

Zusatzmaterial zur Veröffentlichung

„Lernort Wohnung: Befähigung als Assistenzleistung in der Eingliederungshilfe“

Autor: Prof. Dr. G. Grampp

ISBN (Print): 9783763976799

ISBN (E-Book): 10.3278/9783763976805

Die folgenden Materialien wurden vom Büro für Barrierefreiheit des Lebenshilfewerks Mölln-Hagenow erstellt. Sie sind das Ergebnis eines Auftrags im Rahmen des Projekts der 2G-Stiftung und sind auch auf der Homepage der Stiftung auch veröffentlicht.

- A1 Leichte Sprache Visualisierung + ICF-Items
- A2_Einfache Sprache exklusive e-items
- Teilhabeziel Einkaufen
- IMG_0074_Erklärfilm_Einkaufen.MP4

Die Rechte zur Veröffentlichung bei der 2G-Stiftung.

- Einkauf planen

Die Lerneinheit **Einkauf planen** ist ein Produkt der arbeitgemeinschaft pädagogische systeme (www.ag-paedagogische-systeme.de) und die 2G-Stiftung hat die Nutzungserlaubnis, diese als Download-Material zu Verfügung zu stellen.

Weitere kostenfreies Downloadmaterialien sind unter <https://2g-stiftung.de/downloads/> abrufbar.

Zusatzmaterial zur Veröffentlichung

„Lernort Wohnung: Befähigung als Assistenzleistung in der Eingliederungshilfe“

Autor: Prof. Dr. G. Grampp

ISBN (Print): 9783763976799

ISBN (E-Book): 10.3278/9783763976805

Die folgenden Materialien wurden vom Büro für Barrierefreiheit des Lebenshilfewerks Mölln-Hagenow erstellt. Sie sind das Ergebnis eines Auftrags im Rahmen des Projekts der 2G-Stiftung und sind auch auf der Homepage der Stiftung auch veröffentlicht.

- A1 Leichte Sprache Visualisierung + ICF-Items

A1 Leichte Sprache Visualisierung + ICF-Items

Erklärungen zum Teilhabe-Antrag

Sie wollen Teilhabe-Leistungen beantragen?

Dann sprechen Sie mit dem Teilhabe-Berater.

Sie können eine Vertrauens-Person mitbringen. Gemeinsam müssen Sie ein Formular ausfüllen.

Das Formular müssen Sie selbst unterschreiben. Wichtig ist deshalb: Sie selbst müssen das Formular gut verstehen.

Was bedeutet Teilhabe?

Teilhabe bedeutet:

In der Gesellschaft dabei-sein.

Dabei-sein bedeutet zum Beispiel:

- Sie können Aufgaben übernehmen.
- Sie können eine Arbeit machen.
- Sie haben Kontakte zu anderen Menschen.
- Sie haben Möglichkeiten in der Freizeit.
- Sie bestimmen mit.

Wie wollen Sie leben?

Mit-Bestimmung bedeutet auch:

Sie bestimmen mit für das eigene Leben.

Dann sind Ihre Wünsche und Ihre Ziele wichtig.

Ein Wunsch geht in Erfüllung?

Sie schaffen selbst ein Ziel?

Das macht zufrieden.

Jeder Mensch hat andere Wünsche und Ziele.

Zum Beispiel:

- Eine bestimmte Arbeit machen.
- Eine eigene Wohnung haben
- Etwas Neues dazu-lernen

Wie können Sie Ihre Wünsche und Ziele schaffen?

Das besprechen Sie mit dem Teilhabe-Berater.

Warum ist das Teilhabe-Formular nötig?

Der Teilhabe-Antrag ist ein Hilfe-Antrag.

Der Leistungs-Träger muss Ihren Bedarf kennen.

Deshalb brauchen wir Informationen:

- Zu Ihren Fähigkeiten,
- zu Ihrer Umwelt und
- zu Ihren Möglichkeiten.

Wie können Sie Ihre Wünsche und Ziele schaffen?

Das sollen Sie mit-entscheiden.

Wir wollen das gemeinsam fest-stellen.

Deshalb brauchen wir Informationen von Ihnen selbst.

Die Informationen müssen Sie in dieses Formular schreiben.

Das machen Sie mit Ihrem Berater oder mit Ihrer Beraterin.

Deshalb brauchen wir die Informationen:

Sie können bestimmte Sachen besonders gut machen.

Das sind Ihre Fähigkeiten.

Die Fähigkeiten sollen Sie nutzen.

Einige Sachen sind schwierig.

Vielleicht können Sie passende Hilfen bekommen.

Dann können Sie auch schwierige Sachen schaffen.

Hilfen sind verschieden.

Einige Beispiele:

Hilfe für das Wohnen kann sein.

Sie bekommen eine barriere-freie Wohnung.

Oder Sie lernen alleine einkaufen.

Hilfe für die Arbeit kann sein:

Sie können den Arbeits-Platz barriere-frei erreichen.

Oder Sie bekommen Förderung.

Hilfe kann auch sein:

Sie bekommen ein passendes Hilfsmittel.

