenzorientiert. Konkrete Ziele helfen sinnvolle Handlungsschritte zu erarbeiten und ihr Gelingen („**Erfolg**“) zu „prüfen“.

Ein **Ziel** ist ein positiv formulierter **zukünftiger Zustand** und beginnt meist mit Anliegen – Wünschen – Träumen ... Vorstellen ... Planen ... Umsetzen ... Freuen ... oder der Analyse von Problemstellungen. Die Zielplanung hat besonders die Fähigkeiten, Ideen und Wünschen der Menschen im Blick.

Den Klient_innen wird ermöglicht, ihr Selbstverständnis zu überprüfen und/oder weiterzuentwickeln. Es werden individuelle Handlungsressourcen aktiviert, welche das Feld der Lebensgestaltungsmöglichkeiten erweitern und zu mehr realisierbarer Lebensqualität führen können.

3. GRUNDSÄTZLICHES

(FORTSETZUNG)

3.2 Ablauf der Individuellen Teilhabeplanung – „Meine Zielplanung“



4. MATERIALIEN UND AUSSTATTUNG

Das **PC-Programm** mit einer Druckversion befindet sich als Vorlage auf dem Server von insel e.V.

An allen Standorten von insel e.V., an denen die Individuelle Teilhabepanung durchgeführt werden soll, liegt eine Tasche mit allen benötigten Materialien bereit. Die Materialien können jeweils erweitert werden.

Inhalt der Tasche:

- Mappe mit diesem Leitfaden inklusive aller Anleitungen und Anregungen
- USB-Stick mit Programm und Anleitungen
- Bilder und Monsterkarten
- Block, Kuli, farbige Stifte, Lineal



Die **Vorlagen** können übertragen oder als Kopiervorlagen verwendet und direkt mit den Klient_innen genutzt werden.

Auf dem **USB-Stick** ist das Computer-Programm aufgespielt, um es in Absprache auf den PC der jeweiligen Person zu übertragen, damit diese selbst ihre Ziele, Schritte und Geschafftes einfügen können. Auch sind dieser Leitfaden und alle Anlagen auf dem USB-Stick zu finden.



5. ENTWICKELN VON ZIELEN UND SCHRITTEN

5.1 Eigene Gesprächsgrundlagen zur Erforschung der Ziele

- selbst offenes Interesse und Zeit mitbringen
- motivierend agieren
- mit den Menschen verständlich und angemessen (z.B. langsam) sprechen
- Nachfragen, wie „Habe ich das richtig verstanden, dass ...?/ Ich habe gehört, dass.../Darf ich das so ... notieren/Ist es richtig, wenn ich ...?“
- Zitate aufgreifen, nachfragen, notieren
- das Bearbeitbare begrenzen und konkret bleiben
- ggf. Auswahl treffen und nur das benennen, was für das Erreichen des Ziels wichtig ist
- Zum Perspektivwechsel einladen und fördern, ggf. unterschiedliche Wahrnehmung überprüfen bzw. benennen, respektvoller Umgang mit anderen Sichtweisen
- Zum Abschluss zusammenfassen und konkrete Verabredungen treffen
- Beim nächsten Mal noch mal nachfragen und ggf. die Ziele und Schritte anpassen



5. (...) ZIELE & SCHRITTE (FORTSETZUNG)

5.2 Grundsätzliche Blickpunkte

Zur eigenen Entlastung/Motivation und für unterstützte Menschen:

- Ziele müssen keine Punktlandung sein
- wir sind alle nur Menschen, also auch Fehler oder Unklarheiten zulassen
- gemeinsam Belohnung für kleine und große Erfolge ausmachen, auch kleine Schritte würdigen
- Ziele dürfen auch später noch Bestand haben und müssen nicht sofort umgesetzt werden
- Ziele können sich auch verändern
- über Ziele mit Klient_innen und Kolleg_innen sprechen

5.3 Grunderzählung „Über mich“

Es bietet sich an, mit einer **Grunderzählung („Über mich“)** zu beginnen. Jeder Mensch bestimmt, welche Informationen er oder sie mitteilen möchte und welche für die Zusammenarbeit als wichtig erachtet werden. Mit den Klient_innen wird bereits zu Beginn des Gespräches kommuniziert, dass die Angaben **vertraulich**, jedoch für beteiligte insel-Mitarbeiter_innen einsehbar sind. Eine Grunderzählung kann bereits Aufschlüsse über Erfahrungen geben, die wesentlichen Einfluss auf die aktuelle Situation geben können. Darüber hinaus kann es eine Quelle für **Ressourcen** und Ziele sein.

Dokumentiert wird es mit Hilfe des entwickelten Programmes in einem Fließtext. Nach der Verschriftlichung wird es zusammen mit dem/r Klient_en besprochen und ggf. verändert.

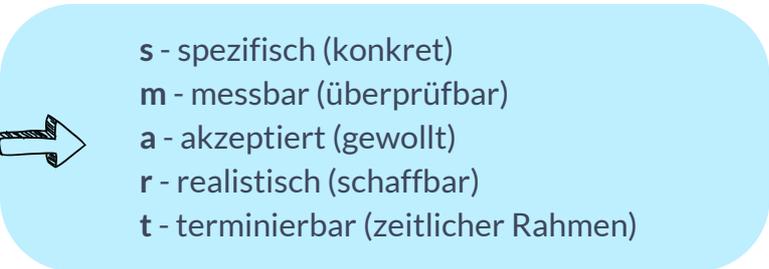


siehe [Anlage 02 "Anregungen"](#) für Fragen der Grunderzählung („Über mich“)

5. (...) ZIELE & SCHRITTE (FORTSETZUNG)

5.4 SMART-Ziele

Die entwickelten Ziele sollten „smart“ formuliert sein, dies bedeutet:



- s - spezifisch (konkret)
- m - messbar (überprüfbar)
- a - akzeptiert (gewollt)
- r - realistisch (schaffbar)
- t - terminierbar (zeitlicher Rahmen)

Die Ziele sollten im Gespräch mit den unterstützten Menschen entwickelt und nach den Kriterien formuliert werden, um Erfolge durch das Erreichen der Ziele sichtbar zu machen.

Zu große oder nicht (mehr) passende Ziele sind ggf. neu zu formulieren. Sie sollen den Fokus hin zu Lösungen schaffen und motivieren, den nächsten Schritt zu gehen.

Nach Möglichkeit sollen die Ziele aufzeigen, was genau erreicht werden soll, wie häufig und bis wann.

Worte wie „nicht/keine“ sind hierbei zu vermeiden.

5.5 Methoden

In den Anlagen sind verschiedene Methoden aufgeführt, um mit den unterstützten Menschen ins Gespräch zu kommen und die persönlichen Ziele und nötige Schritte herauszufinden bzw. zu konkretisieren. Die Anlagen sind mit Anleitungen zum einfachen Umsetzen, Anregungen für Fragen (der Grunderzählung bzw. Konkretisieren der Ziele) bestückt und können als Kopiervorlagen genutzt werden. Sie sind zusätzlich auf dem USB-Stick in der Tasche oder dem Insel-Server zu finden.

Mögliche Methoden sind z.B. Lebensrad, Soziale Netzwerkkarte, Walk and Talk, Umgang mit Bildern und Karten. Sie können und sollten individuell angepasst werden und sind in den Anlagen/im Koffer zu finden.

5.6 PC-Programm

Um die jeweiligen Schritte und Ziele der Klient_innen festzuhalten, wurde ein eigenes PC-Programm entwickelt. Das ITP-Programm liegt auf dem Terminalserver und wird zusätzlich per USB-Stick im Koffer zur Verfügung gestellt. Die Anwendung ist Schritt für Schritt in der [Anlage 01](#) "Anwendung ITP-Programm" erklärt.

6. UMSETZUNG IM ALLTAG/ MÖGLICHE SCHWIERIGKEITEN/ HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

WAS MACHE ICH ...

... wenn die unterstützte Person den Sinn von „Meine Zielplanung“ nicht versteht?



Was konkret ist der Person unklar?

Woran liegt es? Psychische, physische, kognitive Gründe? Die Erklärung entsprechend anpassen/auf entspannte Rahmenbedingungen achten!

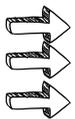
... wenn ich „Meine Zielplanung“ oder Teile davon selbst nicht verstehe?



Konkretisieren: Was konkret unklar ist?

Daraufhin Kolleg_innen individuelle oder ggf. in der nächsten Team-/ITP-Sitzung ansprechen und fragen

... wenn ich Hürden habe, die Zielplanung umzusetzen? Priorität von anderen Aufgaben



Herausfinden, woran das konkret liegt „Welche Hemmung/Hürde habe ich selbst?“

Dies gegenüber Kolleg_in ansprechen und Hilfestellungen holen

Feste Zeiten für ITP mit beratenden Menschen einplanen

... wenn der Mensch keine Ziele benennt?



Klient_in fragen, ob die Rahmenbedingungen für das Thema stimmen (er/sie heute dazu in der Lage ist)



Anregende Methoden anwenden wie „Walk and talk, Lebensrad, Netzwerkkarte, Fragen – Näheres hierzu in den [Anlagen 02-07](#)



Ggf. Beispiele nennen, Bilder aus dem Koffer hinlegen

Anregungen von Kolleg_innen holen

... wenn mir Ziele einfallen, die von der Person nicht geäußert werden?



Diese erstmal zurückstellen und Wünsche/Ziele von Klient_innen erfragen

Ggf. später die eigenen Ideen ansprechen und Klient_innen dazu befragen, was er/sie dazu sagt

6. UMSETZUNG / FRAGEN (...)

(FORTSETZUNG)

WAS MACHE ICH ...

... wenn die betreffende Person meine Fragen nicht versteht?

- Die Wortwahl/Tempo etc. an Fähigkeiten des Menschen anpassen
- Die Fragen umformulieren, Beispiele nennen
- Hilfestellung für die Entwicklung der Antworten geben, z.B. durch Anwendung von verschiedenen Methoden/Materialien (Bilder, Gespräch, Beispiele, W-Fragen etc.) - siehe [Anlagen 02-07](#)

... wenn Klient_in die Zielplanung zu verbindlich ist? Angst vor Kontrolle, Druck, ...

- Versichern, dass er/sie die Ziele, Schritte und Zeiten selbst bestimmt
- Wir unterstützen Klient_innen zu einem selbstbestimmten Weg,
- Erfragen, welches Zeitfenster realistisch sein könnte, ggf. größeres Zeitfenster setzen
- Erklären, dass es keine Auswirkungen hat, wenn Ziele nicht erreicht werden
- Ggf. kleinere Schritte besprechen
- Nachfragen, was Bedenken/Hindernisse sein könnten durch W-Fragen (Was genau macht Druck? Was würde Klient_in beruhigen)
- Skalierungsfragen stellen – siehe [Anlage 04](#)

... in Krisen? bei Klient_in / wenn Zeit fehlt?

