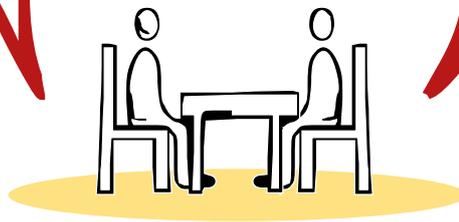
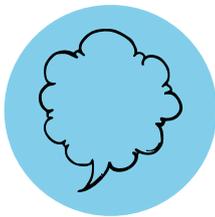


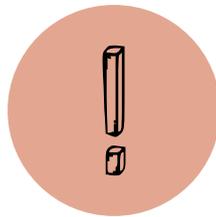
# Vorbereitung auf mein **Planungs**-Gespräch



Es geht um mich und um mein Leben –  
Jetzt und in der Zukunft.



Meine  
Wünsche und Ideen



Meine  
wichtigen Themen



Mein  
Unterstützungs-Bedarf

Mein Name:



ausgefüllt am:

# Darum geht es

Bald findet Ihr Planungs-Gespräch statt.  
Dazu haben Sie eine Einladung bekommen.



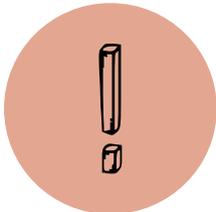
Bei dem Planungs-Gespräch reden Sie mit Ihrer  
Teilhabeplanerin oder mit Ihrem Teilhabeplaner  
über wichtige Themen in Ihrem Leben und für Ihre Zukunft.

Sie machen gemeinsam einen Plan.

In dem Plan geht es darum:



**Welche Wünsche und Ideen haben Sie?**



**Was sind Ihre wichtigen Themen?**



**Welche Ziele haben Sie?**



**Welche Unterstützung brauchen Sie?**

# So können Sie dieses Heft benutzen

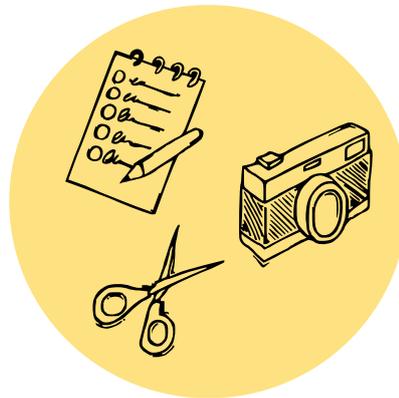
Dieses Heft kann Ihnen bei der Vorbereitung auf Ihr Planungs-Gespräch helfen.

Hier können Sie alles aufschreiben, was Ihnen wichtig ist. Sie können Ihre Antworten auch zeichnen oder Bilder und Fotos aufkleben.

Sie können alle Fragen beantworten. Oder Sie beantworten nur die Fragen, die besonders wichtig für Sie sind.

Sie brauchen die Fragen nicht auf einmal beantworten. Sie können auch an mehreren Tagen in diesem Heft arbeiten.

Wenn der Platz in diesem Heft nicht reicht, können Sie weiteres Papier benutzen.

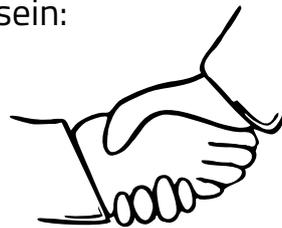


Sie können die Fragen allein beantworten.

Oder Sie können eine Unterstützungs-Person bitten, Ihnen dabei zu helfen.

Eine Unterstützungs-Person kann zum Beispiel sein:

- jemand aus Ihrer Familie
- ein Freund oder eine Freundin
- ein Berater oder eine Beraterin aus der Ergänzenden Unabhängigen Teilhabe-Beratungsstelle (EUTB)
- ein Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin aus der Wohn-Einrichtung oder aus der Werkstatt (WfbM) oder aus der Tagesförderstätte / Tagesstätte
- oder eine andere Person, der Sie vertrauen.



**Viel Freude beim Nachdenken über Ihre wichtigen Themen!**



# Das ist mir für meine Zukunft wichtig

Hier geht es um Ihre Wünsche und um Ihre Ideen für Ihre Zukunft.  
Sie dürfen alles aufschreiben, was Ihnen dabei wichtig ist.  
Auch, wenn es vielleicht sehr groß oder un-erreichbar klingt.

Stellen Sie sich bitte folgende Situation vor:

Sie finden einen Zauber-Stab.

Mit diesem Zauber-Stab haben Sie 3 Wünsche frei für Ihr Leben.

Wie soll Ihre Zukunft sein?