Passende Hilfen bedeuten also:

Sie haben mehr Möglichkeiten.

Dann können Sie Fähigkeiten besser nutzen.

Deshalb sind die Informationen im Hilfe-Antrag wichtig.

Wie können Sie das Teilhabe-Formular verstehen?

Das Formular ist in schwerer Sprache.

Deshalb erklären wir einige Text-Stellen in Leichter Sprache.

Das sollen Sie wissen:

Wir wollen eine gute Teilhabe für jede Person.

Wir wollen gerechte Möglichkeiten für alle.

Deshalb müssen wir die Fähigkeiten gut beschreiben.

Und deshalb brauchen wir passende Informationen.

Deshalb haben Fachleute einen Text geschrieben.

Viele Länder welt-weit haben dem Text zugestimmt.

Der Text heißt: **ICF**.

Man spricht das: I-Zee-Eff

ICF ist eine welt-weite Abkürzung.

Die ICF ist eine Liste:

Die Liste beschreibt Fragen.

Jede Frage der Liste nennt man auch: **Item**.

Bei jedem Item stehen viele Hinweise.

Die Hinweise sollen für die Antworten helfen.

Die Antworten sind Informationen für die Teilhabe.

Jedes **Item** fragt nach Angaben zu einer Person:

Einige Items fragen nach den körperlichen Möglichkeiten.

Einige andere Items fragen nach Fähigkeiten.

Weitere Items fragen nach der Umwelt.

Alle Items zusammen geben wichtige Informationen:

Sie informieren über Möglichkeiten für die Teilhabe.

Zum Beispiel:

Die Person möchte eine Ausbildung machen.

Das kann die Person schaffen.

Die Person soll ihre Fähigkeiten nutzen.

Aber die Person braucht Unterstützung.

Vielleicht braucht die Person eine Arbeits-Assistenz oder bestimmte Hilfsmittel.

Ein Amt muss über Unterstützung entscheiden.

Dann helfen die Informationen in der ICF:

Die Informationen geben Hinweise:

- Das sind Möglichkeiten der Person.
- Das sind Einschränkungen der Person.
- So kann passende Unterstützung sein.

Was haben die Items mit dem Teilhabe-Formular zu tun?

Jedes Item hat eine Nummer.

Zum Beispiel:

Darum geht es bei Nummer „b 210“:

So gut kann die Person sehen.

Einige Nummern stehen auf dem Teilhabe-Formular.

Bei den Nummern müssen Sie Angaben eintragen.

Machen Sie das gemeinsam mit Ihrem Teilhabe-Berater!

Was bedeuten die Items für Ihre Teilhabe?

Sie wollen Wünsche und Ziele erreichen.

Deshalb stellen Sie einen Teilhabe-Antrag.

Der Leistungs-Träger muss über Hilfen entscheiden.

Die Items beschreiben Ihre Fähigkeiten und Ihre Möglichkeiten.

So kann der Leistungs-Träger besser entscheiden.

Wir wollen, dass Sie das Formular gut verstehen.

Deshalb erklären wir die Items.

Die ICF hat 2 Teile

Darum geht es in Teil 1:

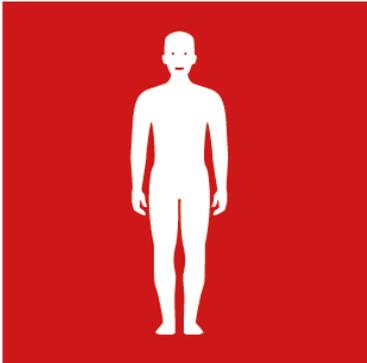
- Diese Aufgaben schafft mein Körper.
Zum Beispiel: Nachdenken
Oder: Die Beine bewegen
Aufgaben des Körpers heißen in der ICF: **Körper-Funktionen**.
- So gesund ist mein Körper.
Darum geht es:
Krankheiten bestimmen mit über die Möglichkeiten einer Person.
Zum Beispiel: Heu-Schnupfen ist eine Allergie.
Menschen mit Heu-Schnupfen vertragen **nicht** frisches Gras.
Diese Menschen können **nicht** Garten-Arbeit machen.
- Diese Aufgaben übernehme ich in meiner Umwelt.
Zum Beispiel: Alleine einkaufen oder Bus fahren.
- So ist meine Teilhabe in der Gesellschaft.
Zum Beispiel: Ich treffe oft andere Menschen.
Oder: Ich bin lieber alleine.

Darum geht es in Teil 2:

- Angaben zu meiner Umwelt.
Zum Beispiel: Meine Wohnung ist barriere-frei.
- Angaben zu meiner persönlichen Situation.
Zum Beispiel: Ich habe eine Familie.
Oder: Ich lebe alleine.
- So verhalte ich mich in meiner Umwelt.
Zum Beispiel: Ich bin höflich.
Oder: Ich bin schüchtern.