- Mit dem unterstützten Menschen zur ITP konkret verabreden, wenn etwas dazwischenkommt, geht Unterbrechung vor -> dann neue konkrete Verabredung dazu
- Sich selbst an ITP erinnern und vornehmen
- Bewusst das „Lebensrad“ oder „Walk and Talk“ vornehmen ([Anlage 05 oder 07](#))

... wenn betreffende Person nicht mitmachen will?

- Diese Person fragen, was sie daran hindert
- Die Auflage der Behörde und vor allem den Sinn der ITP erklären
- Bei sich selbst den Druck rausnehmen
- An anderem Tag nochmal versuchen
- In ITP und Dokumentation dokumentieren
- Die Methode des Lebensrads probieren – [Anlage 05](#)
- Ggf. mit Kolleg_innen sprechen



6. UMSETZUNG / FRAGEN (...)

(FORTSETZUNG)

WAS MACHE ICH ...

... wenn die Ziele sich mehrmals ändern?

- Ziele und Schritte schriftlich festhalten und jeweils anpassen
- Ggf. Klient_in auf den Wechsel der Ziele ansprechen
- Prioritäten setzen – Anregungen siehe Anlage 04

... ich die Ziele für eher unrealistisch halte?

- Ziel ernst- und aufnehmen z.B. durch umformuliertes Wiederholen, schriftliches Festhalten
- mit Klient_in herausfinden, welcher Wunsch/welches Bedürfnis dahinter steht und wie dies erfüllt werden kann – Anregungen siehe [Anlage 04](#) oder [05](#)

... die Schritte nicht umgesetzt werden (können) bzw. Ziele nicht erreicht werden?

- Mögliche Frustration, Rückschlag, Demotivation der Klient_in
- erfragen, woran dies liegt und ob die Ziele/Schritte noch aktuell sind – durch mehrere Fragetechniken: Anregungen unter [Anlage 04](#)
- „Meine Zielplanung“ anpassen
- Ressourcen erfragen ([Anlagen 04](#) und [06](#))

... wenn die Person sich die Umsetzung der Schritte selbst nicht zutraut?

(„Ausreden“, mangelndes Selbstwertgefühl, Angst vor Veränderungen, 1000 Hindernisse)

- den Menschen bestärken
- weitere Ressourcen und Unterstützer herausfinden ([Anlagen 04 – 06](#))
- möglichst kleine konkrete Schritte verabreden
- paradoxe Intervention (z.B. „Dann ist alles in Ordnung so, wie es ist?“)
- Konkretisierungs- oder Skalierungsfragen – siehe [Anlage 04](#)
- selbst ruhig bleiben, wenn es nicht klappt
- mit Kolleg_in sprechen

... wenn Ziele nicht mehr aktuell sind?

- mit Klient_in verabreden und „Meine Zielplanung“ jeweils anpassen
- durch Anwendung der Fragen (siehe [Anlage 04](#)) konkretisieren und Ziele/Schritte anpassen
- unterstützte Person für geschaffte Ziele loben, im PC-Programm auf „geschafft“ klicken

7. ANLAGEN

Anlage 01. Anleitung Anwendung ITP-Programm

Anlage 02. Anregungen für Fragen der Grunderzählung („Über mich“)

Anlage 03. Anregungen für Fragen – den Lebensbereichen zugeordnet

Anlage 04. Anregungen zum Entwickeln von Zielen und Schritten

Anlage 05. Methode: Lebensrad

Anlage 06. Soziale Netzwerkkarte

Anlage 07. Ressourcenrad

Anlage 08. Walk-and-Talk – Gehen-und-Reden

Anlage 09. Ablauf ITP „Mein Zielplanung“

Anlage 10a. ICF-Lebensbereiche mit Unterpunkten

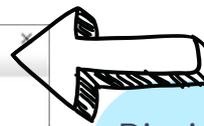
Anlage 10b. ICF-Lebensbereich Beispielliste



A1: ANLEITUNG ANWENDUNG ITP-PROGRAMM

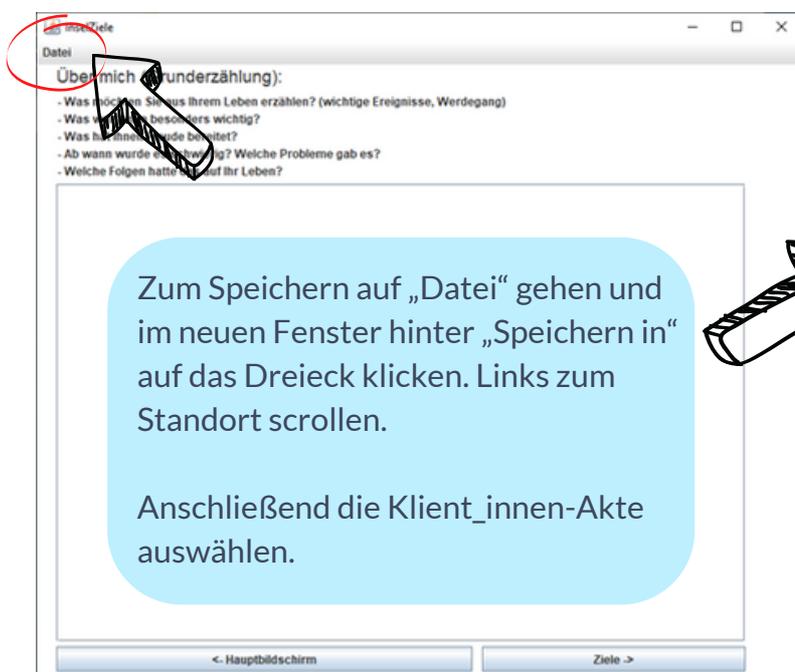
Das ITP-Programm liegt auf dem Desktop des Terminalservers und wird zusätzlich per USB-Stick im Koffer zur Verfügung gestellt.

Beim Speichern des Programmes wird eine kleine Textdatei erstellt, die auch per Mail verschickt werden kann. Dadurch ist es möglich das Programm auch bei Klient*innen zu installieren, zusammen daran zu arbeiten und die Textdatei per Mail zu verschicken. Die Datei kann so auf dem Server unter der Klient*innen-Akte abgespeichert und von dort wieder abgerufen werden.



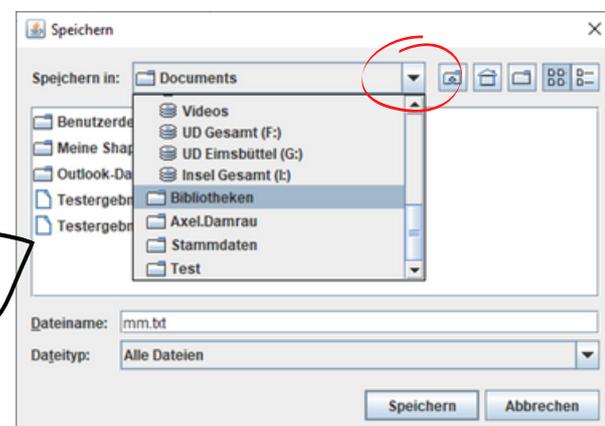
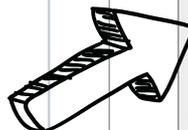
Dies ist die Startseite. Hier wird der Namen eingegeben und auf „Weiter“ geklickt. (Bleibt das Feld leer, kann nicht auf „Weiter“ geklickt werden!)

Als Nächstes öffnet sich die Seite mit der **Grunderzählung**. Einige hilfreiche Fragen sind dort eingefügt. Diese Seite ist ein Freitext und vergrößert sich automatisch, falls mehr eingegeben wird. Eine Eingabe ist nicht zwingend erforderlich, um weiterzukommen.



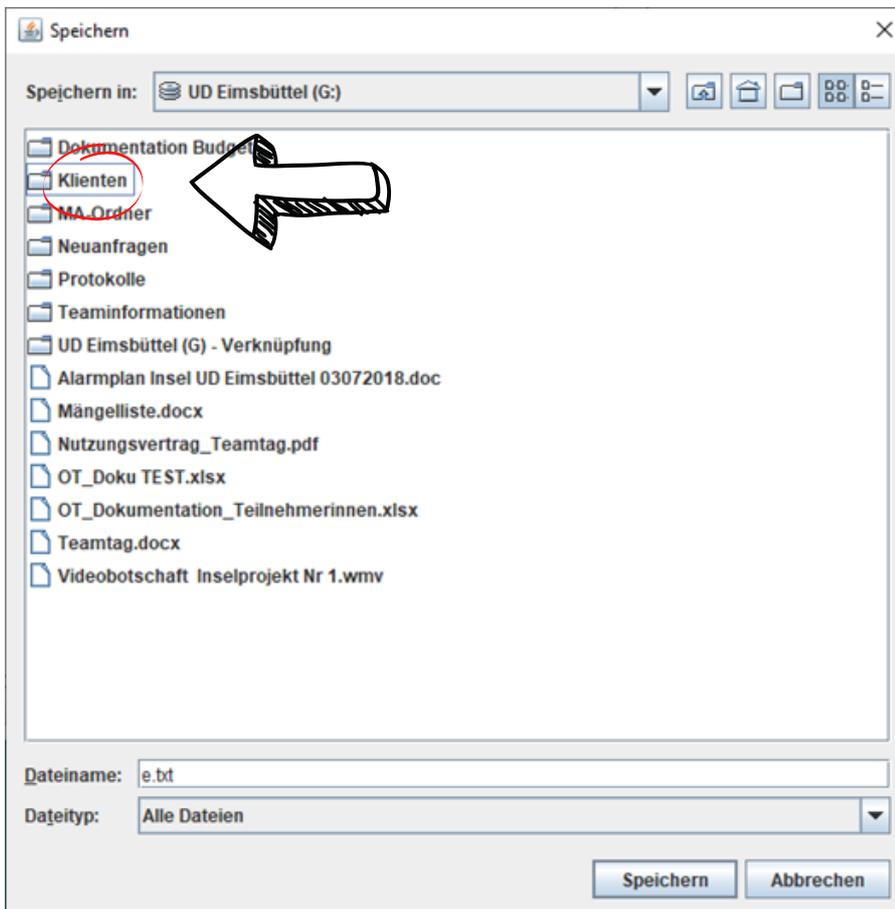
Zum Speichern auf „Datei“ gehen und im neuen Fenster hinter „Speichern in“ auf das Dreieck klicken. Links zum Standort scrollen.

Anschließend die Klient_innen-Akte auswählen.