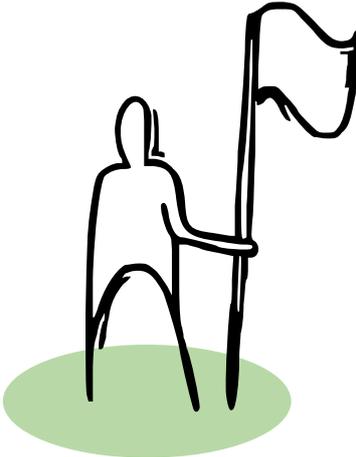


Hier sind ein paar Sätze, die Ihnen beim weiteren Nachdenken über Ihre Zukunft helfen können:



- Ich wäre glücklich, wenn ...
- Ich wäre unglücklich, wenn ...
- Ich würde so gerne mal ...
- Das soll unbedingt so bleiben wie es jetzt ist:
- Das würde ich gerne verändern:
- Was will ich mir vornehmen?

# Wichtiges über mich

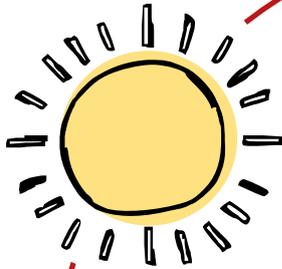




Das kann ich nicht so gut:



A large, empty red circle intended for writing or drawing, representing a self-reflection exercise.



Das brauche ich,  
damit es mir gut geht:



A large, empty red circle intended for writing or drawing, representing a self-reflection exercise.

# So ist mein Leben jetzt

Im Leben gibt es verschiedene Bereiche.  
Zum Beispiel das Wohnen und die Arbeit oder die Freizeit.

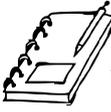
Hier können Sie überlegen:

Wie ist es jetzt in meinem Leben?

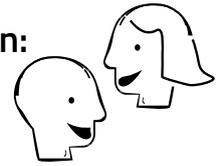
Was läuft bei mir in dem Bereich gut?

Und was läuft bei mir in dem Bereich nicht so gut?

<b>Wohnen – wie und wo ich jetzt wohne:</b>  	
Das läuft gut 😊	Das läuft nicht so gut ☹️

<b>Beschäftigung – was ich arbeite oder was ich lerne:</b>   	
Das läuft gut 😊	Das läuft nicht so gut ☹️

**Kontakte – so ist es aktuell mit meinen Kontakten zu anderen:**



Das läuft gut 😊

Das läuft nicht so gut 😞

**Freizeit – was ich in meiner freien Zeit mache:**



Das läuft gut 😊

Das läuft nicht so gut 😞

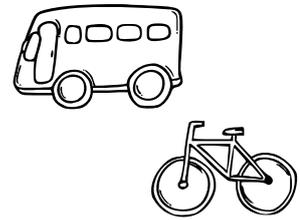
**Gesundheit – so ist mein momentaner Gesundheits-Zustand:**



Das läuft gut 😊

Das läuft nicht so gut 😞

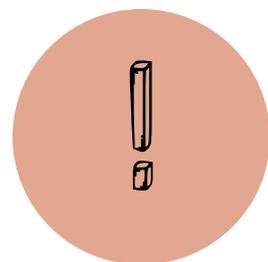
Mobilität – so bin ich unterwegs.  
So komme ich von einem Ort zu einem anderen:



Das läuft gut 😊

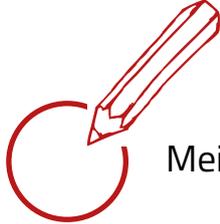
Das läuft nicht so gut ☹️

Was mir sonst noch wichtig ist:



**Leben Sie so, wie Sie es möchten?**

Wie gut klappt das **jetzt** schon?



Mein Leben ist genau so wie ich es will

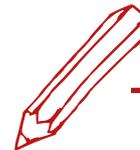


Mein Leben ist teilweise so wie ich es will

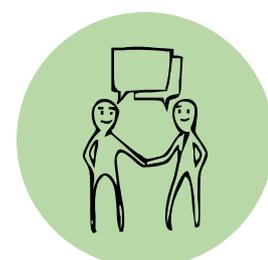


Mein Leben ist gar nicht so wie ich es will

**Was hilft mir, so zu leben wie ich es will?**



**Welche Menschen können mich dabei unterstützen?**



# Meine Lebens-Geschichte

Hier ist ein Weg abgebildet.

Stellen Sie sich bitte vor: das ist Ihr Lebens-Weg bis heute.  
Alles Wichtige auf Ihrem Lebens-Weg können Sie hier eintragen.