Teil 1:

Diese Aufgaben schafft mein Körper



Jeder menschliche Körper kann viel schaffen.
Dafür arbeiten viele Körper-Teile zusammen.
Zum Beispiel:

Das Gehirn denkt.
Die Augen sehen.
Die Füße gehen.

Jedes Körper-Teil hat eine besondere Aufgabe.
Die Aufgaben heißen in der ICF: **Körper-Funktionen.**

Einige Körper-Teile können wir sehen,
zum Beispiel: Arme und Beine.
Andere Körper-Teile können wir nicht sehen,
zum Beispiel: Gehirn oder Herz.

Teil 1 beschreibt die Aufgaben von allen Körper-Teilen.

Kapitel Nummer 1b: Das schafft mein Gehirn.



Das Gehirn regelt alle Körper-Funktionen.

Das Gehirn regelt die Zusammen-Arbeit von allen Körper-Teilen.

Das Gehirn bestimmt auch über unseren Verstand.

Aufgaben vom Gehirn heißen in der ICF: **Mentale** Funktionen.

mental bedeutet: Es geht um die Arbeit vom Gehirn.

Das Gehirn ist im Kopf.

Ich kann das Gehirn **nicht** sehen.

Aber das Gehirn hat besonders wichtige Aufgaben:

Das Gehirn regelt zum Beispiel diese Aufgaben:

- bewusst leben
- innere Kraft haben,
zum Beispiel: Geduld haben
- Lust haben
- denken
- erinnern
- lernen
- Wörter kennen und sprechen

- rechnen

Die Aufgaben vom Gehirn

b 110: Bewusst-sein in der Umwelt

Das Gehirn regelt das Bewusst-sein.

Bewusst-sein bedeutet:

Ich bin wach.

Ich erkenne meine Umwelt.

Ich erlebe, was in meiner Umwelt passiert.

Ich bleibe eine bestimmte Zeit lang aufmerksam.

Darum geht es:

So bewusst kann ich in meiner Umwelt sein.

Zum Beispiel:

Ich kann im Straßen-Verkehr aufpassen.

Ich kenne die Gefahren.

Oder:

Auf der Straße ist viel los.

Dann kann ich Gefahren schlecht unterscheiden.

b 114: Im Leben klar kommen

Das Gehirn regelt, dass ich im Leben klar komme.

Klar kommen heißt auch: **Orientierung haben**.

Man spricht das O-ri-en-tirung haben.

Ori-entierung haben im Leben bedeutet:

Ich weiß, was ich schaffen kann.

Ich weiß, wem ich vertrauen kann.

Ich kann meine Zeit planen.

Ich finde meinen Weg.

Darum geht es:

So ist meine Orientierung im Leben.

b 117: Denken und Lernen.

Das Gehirn regelt das Denken.

Denken können nennt man auch: **Intelligenz.**

Man spricht das Wort: Intel-li-genz.

Intelligenz bedeutet zum Beispiel:

Der Mensch kann Probleme lösen.

Der Mensch kann lernen.

Menschen denken und lernen verschieden.

Einige Menschen können gut lernen.

Für andere Menschen ist Lernen schwierig.

Das Gehirn arbeitet im Leben immer weiter.

So können Menschen immer weiter lernen.

Die Intelligenz kann besser werden.

Im Alter kann die Intelligenz weniger sein.

Einige alte Menschen haben die Krankheit: **Demenz.**

Demenz bedeutet:

Das Gehirn arbeitet im Alter anders.

Deshalb ist Denken schwieriger.

Darum geht es:

So ist meine Intelligenz.

b 122: Mit anderen Menschen klar kommen

Im Leben komme ich mit vielen Menschen zusammen.

Das heißt auch: Ich habe Kontakte.

Ich muss mit anderen Menschen klar kommen.

Für gute Kontakte muss ich die anderen verstehen.

Das Gehirn regelt den Umgang mit Kontakten.

Gute Kontakte sind wichtig im Leben,

zum Beispiel: Kontakte zu Freunden.

Auch Familie oder Betreuer können wichtig sein.

Gute Kontakte machen froh.

Manche Menschen können gut Fremde ansprechen.

Manche Menschen können gut Freundschaft schließen.

Für einige Menschen sind Kontakte schwierig.

Schwierige Kontakte können traurig machen.

Wenige Kontakte machen einsam.

Gefühle und Kontakte hängen zusammen.

Der Umgang mit Kontakten ist also wichtig.

Diese Aufgabe vom Gehirn heißt auch: **Psycho-soziale** Aufgabe.

Man spricht das Wort: psücho-sozi-al.

psycho-sozial bedeutet:

Es betrifft Gefühle **und** Kontakte zu anderen Menschen.

Darum geht es:

So regelt mein Gehirn die Kontakte.

b 126: So bin ich.

Jeder Mensch hat andere Eigenschaften.

Das Gehirn regelt die Eigenschaften.

Darum geht es:

So kann ich mit Situationen umgehen.

So fühle ich mich in meinem Leben.