A1: ANLEITUNG ITP-PROGRAMM

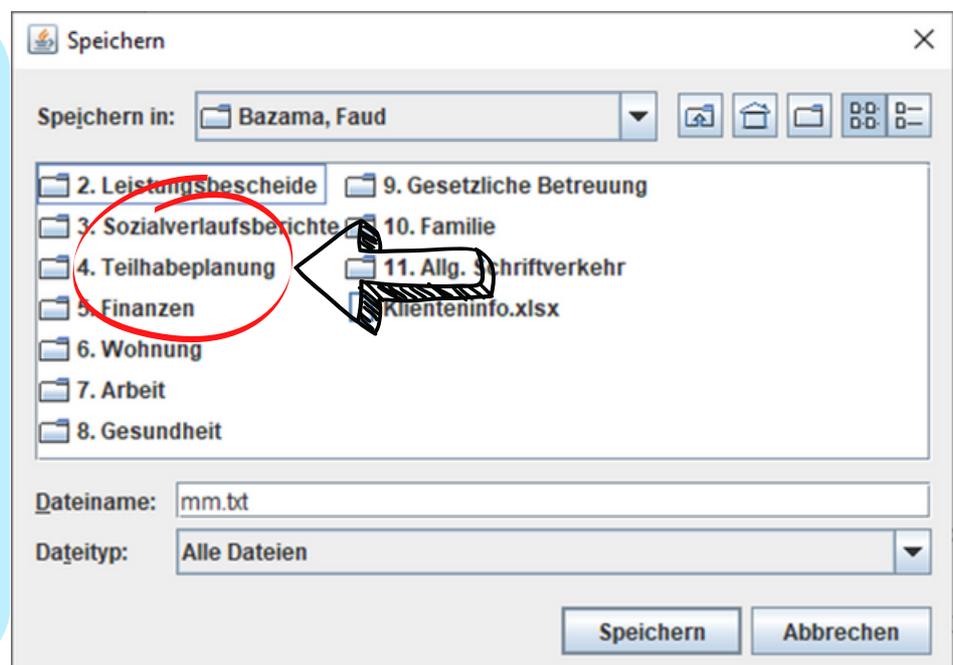
Anschließend die Klient_innen-Akte auswählen.



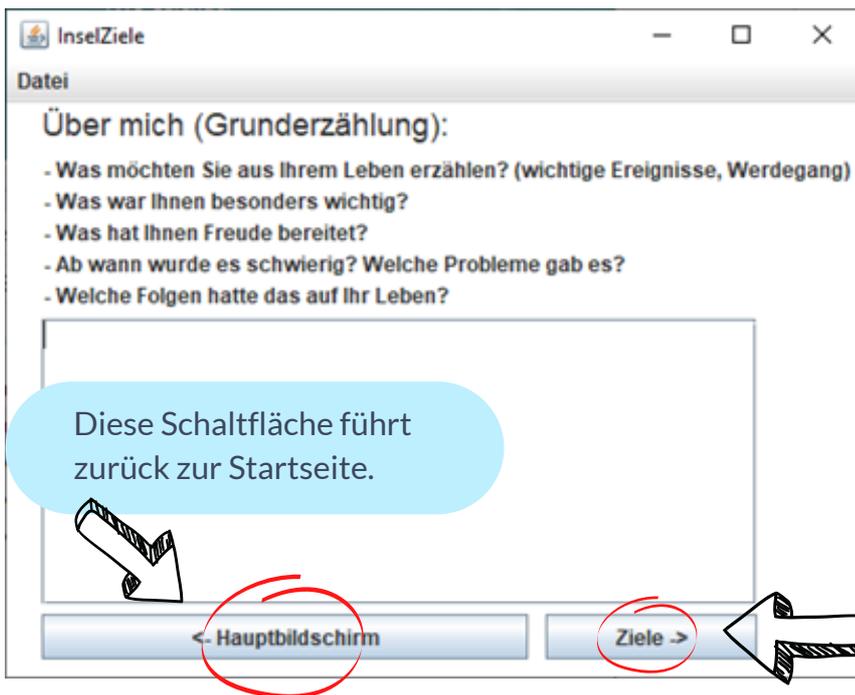
Dort liegt unter Nr. 4. der Ordner „Teilhabeplanung“. Darin wird die Textdatei gespeichert.

Um eine Zielplanung zu laden/öffnen, wie unter Speichern beschrieben, unter „Datei“ anstelle von „speichern“ nun „laden“ auswählen.

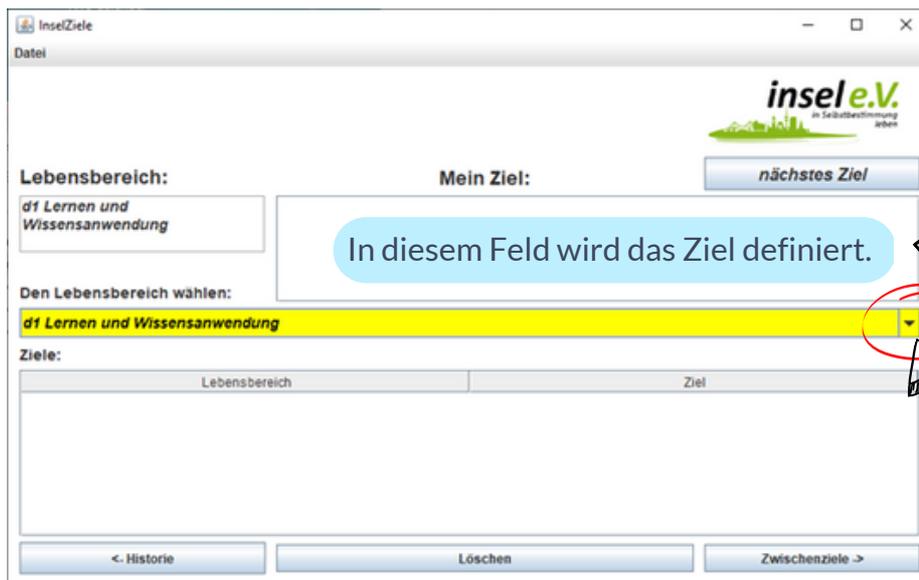
Dann wieder bis zur Textdatei im Ordner „Teilhabeplanung“ in die entsprechende Klient_innen-Akte gehen. Dort auf der Textdatei doppelklicken.



A1: ANLEITUNG ITP-PROGRAMM

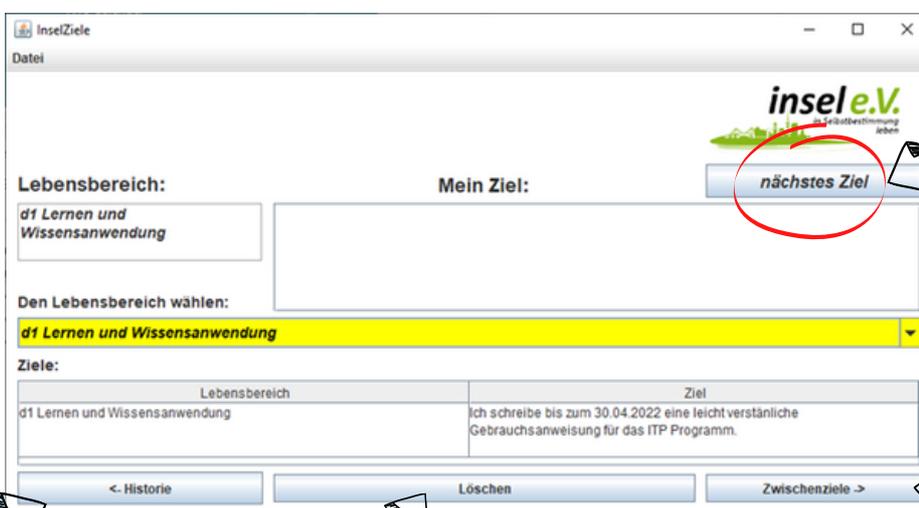


Die Schaltfläche „Ziele“ bringt euch weiter.



Ziel definieren

Hier gibt es ein drop down Menü. Durch Klicken auf das kleine Dreieck kann der jeweiligen **Lebensbereich** aus dem ICF ausgewählt werden, in dem sich das Ziel befindet.



Danach auf „nächstes Ziel“ klicken und das Ziel taucht im unteren Bereich mit der entsprechenden Zuordnung auf. Der Lebensbereich kann hinterher nur verändert werden, indem das Ziel neu angelegt wird.

Hier geht es wieder zurück

Hier kann das ausgewählte Ziel gelöscht werden

Und hier geht es zu den Details des ausgewählten Ziels – auch durch Doppelklick auf das Ziel zu erreichen.

A1: ANLEITUNG ITP-PROGRAMM

insele.V
in Selbstbestimmung leben

d1 Lernen und Wissensanwendung

Ich schreibe bis zum 30.04.2022 eine leicht verständliche Gebrauchsanweisung für das ITP Programm.

Wie komme ich da hin? (Zwischenziel): Zwischenziel 1, 2, 3...

Zwischenziel 1
Zwischenziel 2 (...)

Nächster Schritt:

Datum: 31.03.22

Aktion:

Hinzufügen

geschafft

neuer Eintrag

geschafft

Historie:

Datum	Aktion	Geschafft
-------	--------	-----------

<- Ziele

Löschen

Ihr könnt mehrere Zwischenziele eintragen und durch „Hinzufügen“ tauchen diese in einer Liste auf.

insele.V
in Selbstbestimmung leben

d1 Lernen und Wissensanwendung

Ich schreibe bis zum 30.04.2022 eine leicht verständliche Gebrauchsanweisung für das ITP Programm.

Wie komme ich da hin? (Zwischenziel):

Anfangen
in der PAG vorstellen
Gegenlesen lassen
Verbesserungen umsetzen

Hinzufügen

geschafft

neuer Eintrag

geschafft

Datum: 31.03.22

Aktion:

Historie:

Datum	Aktion	Geschafft
	ich richte mir den Arbeitsplatz ein	X
	Ich koche mir einen Kaffee	X

<- Ziele

Löschen

Hier sind jetzt verschiedene „Zwischenziele“ eingetragen. Jedes Einzelne kann wieder in kleinere Teile/ Schritte zerlegt werden. Diese werden für das markierte (grau hinterlegte) Zwischenziel bei „nächster Schritt“ eingetragen. Gespeichert wird er durch Klicken auf „neuer Eintrag“ und taucht unten in der „Historie“ auf.

A1: ANLEITUNG ITP-PROGRAMM

Wenn das Zwischenziel hier (durch Anklicken) markiert ist, sehen wir hier die Zwischenziele des markierten Zwischenziels.

insele.V.
in Selbstbestimmung leben

d1 Lernen und Wissensanwendung

Ich schreibe bis zum 30.04.2022 eine leicht verständliche Gebrauchsanweisung für das ITP Programm.

Wie komme ich da hin? (Zwischenziel):

Anfangen
in der PAG vorstellen
Gegenlesen lassen
Verbesserungen umsetzen

Hinzufügen

geschafft

Nächster Schritt:

Datum: 05.05.22

Aktion:

neuer Eintrag

geschafft

Historie:

Datum	Aktion	Geschafft
	Ich richte mir den Arbeitsplatz ein	X
	Ich koche mir einen Kaffee	X

<- Ziele

Löschen

A1: ANLEITUNG ITP-PROGRAMM

InselZiele
Datei

insel e.V.
in Selbstbestimmung leben

d1 Lernen und Wissensanwendung

Ich schreibe bis zum 30.04.2022 eine leicht verständliche Gebrauchsanweisung für das ITP Programm.

