

Welche Unterstützung brauche ich eigentlich?

Erst den Bedarf klären - dann nach der passenden Stelle, Berufsgruppe oder Leistung suchen.

Unterstützung ist kein einzelnes Angebot. Die passendste Hilfe ergibt sich aus deinem konkreten Bedarf - nicht daraus, welche Berufsbezeichnung gerade am bekanntesten klingt.

1. Wobei brauche ich Unterstützung?

- Diagnostik / Befund verstehen
- körperliche Gesundheit
- psychische Gesundheit
- Kommunikation / AAC
- Alltag und Organisation
- Haushalt / Selbstversorgung
- Arbeit / Ausbildung / Studium
- Schule / Bildung
- Wohnen
- Behörden / Sozialrecht
- Finanzen
- Familie / Partnerschaft
- soziale Kontakte / Peer-Angebote
- Krise / dringende Hilfe

Mein aktuell wichtigster Bedarf:

2. Was soll die Unterstützung konkret ermöglichen?

Zum Beispiel: Termin wahrnehmen, Haushalt schaffen, Arbeit behalten, Schmerzen abklären, Kommunikation ermöglichen.

3. Welche Art von Hilfe wäre passend?

Information / Orientierung	
Beratung	
medizinische Behandlung	
Psychotherapie	
Assistenz / praktische Hilfe	
Hilfsmittel / Kommunikation	
berufliche Unterstützung	
rechtliche / sozialrechtliche Beratung	
Peer-Unterstützung	

4. Wie soll Unterstützung aussehen?

- vor Ort
- digital / Video
- schriftlich möglich
- Begleitperson möglich
- reizärmere Umgebung
- feste Ansprechperson
- klare Terminstruktur
- barrierearme Kommunikation

Weitere Bedingungen, die für mich wichtig sind:

5. Unterstützung passend dosieren

Das kann ich selbst	
Dabei brauche ich Erinnerung / Struktur	
Dabei brauche ich Begleitung	
Dabei brauche ich regelmäßige Assistenz	
Das sollte jemand anderes übernehmen	

6. Was brauche ich - und was brauche ich nicht?

Hilfreich ist:

Nicht hilfreich ist:

7. Mein nächster Suchauftrag

Ich suche Hilfe für	
Zielgruppe / Alter	
Region / Umkreis	
Kosten / Abrechnung	
Kontaktweg	

Merksatz: Bedarf vor Berufsbezeichnung. Erst klären, was konkret leichter werden soll - dann nach einer Stelle suchen, die genau dazu passt.