Einige Beispiele:

- Ich kann gut andere Menschen ansprechen.
Oder: Ich bin schüchtern.
- Ich bin hilfs-bereit.
Oder: Ich habe viel mit mir selbst zu tun.
- Ich bin freundlich.
Oder: Ich streite oft.
- Ich bin fleißig.
Oder: Ich komme oft später.
- In vielen Situationen bleibe ich locker.
Oder: Bei Stress bin ich schnell wütend.
- Ich mache gerne neue Erfahrungen.
Oder: Alles soll bleiben, wie es schon immer ist.
- Ich bin meistens fröhlich.
Oder: Ich bin oft traurig.

b 130: Innere Kraft und Lust

Innere Kraft bedeutet:

Ich will bestimmte Sachen schaffen.

Ich kann mich bemühen.

Ich habe Geduld.

Die innerer Kraft nennt man auch: **Energie**.

Manchmal ist ein Mensch wütend.

Wütend sein bedeutet:

Der Mensch kann **nicht** die innere Kraft kontrollieren.

Das Gehirn regelt unsere innere Kraft

Und die Kontrolle von der inneren Kraft.

Lust bedeutet:

Ich kann genießen.

Zum Beispiel:

Ich lasse mir Essen und Trinken gut schmecken.

Das Gehirn regelt die Lust.

Einige Menschen können **nicht** alle Lust-Gefühle kontrollieren.

Das nennt man: **Sucht**.

Das Gehirn ist verantwortlich für die Sucht.

Das ist ein Beispiel für Sucht:

Ein Mensch hat immer wieder Lust auf Alkohol.

Alkohol ist schlecht.

Aber dieser Mensch kann **nicht** seine Lust beherrschen.

Deshalb trinkt dieser Mensch trotzdem viel Alkohol.

Darum geht es:

Soviel innere Kraft und Lust habe ich.

So geht es mir mit Sucht.

b 134: Den Schlaf regeln

Schlaf ist Erholung.

Deshalb ist Schlaf wichtig.

Das Gehirn regelt den Schlaf.

Einige Sachen können den Schlaf stören.

Zum Beispiel: Ein Mensch hat Schmerzen.

Das Gehirn muss mit Schmerzen klar kommen.

Oder: Das Gehirn muss Probleme lösen.

Dann hat das Gehirn wenig Ruhe.

Darum geht es:

Mein Gehirn kommt gut zur Ruhe.

Deshalb kann ich gut schlafen.

Oder: Mein Gehirn ist sehr beschäftigt.

Deshalb schlafe ich schlecht.

b 140: Die Aufmerksamkeit steuern

Aufmerksamkeit haben bedeutet:

Aufmerksam sein in der Umwelt.

In vielen Situationen muss ich aufmerksam sein.

Manchmal muss ich lange aufmerksam bleiben,
zum Beispiel in einem wichtigen Gespräch.

Das Gehirn steuert die Aufmerksamkeit.

Reize können das Gehirn stören.

Reize sind zusätzliche Informationen.

Zum Beispiel:

Ich bin in einem wichtigen Gespräch.

Mein Gehirn muss aufmerksam mit-denken.

Aber draußen macht jemand laute Musik.

Die Musik stört.

Die laute Musik ist ein Reiz.

Andere Reize können das Gehirn unterstützen.

Zum Beispiel:

Ich stehe an der Ampel.

Bei Grün darf ich gehen.

Die Ampel summt auch bei Grün.

Das Summen unterstützt Menschen, die schlecht sehen.

Es gibt also 2 Reize:

Grünes Licht und Summen.

Beide Reize bedeuten: Ich darf gehen.

Die Reize können sich ändern.

Dann muss mein Gehirn mit neuen Reizen klar kommen.

Zum Beispiel:

Die Ampel ist kaputt.

Ich muss trotzdem über die Straße kommen.

Autos fahren auf der Straße.

Deshalb muss ich gut aufpassen.

Zwei oder mehr Menschen können Reize gemeinsam erleben.

Ich muss dann verschiedene Reize unterscheiden.

Und ich muss mit allen Reizen klar-kommen.

Das kann schwierig sein.

Zum Beispiel:

Ich spiele mit anderen ein Spiel.

Jeder spielt anders.

Jeder geht anders um mit Reizen.

Deshalb muss ich gut aufpassen.

Mein Gehirn muss für alles aufmerksam sein.

Darum geht es:

So kann mein Gehirn mit Reizen umgehen.

So lange kann mein Gehirn die Aufmerksamkeit steuern.

b 144: Informationen speichern und erinnern

Ein Teil vom Gehirn regelt das **Gedächtnis**.

Gedächtnis bedeutet: Ich kann Informationen speichern.

Und später kann ich die Informationen erinnern.

Erinnern bedeutet:

Das Gehirn erkennt die Information.

Dann kann das Gehirn mit der Information arbeiten.

Zum Beispiel:

Ich treffe eine Person.

Ich kenne die Person von früher.

Mein Gedächtnis erinnert den Namen.

Dann kann ich die Person mit Namen ansprechen.

Ich bekomme im Leben viele Informationen.

Einige Informationen brauche ich nur sehr kurze Zeit.

Das Gedächtnis kann die Informationen schnell vergessen.