Wie komme ich da hin? (Zwischenziel):

Anfangen
Gegenlesen lassen
Verbesserungen umsetzen
in der PAG vorstellen

Hinzufügen

geschafft

Nächster Schritt:

neuer Eintrag

Datum: 05.05.22

Aktion:

geschafft

Historie:

Datum	Aktion	Geschafft
05.05.22	Abgeschlossen	✓

<- Ziele

Löschen

Gibt es keine weiteren Schritte um das Zwischenziel zu erreichen, kann über „geschafft“ das Erreichen dokumentiert werden (Wichtig: das Zwischenziel muss markiert sein!) ...
... und es taucht direkt hier als abgeschlossen und grün markiert auf.

A1: ANLEITUNG ITP-PROGRAMM

Bestehen für das Zwischenziel noch weitere nächste Schritte, um das Ziel zu erreichen und wurde einer dieser Schritte erreicht, wird er durch Anklicken automatisch in das Feld „Aktion“ kopiert. Dort kann das Datum angepasst werden und über „geschafft“ erscheint er unten grün markiert.

anklicken

Datum	Aktion	Geschafft
	Ich richte mir den Arbeitsplatz ein	X
	Ich koche mir einen Kaffee	X

A1: ANLEITUNG ITP-PROGRAMM

InselZiele

Datei

insel e.V.
in Selbstbestimmung leben

d1 Lernen und Wissensanwendung

Ich schreibe bis zum 30.04.2022 eine leicht verständliche Gebrauchsanweisung für das ITP Programm. (Abgeschlossen)

Wie komme ich da hin? (Zwischenziel):

Gegenlesen lassen
Verbesserungen umsetzen
Anfangen
in der PAG vorstellen

Hinzufügen

geschafft

Nächster Schritt:

neuer Eintrag

Datum: 05.05.22

Aktion:

geschafft

Historie:

Datum	Aktion	Geschafft
05.05.22	Ich richte mir den Arbeitsplatz ein	✓
05.05.22	Ich koche mir einen Kaffee	✓

<- Ziele

Löschen

Sind alle Zwischenziele erreicht, wird das Ziel auch in der Zielübersicht **grün** und somit als erreicht gekennzeichnet.

Hier geht es zurück zur Zielübersicht.

InselZiele

Datei

insel e.V.
in Selbstbestimmung leben

Lebensbereich: d1 Lernen und Wissensanwendung

Mein Ziel: nächstes Ziel

Den Lebensbereich wählen: d1 Lernen und Wissensanwendung

Ziele:

Lebensbereich	Ziel
d1 Lernen und Wissensanwendung	Ich schreibe bis zum 30.04.2022 eine leicht verständliche Gebrauchsanweisung für das ITP Programm. (Abgeschlossen)

<- Historie

Löschen

Zwischenziele ->

A1: ANLEITUNG ITP-PROGRAMM

Soll die Formulierung eines Zwischenziels noch einmal **nachbearbeitet** werden, kann dieses, nachdem es durch Anklicken markiert wurde, über die Schaltfläche „Bearbeiten“ geschehen. Es taucht dann im oberen Feld wieder auf, kann dort nun editiert werden und ersetzt dann beim Klicken auf „Speichern“ die alte Formulierung

insetZiele

Datei

insel e.V.
in Selbstbestimmung leben

d1 Lernen und Wissensanwendung

ghjdhdjk

Wie komme ich da hin? (Zwischenziel):

Speichern

Bearbeiten

geschafft

Nächster Schritt:

Datum: 28.07.22

Aktion:

geschafft

Historie:

Datum	Aktion	Geschafft
-------	--------	-----------

< Ziele

X Löschen

A2: ANREGUNGEN FÜR FRAGEN DER GRUNDERZÄHLUNG („ÜBER MICH“)

*Was möchten Sie aus Ihrem
Leben erzählen?
(wichtige Ereignisse,
Werdegang)*

*Was war Ihnen
besonders
wichtig?*

*Was hat Ihnen
Freude bereitet?*

*Ggf. Ab wann wurde
es schwierig?
Welche Probleme
gab es?*

*Welche Folgen
hatte das auf Ihr
Leben?*

A3: ANREGUNGEN FÜR FRAGEN – DEN LEBENSBEREICHEN ZUGEORDNET

Häusliches Leben

- Wie und wo möchten Sie **wohnen**?
- Möchten Sie lieber allein oder mit jemandem zusammenwohnen?
- Lieber in der Stadt oder auf dem Land?
- Fühlen Sie sich in Ihrem Zuhause wohl? Möchten Sie was verändern? Wenn ja, was? (Möbel, Zimmer, Farben, ...)
- Gibt es da, wo Sie jetzt wohnen eine Hausordnung, Regeln für das Zusammenleben? Was würden Sie daran verändern?
- Fühlen Sie sich in Ihrem Zimmer/Wohnung sicher? Wenn nicht, wo gibt es Probleme?
- Kommen Sie mit der Ordnung in Ihrem Zimmer/ Wohnung gut zurecht? Was/wer könnte helfen?
- Wie sieht es mit Ihrer **Postbearbeitung** aus? Haben Sie stets Ihre Unterlagen, die Sie brauchen?
- Hätten Sie gern ein **Haustier**? Wenn ja, welches?
- Wie sieht Ihre Traumwohnung aus?
- Würden Sie gerne mal (wieder) jemanden in Ihr Zimmer/ Wohnung einladen? Gibt es dafür genug Platz und Möbel?
- Sind Sie mit der **technischen Ausstattung** zufrieden (Telefon, Internetverbindung etc.)?

Allgemeine Aufgaben und Anforderungen

- Was vermissen Sie im Alltag?
- Wann stehen Sie morgens auf? Wann gehen Sie ins Bett?
- Was machen Sie, wenn Sie sich gestresst fühlen?
- Was machen Sie, wenn es Ihnen nicht gut geht?
- Wie würde Ihr „perfekter“ Tag aussehen?

Bedeutende Lebensbereiche

- Wie gut kommen Sie mit Ihrem Geld zurecht? Bleibt am Monatsende was übrig? Haben Sie Schulden?
- Wie und womit möchten Sie sich gern beschäftigen?
- Welche Unterstützung wünschen Sie sich von Ihren Kolleg_innen/Vorgesetzten?
- Wen oder was, brauchen Sie, um sich in den genannten Bereichen zu entwickeln?

Bereich d6:

Haushaltsaufgaben,
Gegenstände pflegen
und anderen Hilfen;
Beschaffung von
Lebensnotwendigkeiten

Bereich d2:

Tägliche Routine
durchführen
Mit Stress oder anderen
psychischen
Anforderungen umgehen

Bereich d8:

Erziehung, Bildung,
Arbeit, Beschäftigung,
wirtschaftliches Leben
(Geld)

A3: ANREGUNGEN FÜR FRAGEN – DEN LEBENSBEREICHEN ZUGEORDNET

Kommunikation

- Wie vermitteln Sie Ihre **Bedürfnisse**?
- Wie erkennen Sie bei anderen die Bedürfnisse?
- Werden Sie von anderen verstanden?
- Wie reagieren Sie auf Zurückweisung?
- Nutzen Sie ein **Mobiltelefon** oder **Computer**? Wie gut kommen Sie damit zurecht?

Bereich d3:

Als Sender/Empfänger
Konversation und
Gebrauch von
Kommunikationsgeräten/
-techniken

Selbstversorgung

- Wie sieht es mit Ihrer Gesundheit aus?
- Was machen Sie, um sich fit zu halten?
- Nehmen sie Kontrolluntersuchungen regelmäßig wahr? Und andere Arzttermine?
- Welche Unterstützung brauchen Sie bei Essen/Trinken/Einkaufen/Zubereitung?
- Haben Sie Schwierigkeiten, um sich selbst zu versorgen/zu pflegen?

Bereich d5:

Waschen, Pflegen,
Ankleiden, Toilettengang,
Essen/Trinken, auf
Gesundheit achten

individuelle Vorlieben:

- Welche Lebensmittel möchten Sie gern mal wieder kaufen?
- Mögen Sie lieber kaltes oder warmes Essen?
- Womit pepen Sie Ihr Essen auf/verfeinern es?
- Wie oft soll es Gemüse/Fisch//Fleisch/Salat/süße Speisen geben?
- Würden Sie gerne bei einer Ernährungsberatung oder einem Kochkurs mitmachen?
- Welche Getränke trinken Sie am liebsten?

Essen außer Haus:

- Wo würden Sie gerne mal wieder essen gehen (Fast Food, Picknick, schickes Restaurant, Eisdielen, ...)? Wen würden Sie mitnehmen?
- Zu welcher Tageszeit möchten Sie gerne essen gehen (zum Frühstück, Mittagessen, Kaffeezeit oder Abendessen)?
- in der Wohngruppe:
- Möchten Sie gerne das Essen (mit) zubereiten?
- Mit wem aus der Wohngruppe würden Sie gerne mal zusammen kochen?



A3: ANREGUNGEN FÜR FRAGEN – DEN LEBENSBEREICHEN ZUGEORDNET

Kommunikation

- Was würden Sie gerne mal kochen?
- Wo möchten Sie gerne essen?
- Wann möchten Sie Mahlzeiten essen (z.B. spätes Frühstück, frühes Abendessen...)?
- Was brauchen Sie, um in Ihrem Zimmer gut essen zu können (Möbel, Geschirr, Aufbewahrungsmöglichkeiten)?
- Wo möchten Sie Ihr Essen aufbewahren?
- Welche Aufgabe möchten Sie beim Thema „Essen“ übernehmen?
- Mit wem möchten Sie gerne zu Hause essen?
- An welchem Platz möchten Sie gerne beim gemeinsamen Essen sitzen?
- Welche Geräte zur Getränke-/Essenszubereitung wären Ihnen in Ihrem Zimmer wichtig?
- Haben Sie ein eigenes Fach im Kühlschrank?

Bereich d5:

Waschen, Pflegen,
Ankleiden, Toilettengang,
Essen/Trinken, auf
Gesundheit achten

Interpersonelle Interaktionen und Beziehungen

- Haben Sie Menschen, denen Sie vertrauen? Wenden Sie sich auch bei Problemen dorthin?
- Wie ist Ihr Kontakt zu Ihrer Familie? Würden Sie jemanden davon gern mal wiedersehen?
- Gibt es in Ihren Beziehungen manchmal Schwierigkeiten oder Missverständnisse?
- Kennen Sie Dating-/Kennenlernplattformen? Möchten Sie jemanden über das Internet kennenlernen oder lieber persönlich? Welche Hilfe brauchen Sie dabei?
- Wie ist Ihr Verhältnis zu Ihren Arbeitskolleg_innen? Möchten Sie daran etwas verändern?
- Gibt es alte Schulfreunde, frühere Arbeitskolleg_innen oder andere Leute von früher, die Sie gern wieder treffen möchten? Oder möchten Sie telefonieren oder einen Brief schicken? Was brauchen Sie dazu?
- Würden Sie gerne andere Leute treffen z.B. bei Angeboten von insel e.V. oder anderen Anbietern? Welche Gruppen würden Sie interessieren?
- Haben Sie Kontakte zu den Nachbarn? Gibt es gemeinsame Projekte? Würden Sie dabei gerne mitmachen?
- Gibt es andere Kontakte, die Ihnen wichtig sind, z.B. „Stadtbekanntschaften“, frühere Wohngruppen o.ä.?

