

# Mein persönlicher Hilfeplan

Problem -> nächste Handlung -> zuständige Stelle -> Unterlagen -> Termin. Ein Plan für mehrere Baustellen, ohne alles gleichzeitig lösen zu müssen.

Wenn vieles gleichzeitig unübersichtlich ist: Du musst nicht zuerst das ganze Versorgungssystem verstehen. Wähle eine Baustelle aus und definiere die nächste sinnvolle Handlung.

## 1. Was sind meine aktuellen Baustellen?

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Gesundheit            |  |
| Alltag                |  |
| Arbeit / Bildung      |  |
| Wohnen                |  |
| Behörden / Leistungen |  |
| Beziehungen / Familie |  |
| Sonstiges             |  |

## 2. Priorisieren

|                   |  |
|-------------------|--|
| Dringend - zuerst |  |
| Wichtig - danach  |  |
| Kann warten       |  |

**Was würde meinen Alltag in den nächsten vier Wochen am deutlichsten entlasten?**

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

### 3. Mein Hilfeplan - Schritt für Schritt

| Problem | Nächste Handlung | Stelle / Person | Unterlagen | Termin / Frist |
|---------|------------------|-----------------|------------|----------------|
|         |                  |                 |            |                |
|         |                  |                 |            |                |
|         |                  |                 |            |                |
|         |                  |                 |            |                |
|         |                  |                 |            |                |
|         |                  |                 |            |                |

#### 4. Was brauche ich, damit der Plan realistisch bleibt?

- Erinnerung / Kalender
- Begleitperson
- Hilfe bei Telefonaten
- Hilfe bei Formularen
- Erholungszeit zwischen Terminen
- schriftliche Kommunikation
- Unterlagen vorsortieren
- weniger parallele Baustellen

#### Meine wichtigste Unterstützung für die Umsetzung:

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

#### 5. Was mache ich, wenn eine Stelle nicht weiterhilft?

|                                                  |  |
|--------------------------------------------------|--|
| Was wurde abgelehnt / nicht geklärt?             |  |
| Was brauche ich stattdessen?                     |  |
| Welche Alternative / Beratung gibt es?           |  |
| Welche Frist oder Rückmeldung muss ich beachten? |  |

#### 6. Wöchentlicher Kurz-Check

- Was wurde erledigt?
- Was wartet auf Rückmeldung?
- Welche Frist kommt als Nächstes?
- Welche Baustelle kann warten?
- Brauche ich zusätzliche Unterstützung?

#### Mein nächster einzelner Schritt:

|  |
|--|
|  |
|  |

Leitgedanke: Ein Hilfeplan soll Informationslast reduzieren. Er ist gelungen, wenn du weißt, was als Nächstes passiert - nicht wenn schon alle Probleme gelöst sind.