

# So kannst du mich unterstützen

Ein Arbeitsblatt, um gewünschte Hilfe, Grenzen und Selbstbestimmung konkret zu vereinbaren.

Leitidee: Hilfe und Selbstbestimmung schließen sich nicht aus. Gute Unterstützung vergrößert Wahlmöglichkeiten und Handlungsfähigkeit - sie übernimmt Entscheidungen nicht automatisch.

## 1. Dabei wünsche ich mir Unterstützung

### Situationen, Aufgaben oder Entscheidungen

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## 2. So sieht hilfreiche Unterstützung für mich aus

- gemeinsam Informationen sortieren
- mich an etwas erinnern
- eine Aufgabe in Schritte teilen
- mich begleiten
- bei Kommunikation unterstützen
- Optionen erklären, ohne für mich zu entscheiden
- eine Aufgabe teilweise übernehmen
- eine Aufgabe vollständig übernehmen - wenn ich das ausdrücklich möchte

### Andere hilfreiche Formen:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

### 3. Das möchte ich selbst entscheiden

**Bereiche, in denen meine Entscheidung maßgeblich sein soll**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

### 4. Das ist für mich nicht hilfreich

- für mich antworten, obwohl ich selbst antworten kann
- Entscheidungen ohne mich treffen
- mich zu etwas drängen, weil es 'gut für mich' sein soll
- meine Grenzen als Unhöflichkeit oder Undankbarkeit deuten
- jede Schwierigkeit automatisch mit Autismus erklären
- Unterstützung ohne vorherige Absprache verändern

**Was soll außerdem vermieden werden?**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

### 5. Wenn ich gerade mehr Unterstützung brauche

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Woran kann man es merken?   |  |
| Was hilft dann konkret?     |  |
| Was sollte man nicht tun?   |  |
| Wer darf einbezogen werden? |  |

### 6. Vereinbarung

**So möchten wir Unterstützung künftig abstimmen:**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

Merksatz: So viel Unterstützung wie nötig - so viel eigene Entscheidung wie möglich. Bei erwachsenen Menschen gehören Privatsphäre und Zustimmung grundsätzlich zur Unterstützung dazu.