Bereich d7:

Zwischenmenschliches



A3: ANREGUNGEN FÜR FRAGEN – DEN LEBENSBEREICHEN ZUGEORDNET

Gemeinschafts-, soziales und staatsbürgerliches Leben

- Welche Interessen haben Sie?
- Wie und wo entspannen Sie am liebsten?
- Welchem Hobby gehen Sie nach? Welchem würden Sie mal nachgehen? Was haben Sie früher mal gemacht?
- Sind Sie religiös/gläubig?
- In welcher Landschaft würden Sie gerne mal Urlaub machen? Oder lieber eine Stadtreise?
- Zu welcher Jahreszeit möchten Sie gerne verreisen?
- Wo würden Sie im Urlaub gerne wohnen? Im Hotel? Auf einem Bauernhof? In einer Ferienwohnung? Im Wohnwagen? Im Zelt? Auf einem Boot?
- Würden Sie die Unterkunft mit jemandem teilen?
- Mit wem möchten Sie Urlaub machen?
- Wie möchten Sie an- und abreisen? (welche Verkehrsmittel, mit oder ohne Zwischenstopp)
- Wie lange soll der Urlaub dauern?
- Wie möchten Sie im Urlaub essen? Vollpension, also alles in der Unterkunft? Oder essen gehen? Selbst kochen?
- Was möchten Sie im Urlaub gerne machen? Sportliche Aktivitäten, z.B. Wandern, Radfahren, Segeln, oder lieber Kultur (Museum, Theater, Tanz, ...) oder ganz viel ausruhen (Ausschlafen, Fernsehen, Lesen usw.) oder einen Kurs oder Workshop besuchen?
- Welche Lieblingsorte würden Sie gern mal besuchen?
- Wenn Sie zu Hause Urlaub machen: Was wünschen Sie sich? Was soll anders sein als sonst?

Bereich d9:

Erholung, Freizeit,
Religion, Spiritualität u.a.

*ggf. mit Landkarten, Bilder,
alten Fotos arbeiten*



A3: ANREGUNGEN FÜR FRAGEN – DEN LEBENSBEREICHEN ZUGEORDNET

Lernen und Wissensanwendung

- Was möchten Sie gern einmal ausprobieren oder lernen?
- Was brauchen Sie dafür? Welche Befürchtungen haben Sie dabei?
- Was möchten Sie gerne alleine können?
- Möchten Sie etwas Neues lernen?
- Wo sehen Sie sich in 1 Jahr? In 5 Jahren?
- Wie möchten Sie gerne sein?
- Was möchten Sie gerne können?
- Was stört Sie gerade in Ihrem Alltag?
- Vielleicht hindern diese Faktoren die Person in ihrer Weiterentwicklung?

Bereich d1:

Bilden, elementares
Lernen, bewusste
sinnliche Wahrnehmung,
Wissensanwendungen

Mobilität

- Wie bewegen Sie sich am liebsten fort?
- Fällt Ihnen etwas schwer? Wenn ja, was? Und was wäre hilfreich?
- Haben Sie (körperliche) Beschwerden/Einschränkungen? Wie könnten diese besser werden?

Bereich d4:

Körperposition ändern,
Gegenstände tragen,
bewegen, handhaben
Sich bewegen,
Transportmittel benutzen

A4: ANREGUNGEN ZUM ENTWICKELN VON ZIELEN UND SCHRITTEN

Gesprächsgrundlagen zum Entwickeln von Zielen und Schritten:

- selbst offenes Interesse und Zeit mitbringen
- mit den Menschen verständlich und angemessen (z.B. langsam, deutlich) sprechen
- respektvoller Umgang mit anderen Sichtweisen
- motivierend agieren
- nachfragen, wie „Habe ich richtig verstanden, dass ...?/ Ich habe gehört, dass.../ Darf ich das so ... notieren/Ist es richtig, wenn ich ...?“
- Zitate der Klient_innen aufgreifen, nachfragen, notieren
- das Bearbeitbare begrenzen und konkret bleiben
- ggf. Auswahl treffen und nur das benennen, was für das Erreichen des Ziels wichtig ist
- zum Perspektivwechsel einladen und fördern, ggf. unterschiedliche Wahrnehmung überprüfen bzw. benennen
- zum Abschluss zusammenfassen und konkrete Verabredungen treffen
- beim nächsten Mal noch mal nachfragen und ggf. die Ziele und Schritte anpassen

A4: ANREGUNGEN ZUM ENTWICKELN VON ZIELEN UND SCHRITTEN

Mögliche Fragen zur Erarbeitung der Ziele und Schritte

ZIELE ERKUNDEN

- Wenn Sie sich etwas in Ihrem Leben wünschen dürften, was wäre das? Wie kommen Sie dorthin? Was brauchen Sie dazu? Wer könnte Sie dabei unterstützen?
- Was möchten Sie in Ihrem Leben noch erreichen/erleben?
- Wie lange besteht Ihr Problem schon? Seit wann genau? Wie war es vorher/nachher?
- Wann ist es nicht da? Wann ist es am stärksten/schlimmsten?
- Welche Unterschiede gibt es tagsüber/nachts/im Verlauf des Jahres, mit anderen, drinnen/draußen ...?
- Wann war es ein bisschen besser? Was war da anders? Was machen Sie dann anders? Wie erklären Sie sich das?
- Wann wollen Sie Ihr Ziel erreicht haben? Was wären Ihre Schritte dorthin?

KONKRETISIEREN/SKALIEREN

- Wenn Sie Ihre aktuelle Situation auf einer Skala von 1-10 eintragen sollten, wo wäre das?
- Was müsste passieren, damit Sie um einen Punkt hoch klettern könnten? Woran würden Sie das erkennen? Was müssten Sie dazu tun?
- Was müssten Sie tun oder lassen, damit alles noch schlimmer wird?
- Was soll auf jeden Fall so bleiben wie bisher?

A4: ANREGUNGEN ZUM ENTWICKELN VON ZIELEN UND SCHRITTEN

Mögliche Fragen zur Erarbeitung der Ziele und Schritte

PRIORITÄTEN SETZEN

- Welches Ziel möchten Sie als erstes angehen? Und mit welchem Schritt? Was ist dringend, am wichtigsten, einfachsten ...?
- Wenn Sie in den nächsten Wochen nur ein einziges Ziel setzen würden -welches wäre das?

WUNDERFRAGE

- Wenn über Nacht ein Wunder geschieht und Sie am nächsten Tag einen „idealen Tag“ haben, woran merken Sie das? Wie würden Sie anders denken/fühlen/handeln? Wer würde es noch bemerken? Was könnte das Wunder ausgelöst haben?
- Was ist anders, an Ihrem „idealen Tag“? Wer freut sich am meisten darüber?
- Stellen Sie sich vor, Sie könnten ein Jahr in die Zukunft schauen, wie werden Sie dann das heutige Problem gelöst haben?
- Was befürchten Sie, wenn Ihr Problem verschwunden ist?

A4: ANREGUNGEN ZUM ENTWICKELN VON ZIELEN UND SCHRITTEN

Mögliche Fragen zur Erarbeitung der Ziele und Schritte

RESSOURCEN

- Was haben Sie bereits unternommen, um das Problem zu lösen?
- Wo kommt Energie für Lösungen her?
- Worauf können Sie sich stützen?
- Wie haben Sie ein ähnliches Problem erfolgreich bewältigt?
- Welche Möglichkeiten sind noch nicht ausgeschöpft? Was würde jemand Drittes (z.B. Freund_in) sagen, was Ihnen helfen könnte?
- Wer könnte am meisten zu einer Lösung beitragen und wie können Sie das erreichen?
- Welche Möglichkeiten sind noch nicht ausgeschöpft?

PERSPEKTIVWECHSEL

- Hätten Sie das jetzige Problem nicht, was wäre dann anders?
- Wie haben Sie früher ähnliche oder andere Fragen gelöst?
- Wer kann Ihnen am besten helfen?
- Wie würde jemand Drittes die Situation beschreiben?

A5: DAS LEBENSRAD

Das Lebensrad ist ein Hilfsmittel, um wichtigen **Lebensbereiche gezielt zu betrachten**. Es liefert eine Momentaufnahme des Lebens und kann somit auch öfter eingesetzt werden. Es hilft den jetzigen Zustand zu erkennen und welche Bereiche vielleicht mehr Aufmerksamkeit und Zeit benötigen. Das Lebensrad ist nichts Starres, sondern an das Leben anpassbar. Es kann genutzt werden, um zu sehen in welchen Bereichen des Lebens wo gestanden wird und ganz eigene Bedürfnisse ermitteln. Es hilft Ziele zu setzen. Denn nur durch eine Kenntnis des Ist-Zustandes, kann der Weg zu Verbesserungen gefunden werden.

Das Lebensrad besteht, wie eine Torte, eine Pizza oder ein Rad aus einzelnen gleichgroßen Teilen - s.u. Diese Teile stellen die verschiedenen Bereiche des Lebens dar. Sie können je nach Bedarf angepasst werden.

Mögliche Lebensbereiche sind:

Gesundheit / Fitness / Freizeit / Hobbys /
Gemeinschaft / Familie / Freundschaft / Liebe /
Umfeld / Arbeit / Finanzen / Spiritualität /
Persönliches Wachstum / Lernen / Erholung /
Ruhe / Zeit / Mobilität ...

Als erstes wird festgelegt, welche Lebensbereiche eine wichtige Rolle spielen. Diese werden den verschiedenen Bereichen zu geordnet. Gut ist nicht mehr als 10 Bereiche zu betrachten, damit es nicht zu unübersichtlich wird.

Tipp:

Mit diesem Werkzeug kann auch nur ein Bereich des Lebens genauer ansehen werden, z.B. Arbeit. Diesen würde dann wieder unterteilt in: Entlohnung, Beziehung zu Kolleg*innen, Arbeitsbelastung etc.

Die zehn Ringe des Rades stellen die Zufriedenheit mit dem Lebensbereich dar. Je mehr Ringe desto zufriedener. Wie eine Skala von 1 bis 10, oder Prozente von 10% bis 100%. Als nächstes wird der Ist-Zustand im jeweiligen Lebensbereich bestimmt. Hierfür wird Zeit benötigt. Und es ist ganz natürlich, dass es auch unangenehm sein kann, die Lebensbereiche zu betrachten, in denen schon länger ein Ungleichgewicht gefühlt wird. Am Ende sind für die Bereiche Fragen formuliert, die die Klärung unterstützen könnten. Ist ein Bereich geklärt wird er farbig ausgemalt.