Zum Beispiel:

Ich höre ein Gespräch im Bus.

Ich höre den Namen von einer Person.

Ich bin **nicht** betroffen.

Das Gedächtnis kann den Namen schnell vergessen.

Oder:

Ich stehe am Straßenrand.

Ein Auto kommt.

Ich warte.

Dann ist die Straße frei.

Die Gefahr ist vorbei.

Ich kann das Auto vergessen.

Ich gehe.

Das Gedächtnis kann wichtige Informationen lange speichern.

Zum Beispiel:

Das Gedächtnis speichert den Namen von einem Freund.

Viele Jahre später kennt das Gedächtnis den Namen.

Das Gedächtnis speichert Wörter.

So kann ich Wörter erkennen und benutzen.

Manchmal muss das Gedächtnis schnell sein.

Zum Beispiel:

Ich gehe über die Straße.

Die Ampel wird rot.

Deshalb muss ich schnell die Straße verlassen.

Das Gedächtnis speichert Erfahrungen.

Die Erfahrungen kann ich später nutzen.

Zum Beispiel:

Die Straße ist gefährlich.

Deshalb muss ich an der Ampel warten.

Das Gedächtnis speichert Wissen.

Das hilft beim Lernen.

Darum geht es:

So ist mein Gedächtnis.

Mein Gehirn kann Informationen gut speichern.

Oder: Viele Informationen vergisst mein Gedächtnis schnell.

b 147: Körper-Bewegungen steuern

Ich will meinen Körper bewegen.

Das bedeutet:

Verschiedene Körper-Teile müssen zusammen-arbeiten.

Das Gehirn regelt die Zusammen-Arbeit.

Ein Beispiel:

Ich will über die Straße gehen..

Dann muss ich Beine und Füße bewegen.

Die Bewegungen müssen zusammen-passen.

An der Ampel muss ich warten.

Deshalb muss ich die Ampel recht-zeitig erkennen.

Augen oder Ohren müssen also mit-arbeiten.

Das Gehirn regelt die Zusammen-Arbeit.

Das Gehirn regelt auch das Tempo von Bewegungen.

Das Gehirn muss alle Körper-Bewegungen überprüfen.

Die Körper-Bewegungen müssen zur Situation passen.

Zum Beispiel: Bei einem Gespräch sitze ich ruhig.

Das Gehirn kann Stress haben.

Zum Beispiel: Das Gespräch ist schwierig.

Deshalb ist das Gehirn mit Gefühlen beschäftigt.

Das Gehirn muss gleich-zeitig Körper-Bewegungen steuern.

Vielleicht schafft das Gehirn **nicht** alles.

Das kann bedeuten:

Die Körper-Bewegungen passen **nicht** zusammen.

Zum Beispiel:

Ruhiges Sitzen gelingt **nicht**.

Oder die Hände bleiben **nicht** ruhig.

Oder die Füße klopfen.

Darum geht es:

So gut kann mein Gehirn die Körper-Bewegungen steuern.

b 152: Umgang mit Gefühlen

Das Gehirn steuert unseren Umgang mit Gefühlen.

Ein schweres Wort für Gefühle ist: Emotionen.

Schöne Gefühle sind zum Beispiel: Liebe und Freude.

Weniger schöne Gefühle sind zum Beispiel: Angst und Ärger.

Ein schlechtes Gefühl ist zum Beispiel: Hass.

Menschen gehen verschieden um mit Gefühlen.

Menschen zeigen Gefühle,

zum Beispiel: Berührungen mit Streicheln oder Umarmen.

Einige Menschen umarmen vielleicht besonders oft.

Anderen Menschen fällt das Umarmen schwer.

Verhalten und Gefühle müssen zusammen-passen.

Dann können Menschen einander verstehen.

Deshalb ist der Umgang mit Gefühlen wichtig.

Im Leben gibt es immer neue Situationen.

Deshalb können unsere Gefühle wechseln.

Zum Beispiel:

Ich bin glücklich.

Aber dann bekomme ich eine schlechte Nachricht.

Die Nachricht macht mich traurig.

Ein Wechsel von Gefühlen kann den Menschen belasten.

Das Gehirn regelt den Umgang mit Veränderungen.

Darum geht es:

So kann ich meine Gefühle steuern.

So komme ich klar mit Veränderungen.

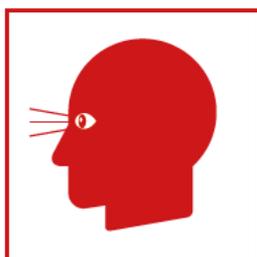
b 156: Sinnes-Reize bemerken und verstehen

Das sind d Sinne:

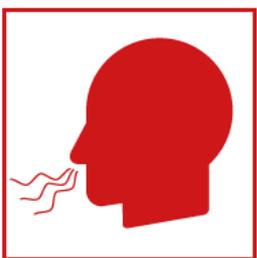
- Hören



- Sehen



- Riechen



- Schmecken
- Fühlen
- **Räumliches Sehen**

Räumliches Sehen bedeutet:

Ich sehe Höhe und Tiefe.