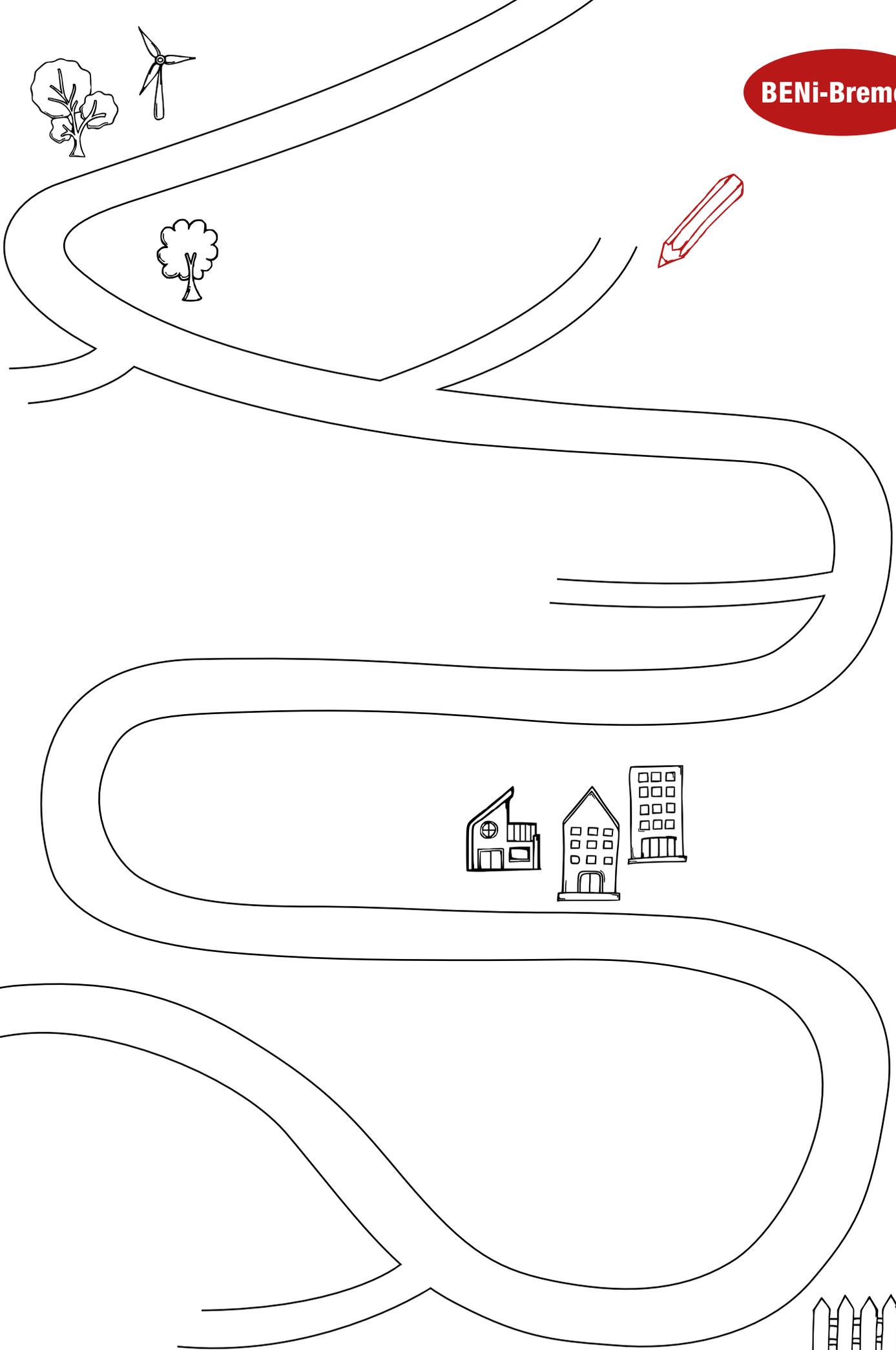
Denken Sie zum Beispiel daran:

- Wo habe ich gewohnt?
- Zu welcher Schule bin ich gegangen?
- Was war besonders wichtig,  
als ich ein Kind oder eine Jugendliche/ein Jugendlicher war?
- Was oder wo habe ich schon gearbeitet?
- Welche Orte oder welche Ereignisse in meinem Leben  
haben mich geprägt?
- Was war im letzten Jahr besonders wichtig?

Bitte entscheiden Sie selbst, wie viel oder wie wenig  
Sie eintragen wollen.

Sie können auch weitere Abzweigungen beim Weg dazu zeichnen.  
So entsteht Ihr Bild von Ihrem ganz persönlichen Lebens-Weg.





## **Impressum**

### **Freie Hansestadt Bremen**

Die Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration  
Referat 30 - Behindertenpolitik, Eingliederungshilfe für  
erwachsene Menschen mit Behinderung, Betreuungsrecht

Bahnhofplatz 29, 28195 Bremen

Tel.: 0421-361 6109, PC Fax: 0421-496 6109

E-Mail: [beni-bremen@soziales.bremen.de](mailto:beni-bremen@soziales.bremen.de)

Internet: [www.soziales.bremen.de](http://www.soziales.bremen.de)

Text / Konzept: Carolin Emrich

Gestaltung: Carolin Mahlerwein

Bilder: Adobe Stock