Sind alle Bereiche ausgemalt, geht es darum, das Ganze zu betrachten:

- Wie ist die Zufriedenheit mit dem Ergebnis?
- Was sticht ins Auge?
- Ist das Rad ausgeglichen oder gibt es „Ausbrecher“?
- Ist es eher klein, oder groß? ...

Hier kann erkannt werden, welchen Lebensbereichen mehr Aufmerksamkeit gewidmet und wo unter Umständen mehr hingeschaut werden darf.



A5: DAS LEBENSRAD

Jetzt werden die Wunschvorstellungen betrachtet, die Zielvorstellungen. Welche Bereiche würden verbessert werden wollen? Ein erfülltes Leben bedeutet nicht in jedem Bereich 10 Punkte zu erreichen. Es werden persönlich bestimmte Bereiche bevorzugt, die als wichtiger angesehen werden, als andere ...

Dabei helfen Fragen, wie:

- Woran merken Sie, wenn Sie in diesem Bereich zufrieden sind? Wie würde sich eine 10 anfühlen?
- Wo sind unerfüllte Bedürfnisse?
- Welchen Bereich würden Sie am ehesten verbessern wollen?
- Wo geben Sie zu viel oder zu wenig Energie hinein? Gibt es einzelne Schritte, die mehrere Bereiche verbessern könnten?
- Wieviel Aufmerksamkeit, Zeit bekommt dieser Bereich? Etc.

In den verschiedenen Bereichen wird nun der Wunschzustand mit einer anderen Farbe gekennzeichnet und eine Reihenfolge der Wichtigkeit festgelegt.

Als nächstes werden die Bereiche mit der höchsten **Wunschpunktzahl** und der niedrigsten Zufriedenheit gesucht, die, wo der Abstand am größten ist und formulieren dann 1-3 Ziele.

Welche Zwischenziele können angegangen werden? Welche Gewohnheiten könnten daraus entstehen? Welche Veränderungen möchten gesehen werden? Was wird dafür gebraucht? Wie könnten erste kleine Schritte aussehen? Welche kleinsten Schritte hätten die größten Auswirkungen?

Unterstützende Fragen zur Ressourcenfindung:

- Wer kann unterstützen?
- Welche Informationen und Fähigkeiten sind schon vorhanden?
- Auf welche Erfahrungen kann zurückgegriffen werden? ...

Fragen zu den Lebensbereichen

Gesundheit / Fitness:

- Wie wichtig ist Ihnen Gesundheit / Fitness?
- Treiben Sie Sport? Welcher Sport macht Ihnen Spaß?
- Wissen Sie wie Sie sich gesund ernähren können und achten Sie auf eine gesunde Ernährung?
- Achten Sie auf genug Bewegung, und würden Sie gerne mehr auf Gesundheit und Fitness achten? ...

Freizeit / Hobbys:

- Haben Sie und nehmen Sie sich genug Zeit für Ihre Hobbys?
- Welche Hobbys würden Sie gerne entwickeln, was macht Ihnen Spaß?
- Wie verbringen Sie Ihre (Frei-)Zeit?



A5: DAS LEBENSRAD

Fragen zu den Lebensbereichen (Fortsetzung)

Gemeinschaft / Familie / Freundschaft / Liebe:

- Wie fühlen Sie sich in der Begegnung mit anderen Menschen?
- Wie drücken Sie sich gegenseitig ihre Wertschätzung / Vertrauen / Zuneigung aus?
- Fühlen Sie sich angenommen, so wie Sie sind, geliebt, verstanden?
- Wie ist der Kontakt? Gibt es Probleme?
- Verbringen Sie genug Zeit miteinander? Was können Sie tun damit es noch harmonischer wird?
- Was macht Freundschaft, Liebe, Partnerschaft für Sie aus?

Arbeit / Finanzen:

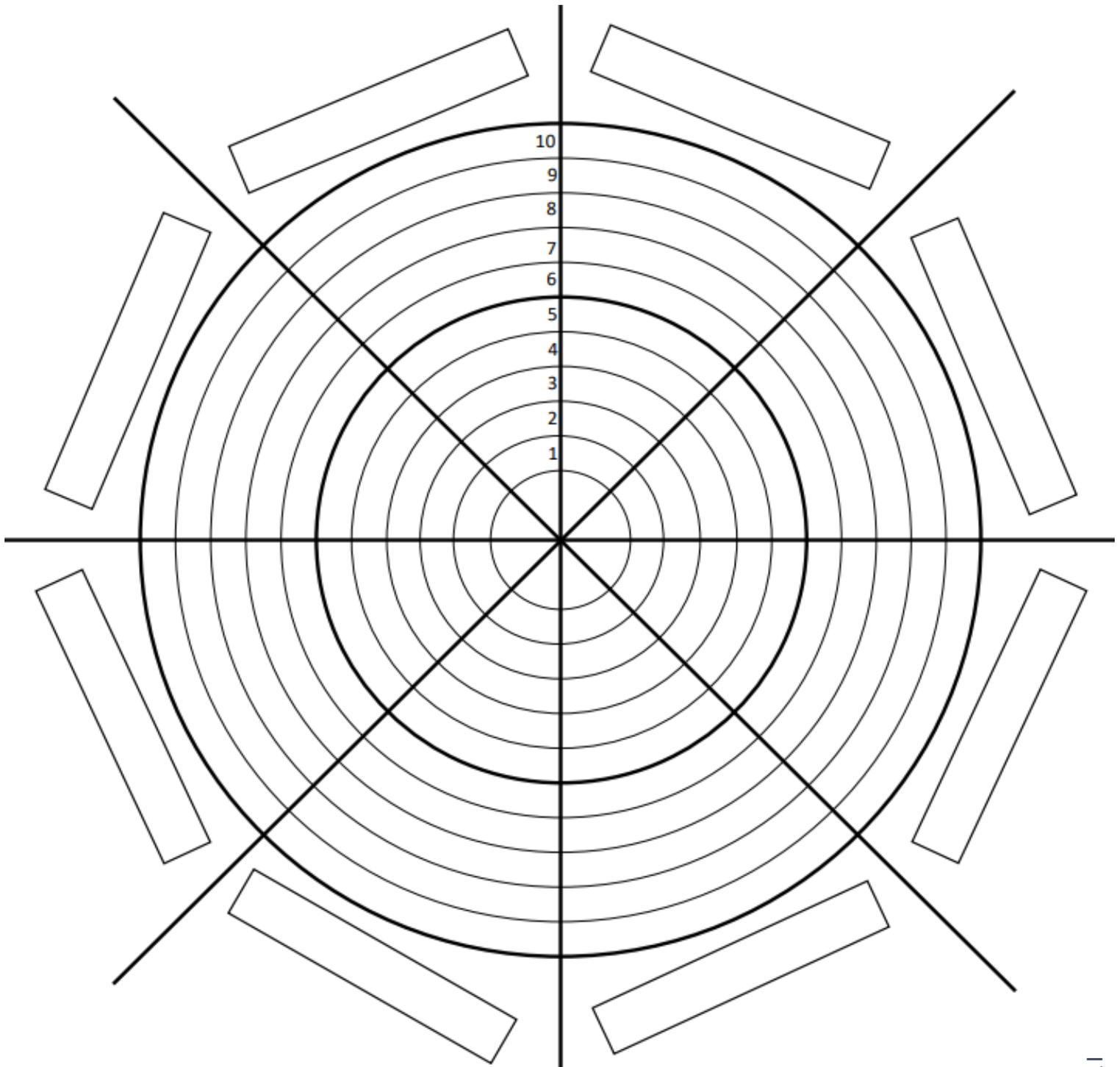
- Sind Sie mit Ihrem Kontostand, Ihrer Arbeit zufrieden?
- Haben Sie Schulden oder Gespartes? Kommen Sie mit Ihrem Geld zurecht?
- Wie geht es Ihnen mit Ihrer Arbeit, Ihren Kollegen, Ihren Arbeitszeiten, Ihrem Chef?

Spiritualität / Persönliches Wachstum / Lernen:

- Haben Sie persönliche Ziele, Wünsche, Träume?
- Tun Sie sich selbst Gutes? Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst?
- Wo möchten Sie sich verbessern, weiterentwickeln? Was möchten Sie lernen?
- Haben Sie eine spirituelle Praxis?



A5: DAS LEBENSRAD



DATUM:

A6: SOZIALE NETZWERKKARTE

Die Methode der **Sozialen Netzwerkkarte** dient dazu, die sozialen Kontakte und die emotionale Nähe herauszufinden. Hierzu wird der untenstehende Vordruck bereitgelegt und nacheinander alle sozialen Kontakte (Freunde, Familie, Kolleg_innen etc.) eingetragen. Hierbei ist darauf zu achten, die Nähe zur Mitte die soziale Nähe (Verbundenheit/Wichtigkeit) ausdrückt.

Hierzu helfen folgende **Beispielfragen**, um den sich dem Thema zu nähern:

- Wer ist Ihr bester Freund/beste Freundin?
- Wen haben Sie bei der Arbeit oder in der Nachbarschaft?
- Wen informieren Sie als erstes bei wichtigen Ereignissen?
- Wenn es Ihnen gut/schlecht geht, zu wem gehen Sie dann?
- Auf wen hören Sie, wenn Sie eine wichtige Entscheidung zu treffen hast?
- Wer sagt Ihnen ab und an, dass Sie, in dem was Sie tun, gut sind?
- Zu wem können Sie jederzeit gehen?
- Wo ist Ihr Lieblingsplatz in der Stadt? Was machen Sie dort?
- Wer ist der wichtigste Mensch in Ihrer Familie?
- Mit wem fühlen Sie sich verbunden? Wer steht Ihnen nah?
- Mit wem haben Sie bei der Arbeit am meisten zu tun? Wie nah stehen Sie dieser Person?