Ich sehe zum Beispiel Decke und Boden.

Ich sehe auch Entfernungen.

Ich sehe zum Beispiel einen Stuhl im Zimmer.

Ich erkenne, dass ich den Stuhl benutzen kann.

Der Stuhl ist **nicht** gemalt.

Sehen kann also bedeuten:

Ein Bild ansehen.

Das Bild ist eine gerade Fläche.

Sehen kann auch bedeuten: Räumliches Sehen.

Die Sinne geben mir Informationen.

Die Informationen heißen auch: **Sinnes-Reize**.

Sinnes-Reize sind zum Beispiel:

Meine Augen sehen: Die Ampel ist grün.

Oder meine Ohren hören: Die Ampel summt.

Das Gehirn muss den Sinnes-Reiz erkennen.

Dann kann das Gehirn mit dem Sinnes-Reiz umgehen.

So kann das Gehirn antworten:

Das Gehirn beauftragt die betreffenden Körper-Teile.

Die Körper-Teile müssen dann arbeiten.

Zum Beispiel:

Das Gehirn hat die Information:

Die Ampel ist grün.

Der Mensch darf also gehen.

Dann muss das Gehirn die Information weitergeben.

Sind die Füße gesund?

Dann beauftragt das Gehirn die Füße.

Die Füße gehen los.

Darum geht es:

So empfindet mein Gehirn einen Sinnes-Reiz.

So gut kann mein Gehirn mit dem Sinnes-Reiz umgehen.

b 160: Das Denken steuern

Das Gehirn steuert das Denken.

Manchmal muss das Gehirn schnell denken.

Zum Beispiel:

Ich bemerke eine Gefahr.

Das Gehirn muss schnell entscheiden:

So kann ich die Gefahr abwehren.

Das Gehirn bekommt viele Denk-Aufgaben.

Das Gehirn muss passende Lösungen finden.

Zum Beispiel:

Das Fahrrad braucht eine neue Schraube.

Die neue Schraube muss genau passen.

Das Gehirn bekommt viele Informationen.

Verschiedene Informationen gehören zusammen.

Das Gehirn muss über den Zusammenhang nach-denken.

Vielleicht muss das Gehirn eine Antwort finden.

Zum Beispiel:

Ich warte auf meinen Zug.

Eine Ansage informiert:

Ein bestimmter Zug fährt heute anders.

Das Gehirn muss schnell nach-denken:

Ist mein Zug gemeint.

Und was muss ich jetzt tun.

Die Antwort kann zum Beispiel sein:

Ich muss den Bahnsteig wechseln.

Dann muss das Gehirn den Körper beauftragen:

Gehe auf den anderen Bahnsteig.

Das Gehirn muss weiter-denken:

So komme ich zum anderen Bahnsteig.

Ich muss den kürzesten Weg gehen.

Ich gehe **nicht** einen Umweg.

Das Gehirn muss bestimmtes Denken annehmen.

Zum Beispiel:

Mein Zug fährt heute anders.

Das ist so.

Man sagt dann auch: Ich muss das **akzeptieren**.

Das spricht man: ak-zep-tiren

Das Gehirn kann über eine Sache viel nach-denken.

Dann weiß ich viel.

Oder das Gehirn denkt wenig nach.

Dann weiß ich wenig Bescheid.

Zum Beispiel:

Das Gehirn denkt viel nach über Politik.
Dann kann ich bei Wahlen gut entscheiden.

Manchmal habe ich plötzlich eine Idee.
Dann hat mein Gehirn **nicht** lange nach-gedacht.
Manche Ideen sind **nicht** möglich.
Andere Ideen sind gut:
Über gute Ideen kann das Gehirn weiter nach-denken.
Zum Beispiel:
Die gute Idee ist:
Heute ist schönes Wetter.
Ich möchte in die Sonne gehen.
Dann muss das Gehirn überlegen:
Ich habe Zeit.
Ich muss Schuhe anziehen.

Einige Menschen haben Traum-Bilder.
Dann denkt das Gehirn **nicht** in der Wirklichkeit.
Deshalb kommen die Menschen schlecht zurecht.
Die Menschen können falsch und richtig schlecht unterscheiden.

Darum geht es:

So kann mein Gehirn mit Informationen umgehen.
So denkt mein Gehirn.

b 164: Umgang mit Denk-Aufgaben

Es gibt einfache Denk-Aufgaben.
Diese Aufgaben kann das Gehirn schneller lösen.
Viele Denk-Aufgaben sind **kompliziert**.
Man spricht das: komp-li-zirt.

Kompliziert bedeutet:

Die Denk-Aufgabe ist schwierig.

Das Gehirn muss über verschiedene Bedingungen nach-denken.

Vielleicht sind verschiedene Lösungen möglich.

Dann muss das Gehirn richtig entscheiden.

Ein besonderer Bereich vom Gehirn ist dann zuständig.

Fach-Leute nennen den Bereich: Frontal-Lappen.

Das sind zum Beispiel Aufgaben vom Frontal-Lappen:

Das Gehirn muss entscheiden.

Zum Beispiel:

Die Ampel ist kaputt.

Ich kann trotzdem über die Straße gehen.

Oder: Die Straße ist gefährlich.

Ich muss zu einer anderen Ampel gehen.

Das Gehirn muss Informationen bewerten.

Zum Beispiel:

Der Mensch will eine neue Hose kaufen.

Es gibt verschiedene Angebote.

Das Gehirn denkt vielleicht so:

Die blaue Hose ist modern.

Die Hose passt gut.

Der Kauf-Preis ist günstig.

Deshalb ist die blaue Hose gut.

Viele Situationen in unserem Leben müssen wir planen.

Das Gehirn steuert die Planung.

Das Gehirn denkt nach, zum Beispiel:

Ich will bunte Wäsche waschen.

Das muss ich tun:

Ich muss zuerst die Wäsche sortieren.

Danach muss ich die Waschmaschine anstellen.

Und er muss das Wasser anstellen.

Später muss ich die Wäsche aufhängen.

Und ich muss die trockene Wäsche aufräumen.

Das Gehirn gibt dem Körper passende Arbeits-Aufträge.

Das Gehirn muss auch die Zeit mit ein-planen.

Zum Beispiel: Die Waschmaschine braucht eine Stunde.

Ich habe eine Stunde Zeit.

Manchmal muss das Gehirn einen Plan ändern.

Zum Beispiel:

Heute wollte ich Wäsche waschen.

Aber die Waschmaschine ist kaputt.

Ich muss einen Handwerker bestellen.

Das Gehirn regelt, dass ich mich selbst verstehe.

Zum Beispiel:

Ich habe einen Fehler gemacht.

Dann muss ich den Fehler verbessern.

Vielleicht muss ich mich entschuldigen.

Darum geht es:

Im Leben gibt es immer neue Situationen.

Das Gehirn bewertet die Situationen.

Dann entscheidet das Gehirn.

Das Gehirn muss dem Körper passende Arbeits-Aufträge geben.

So kann mein Gehirn mit den Situationen umgehen.

b 167: Mit Sprache klar kommen

Eine besondere Denk-Aufgabe ist:

Mit Sprache klar kommen.

Sprache ist wichtig:

Die Sprache gibt den Menschen Informationen.

Mit Sprache können wir Informationen austauschen.

Wir nennen das auch: **kommunizieren**.

Man spricht das Wort: kom-muni-zi-ren.

Für den Austausch gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- sprechen und Sprache hören
- schreiben und Sprache lesen
- Zeichen benutzen und Zeichen erkennen
- Gebärden-Sprache: Mit Hand-Zeichen und Körper-Sprache sprechen

Das Gehirn muss die Sprache verstehen.

Dann kann das Gehirn mit der Information arbeiten.

Und dann kann das Gehirn eine Antwort geben.

Der Austausch von Sprache kann schwierig sein.

Zum Beispiel:

- Manche Menschen hören Sprache.
Aber das Gehirn kann die Sprache schlecht erkennen.
- Manche Menschen sehen Schrift.
Aber das Gehirn kann die Bedeutung schlecht verstehen.
- Manche Menschen verstehen gut Schrift-Sprache.
Aber das Gehirn hat Schwierigkeiten mit dem Sprech-Auftrag.
Deshalb können die Menschen schlecht sprechen.

- Manchmal gibt es verschiedene Wörter für die gleiche Sache.
Einige Menschen benutzen schwere Wörter.
Das Gehirn von anderen kennt **nicht** die schweren Wörter.
Deshalb ist der Austausch schwierig.

Darum geht es:

So kann mein Gehirn mit Sprache arbeiten.

Zum Beispiel:

Mein Gehirn versteht schwere Wörter.

Aber mein Gehirn kann schlecht mit den Wörtern arbeiten.

Oder: Mein Gehirn kann Sprache hören und verstehen.

Aber das Gehirn hat Schwierigkeiten mit dem Sprech-Auftrag.

b 172: Mit Rechen-Aufgaben klar kommen

Das Gehirn muss Rechen-Aufgaben verstehen und lösen.

Rechen-Aufgaben gehören zum Leben.

Wir haben mit verschiedenen Rechen-Aufgaben zu tun.

Zum Beispiel: Wechsel-Geld beim Einkaufen zählen.

Oder: Rechen-Aufgaben in der Schule.

Es gibt leichte und sehr schwierige Rechen-Aufgaben.

Leichte Aufgaben sind zum Beispiel: Rechnen mit Zahlen bis 100.

Eine schwierige Aufgabe ist zum Beispiel:

Ich möchte mein Zimmer neu streichen.

Dann muss ich wissen: Wieviel Farbe brauche ich.

Zum Rechnen gehören Zahlen und Zeichen.

Mein Gehirn muss die Zahlen und Zeichen verstehen.

Darum geht es:

So kommt mein Gehirn klar mit Zahlen und Rechen-Zeichen.