Hier sind weitere Beispielfragen zu früheren oder entfernteren Bekanntschaften:

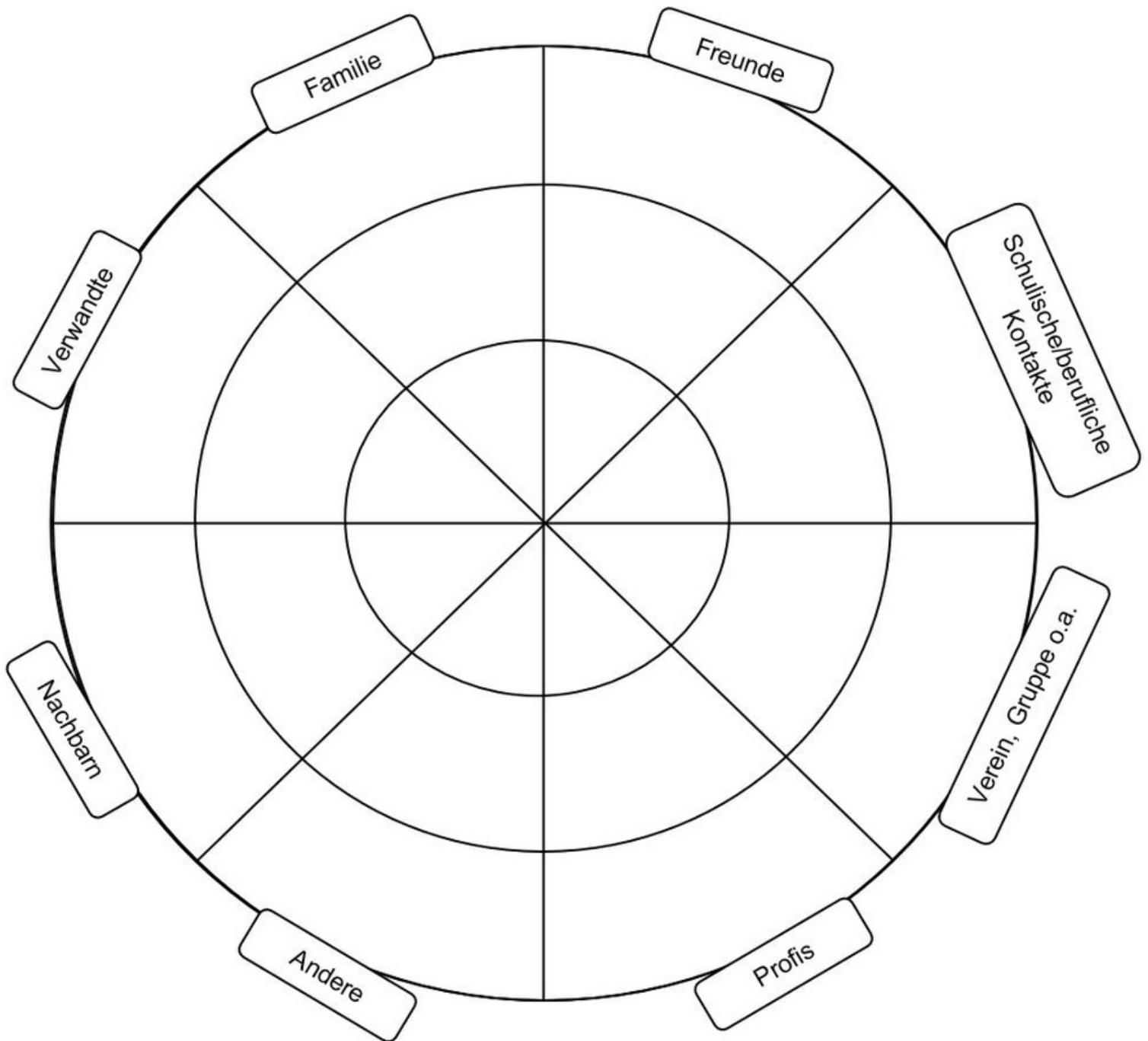
- Wer waren Ihre Freunde in der Schule/während der Ausbildung? Zu wem haben Sie noch Kontakt? Wie oft? Welche Anlässe? Zu wem haben Sie zwar keinen Kontakt mehr, würden diesen gerne wieder aufleben lassen?
- Wen würden Sie zu Ihrem Geburtstag/Hochzeit einladen? Wer würde Sie dazu einladen?
- Mit wem haben Sie sich letzte Woche getroffen/telefoniert/gemailt? Evtl. auch Namen im Adressbuch oder die Eintragungen im Handy durchgehen.
- Wer wohnt in Ihrer Straße/im selben Haus?

Diese Fragen können individuell angepasst und mit eigenen individuellen Fragen ergänzt werden.

Personen können auch mehreren Felder zuzuordnen sein (sollten aber nur einmal aufgenommen werden) .



A6: SOZIALE NETZWERKKARTE



DATUM:

A7: RESSOURCENRAD

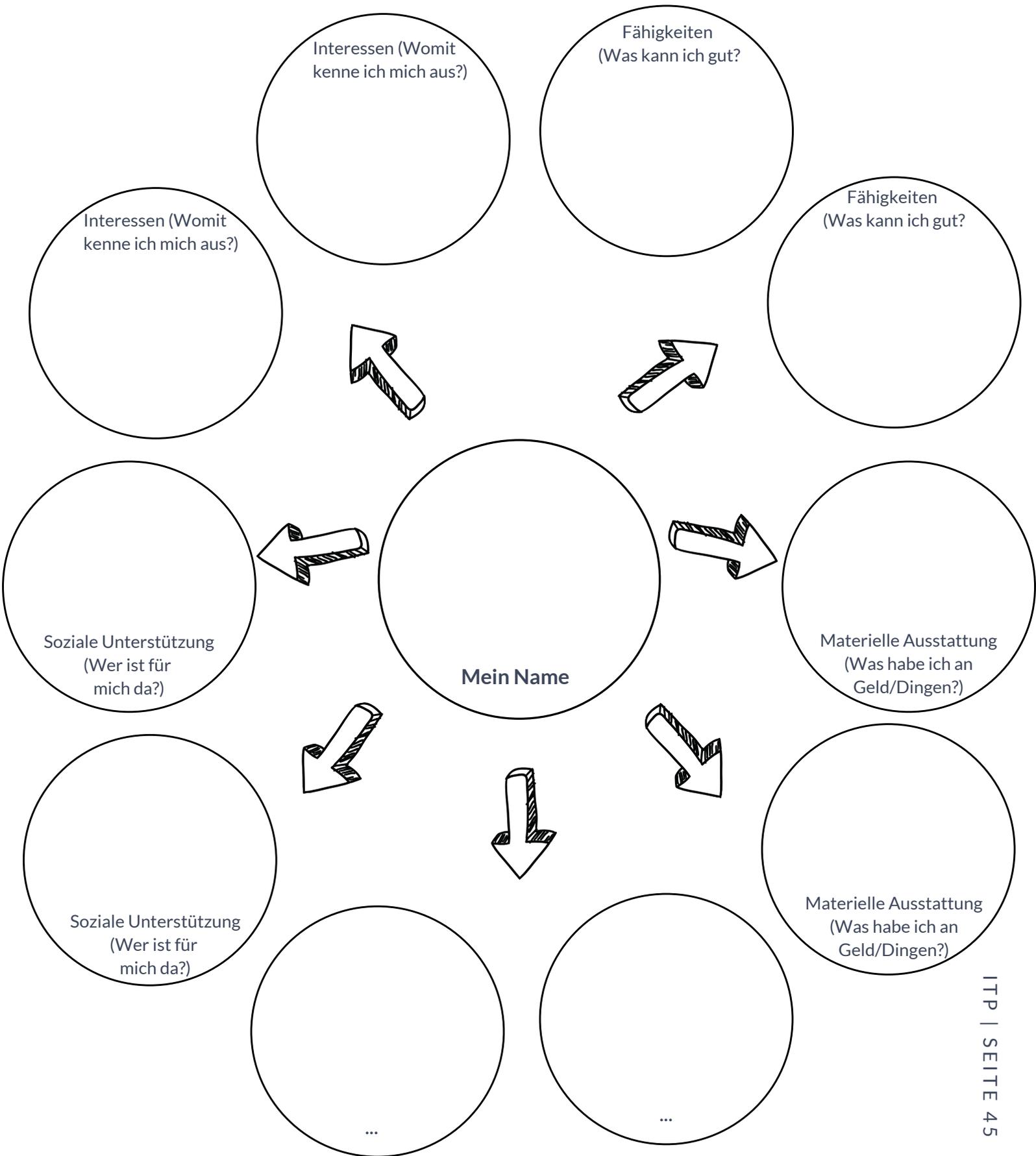
Mit der Methode des „**Ressourcenrads**“ werden die „Ressourcen“, also die persönlichen Stärken, Fähigkeiten, Interessen, hilfreiche Menschen und materielle Ausstattung verdeutlicht, um die Selbstaktivierung zu stärken.

Zum Herausfinden der Ressourcen können folgende Fragen hilfreich sein:

- Bei welchen Tätigkeiten empfinden Sie Freude?
- Was können Sie dabei gut?
- Was sagen Freunde/Eltern/Lehrer_innen/Arbeitskolleg_innen, worin Sie besonders gut sind?
- Wer ist für Sie da, wenn Sie Hilfe brauchen?

Die Felder mit „...“ können individuell ergänzt werden, wobei aber auch nicht alle Felder ausgefüllt sein müssen. Genügend Überlegungszeit lassen ist wichtig.

A7: RESSOURCENRAD



A8: WALK AND TALK / GEHEN UND REDEN

Ein Walk and Talk ist eine Besprechung, die im Gehen außerhalb der üblichen Räumlichkeiten abgehalten wird.

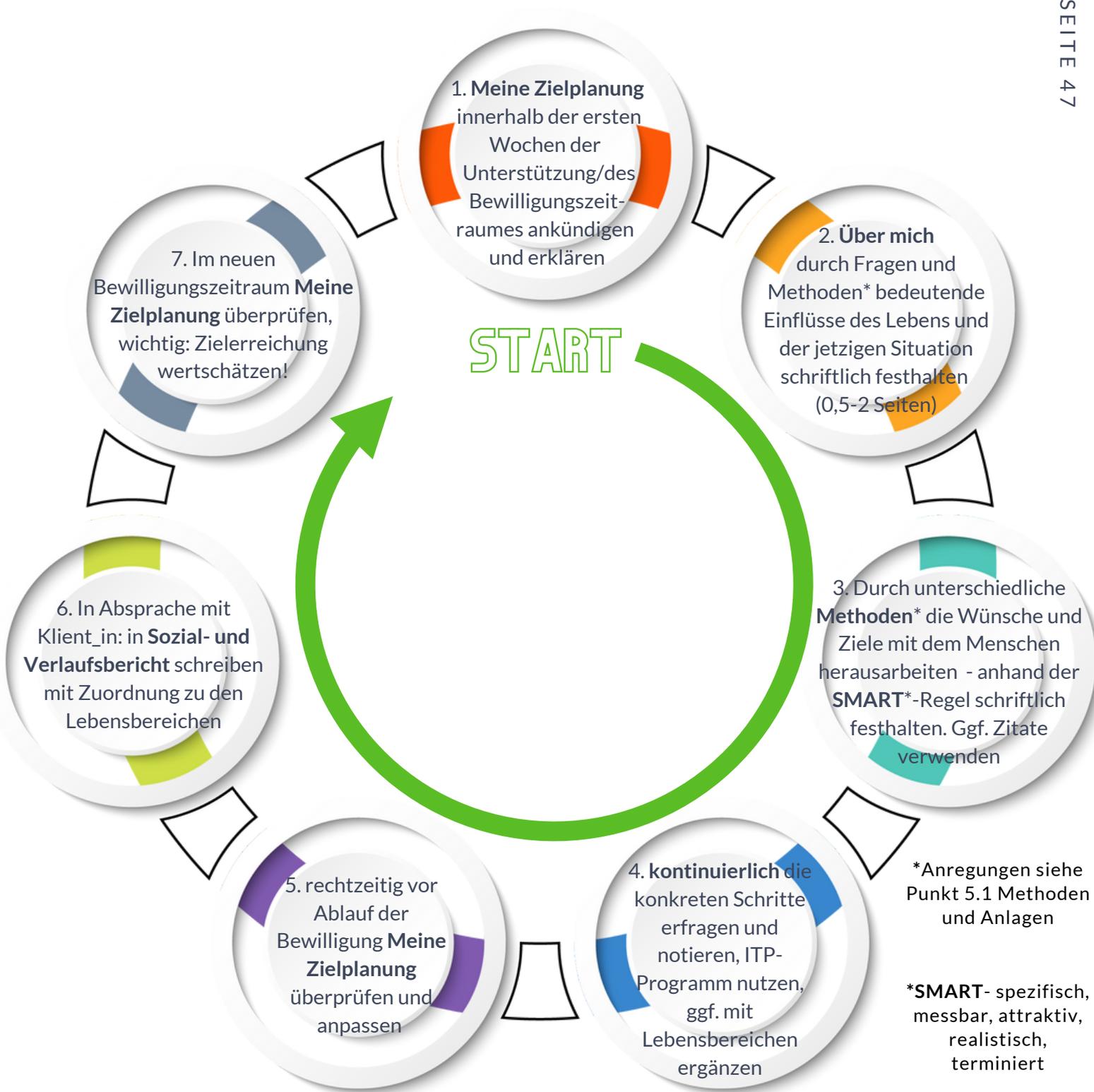
Dabei sollte auf eine ruhige Strecke geachtet werden. Ideal sind Parks, kleine Grünflächen oder ähnliches. Natürlich ist es wetterabhängig und macht wohl wenig Sinn im strömenden Regen... auch die Dokumentation ist erschwert. Zum Festhalten von Notizen empfiehlt sich ein Notizheft mit Hardcover oder ein Klemmbrett. Es sollte natürlich auch auf die Laufgeschwindigkeit geachtet werden.

Es bietet verschiedene Vorteile:

- Erhöht die Konzentration
 - o Durch Bewegung im Allgemeinen wird die Sauerstofffunktion im Gehirn bis zu 30% erhöht. Das fördert Konzentrationsfähigkeit und Produktivität.
- Andere Gehirnregionen werden aktiviert als im Büro oder der Wohnung.
 - o Man kommt auf neue und andere Ideen, nimmt andere Perspektiven ein und denkt auch mal um die Ecke.
 - o Fördert bei vielen Menschen die Kreativität
- Durch die Bewegung wird die Aufmerksamkeit erhöht.
 - o Zusammenhänge werden schneller begriffen.
 - o Frische Informationen werden besser verarbeitet.
- Mehrwert durch Bewegung.
 - o Komplette unabhängig vom Ergebnis tut man etwas für die Gesundheit.
- Pausen im Gespräch werden nicht als unangenehm empfunden.
- Wer den Körper bewegt, bewegt den Geist.



A9: ABLAUF DER INDIVIDUELLEN TEILHABEPLANUNG – „MEINE ZIELPLANUNG“



A10a: ICF-Lebensbereiche mit Unterpunkten

d1 Lernen und Wissensanwendung

- Bewusste sinnliche Wahrnehmungen d110-d129
- Elementares Lernen d130-d159
- Wissensanwendung d160-d179
- Lernen und Wissen anwenden, anders bezeichnet d198
- Lernen und Wissen anwenden, nicht näher bezeichnet d199

d2 Allgemeine Aufgaben und Anforderungen

- Eine Einzelaufgabe übernehmen d210
- Mehrfachaufgaben übernehmen d220
- Die tägliche Routine durchführen d230
- Mit Stress und anderen psychischen Anforderungen umgehen d240
- Allgemeine Aufgaben und Anforderungen, anders bezeichnet d298
- Allgemeine Aufgaben und Anforderungen, nicht näher bezeichnet d299

d3 Kommunikation

- Kommunizieren als Empfänger d310-d329
- Kommunizieren als Sender d330-d349
- Konversation und Gebrauch von Kommunikationsgeräten und -techniken d350-d369
- Kommunikation, anders bezeichnet d398
- Kommunikation, nicht näher bezeichnet d399

d4 Mobilität

- Die Körperposition ändern und aufrecht erhalten d410-d429
- Gegenstände tragen, bewegen und handhaben d430-d449
- Gehen und sich fortbewegen d450-d469
- Sich mit Transportmitteln fortbewegen d470-d489
- Mobilität, anders bezeichnet d498
- Mobilität, nicht näher bezeichnet d499

d5 Selbstversorgung

- Sich waschen d510
- Seine Körperteile pflegen d520
- Die Toilette benutzen d530
- Sich kleiden d540
- Essen d550
- Trinken d560
- Auf seine Gesundheit achten d570
- Selbstversorgung, anders bezeichnet d598
- Selbstversorgung, nicht näher bezeichnet d599

A10a: ICF-Lebensbereiche mit Unterpunkten

d6 Häusliches Leben

- Beschaffung von Lebensnotwendigkeiten d610-d629
- Haushaltsaufgaben d630-d649
- Haushaltsgegenstände pflegen und anderen helfen d650-d669
- Häusliches Leben, anders bezeichnet d698
- Häusliches Leben, nicht näher bezeichnet d699

d7 Interpersonelle Interaktionen und Beziehungen

- Allgemeine interpersonelle Interaktionen d710-d729
- Besondere interpersonelle Beziehungen d730-d779
- Interpersonelle Interaktionen und Beziehungen, anders bezeichnet d798
- Interpersonelle Interaktionen und Beziehungen, nicht näher bezeichnet d799

d8 Bedeutende Lebensbereiche

- Erziehung/Bildung d810-d839
- Arbeit und Beschäftigung d840-d859
- Wirtschaftliches Leben d860-d879
- Größere Lebensbereiche, anders bezeichnet d898
- Größere Lebensbereiche, nicht näher bezeichnet d899

d9 Gemeinschafts-, soziales und staatsbürgerliches Leben

- Gemeinschaftsleben d910
- Erholung und Freizeit d920
- Religion und Spiritualität d930
- Menschenrechte d940
- Politisches Leben und Staatsbürgerschaft d950
- Leben in der Gemeinschaft, soziales und staatsbürgerliches Leben, anders bezeichnet d998
- Leben in der Gemeinschaft, soziales und staatsbürgerliches Leben, nicht näher bezeichnet d999

A10b: Offene Beispielliste

für qualifizierte Assistenzleistungen analog den BTHG Anforderungen in den 9 Lebensbereichen der Aktivitäten und Teilhabe der ICF

Kapitel 1: Lernen und Wissensanwendung

- o Training/Anleitung zum Erlernen von Fertigkeiten (Kochen)
- o Modul „Wäscheführerschein“
- o Abwägung Für und Wider – reflektieren im Dialog
- o Eigene Wünsche wahrnehmen, benennen können
- o Entscheidungssituation herbeiführen
- o Anleiten, gemeinsame Erprobung – Einübung
- o Grundkompetenzen (Rechenttraining)
- o Achtsamkeitstraining
- o Problembewusstsein beschreiben - Lage visualisieren
- o Reflektierender, dialogischer Austausch einzeln oder in sozialen Gruppen

Kapitel 2: Allgemeine Aufgaben und Anforderungen

- o Erstellung individueller Wochenplan
- o Motivierender Dialog
- o Motivierende Begleitung/Einübung
- o Positive Verstärkung
- o Umsetzung Lebensplanung (Ziele, Wünsche...)
- o Gefühlstagebuch führen

Kapitel 3: Kommunikation

- o Umgang mit Medien
- o Mediation bei Streit
- o Persönlichkeit im Internet
- o Reflektieren non verbale Kommunikation / Erscheinung
- o Peerberatung initiieren

Kapitel 4: Mobilität

- o Soziales Training /ÖPNV (Ängsten)
- o Fahrtraining / Orientierung
- o Räumliche Orientierung
- o Sozialraumerkundung



A10b: Offene Beispielliste

für qualifizierte Assistenzleistungen analog den BTHG Anforderungen in den 9 Lebensbereichen der Aktivitäten und Teilhabe der ICF

Kapitel 5: Selbstversorgung

- o Selbstwahrnehmung
- o Motivierende Assistenz
- o Ernährungsberatung
- o Begleitung im Sinne einer Assistenz - Arztbesuche (Dolmetscherfunktion)
- o Beratung – und Begleitung Einkauf – gesunde Ernährung
- o Bewegungstraining
- o Beratung/Einkaufsbegleitung Kleidung

Kapitel 6: Häusliches Leben

- o Wohnraum / Umzugsmanagement
- o Begleitung Ämter/Behörden – Dolmetscherfunktion
- o Administrative Aufgaben begleiten
- o Kochtraining
- o Begleitung Einkauf / Geldwert erkennen – gesunde Lebensmittel
- o Training Wahrnehmung
- o Hauswirtschaftstraining
- o Übergabe von Wissen

Kapitel 7: Interpersonelle Interaktionen und Beziehungen

- o Psychoedukative Aufklärung
- o Bewältigungsstrategien
- o Soziales Kompetenztraining
- o Achtsamkeitsübung
- o Selbstfürsorge
- o Soziale Kontakte/Angebote initiieren
- o Motivierende Reflektion
- o Gruppenkompetenz ermöglichen
- o Umgang mit Konflikten (Familie, Freunde, Partner, Fremde...)
- o Frustrationstoleranz
- o Beziehungen ermöglichen, aufbauen und führen
- o Partnerschaft
- o Aufklärung Verhütung
- o Krisenintervention individuell



A10b: Offene Beispielliste

für qualifizierte Assistenzleistungen analog den BTHG Anforderungen in den 9 Lebensbereichen der Aktivitäten und Teilhabe der ICF

Kapitel 8: Bedeutende Lebensbereiche

- o Begleitung WfbM – Kontaktaufnahme
- o Begleitung andere Anbieter - Kontaktaufnahme
- o Praktika ermöglichen (ggf.)
- o Training Grundfertigkeiten / Basis Kompetenzen erarbeiten
- o Haushaltsplan Finanzen
- o Budgetkompetenz erlangen
- o Training Banken...
- o Berufliche Orientierung
- o Schulische Orientierung
- o Teilnahme an Bildung: Weiterbildung, Studium...
- o Unterstützung bei Problemen im Rahmen der Teilhabe am Arbeitsleben
- o Vermittlung in Ehrenamt / unbezahlte Tätigkeit

Kapitel 9: Gemeinschafts-, soziales und staatsbürgerliches Leben

- o Räumliche Orientierung zur Durchführung von Aktivitäten
- o Sozialraumerkundung zur Erkennung von Angeboten, Erarbeitung/Erkennen von Interessen
- o Teilhabe am religiösen Leben (Kirche...)
- o Information zu und Wahrnehmung von politischer(n) Ereignisse(n)
- o Information/Begleitung - Freizeitangebote / Gruppenangebot - Theater, Musik, Kino....
- o Sozialraumorientierte Arbeit
- o Netzwerkarbeit zur Verbesserung der regionalen, fachlichen Infrastruktur