So kann mein Gehirn mit Rechen-Aufgaben umgehen.

b 176: Steuerung von Bewegungs-Aufgaben

Arbeits-Aufgaben bestehen aus vielen Arbeits-Schritten.

Verschiedene Körper-Teile müssen mit-arbeiten.

Jedes beteiligte Körper-Teil muss sich richtig bewegen.

Und alles muss in der richtigen Reihenfolge sein.

Das Gehirn steuert die Bewegungs-Aufgaben.

Zum Beispiel:

Ich will einen Brief abschicken.

Ich muss das Brief-Papier falten.

Dann muss ich das Papier in einen Umschlag stecken.

Ich muss den Umschlag zu-kleben.

Und ich muss eine Briefmarke auf-kleben.

Oder:

Am Morgen ziehe ich mich an.

Dann muss ich bestimmte Körper-Teile bewegen.

Ich muss alles in der richtigen Reihenfolge anziehen.

Die Bewegungen müssen passen.

Bei einigen Menschen ist es so:

Ein Teil des Gehirns kann wenig arbeiten.

Das Gehirn kann bestimmte Bewegungen schlecht regeln.

Deshalb sind einige Bewegungs-Aufgaben schwierig.

So kann es zum Beispiel sein nach einem Unfall

oder nach einer Krankheit.

Das können Folgen sein:

- Der Mensch kann bestimmte Bewegungen **nicht** machen.
Zum Beispiel: Er kann einen Arm **nicht** heben.
- Der Mensch kann den Mund schlecht bewegen.
Deshalb ist das Sprechen schwierig.
- Der Mensch zwinkert oft mit den Augen.
- Der Mensch zuckt oft mit dem Körper.

Darum geht es:

So gut kann mein Gehirn die Bewegungs-Aufgaben steuern.

b 180: So empfinde ich mich selbst und meine Lebens-Situation

Das Gehirn bestimmt über mein Ich-Bewusst-sein.

Das Gehirn bestimmt:

So sehe ich mich selbst.

So gut kenne ich meine Fähigkeiten.

So gut kenne ich meine Möglichkeiten.

So gut kann ich selbst meine Lebens-Situation bewerten.

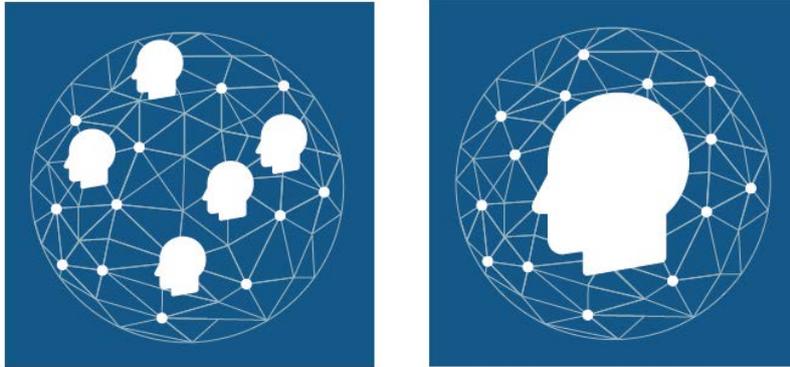
So komme ich klar mit den Lebens-Umständen.

Darum geht es:

So gut kenne ich mich selbst.

So gut kenne ich meine Lebens-Situation.

Aufgaben übernehmen und in der Gesellschaft teilhaben



Darum geht es in diesem Teil:

Diese Aufgaben übernehme ich selbst-ständig.

So kann ich in der Gesellschaft teilhaben.

Kapitel Nummer d1:

Lernen und mit Wissen umgehen



Darum geht es in diesem Kapitel:

So gelingt mir Lernen.

So kann ich mein Wissen anwenden.

So löse ich Aufgaben.

So entscheide ich mich.

d 160: So konzentriere ich mich

Sich konzentrieren bedeutet:

Ich bin aufmerksam für eine bestimmte Sache.

Ich lasse mich **nicht** stören.

Zum Beispiel:

Ich muss lernen.

Aber jemand macht laute Musik.

Ich höre **nicht** auf die Musik.

Ich lerne gut weiter.

Darum geht es:

So konzentriere ich mich.

So gut kann ich bei Störungen konzentrieren.

d 163: So denke ich

Ich habe eine Idee.

Ich will mit der Idee weiter-arbeiten.

Deshalb will ich mir alles merken.

Dann kann ich verschiedene Möglichkeiten nutzen.

Zum Beispiel:

Ich kann meine Idee auf-schreiben.

Oder ich kann einen Gegenstand benutzen.

Der Gegenstand erinnert mich später an meine Idee.

Darum geht es:

So arbeite ich mit meinen Gedanken.

d 166: So lese ich.

Mit Lesen kann ich mein Wissen verbessern.

Texte können mir verschiedene Informationen geben.

Mit Texten sind zum Beispiel gemeint:

- Bücher
- Zeitungen
- Gebrauchs-Anweisungen
- Mitteilungen in Blinden-Schrift

Einige Texte sind schwierig.

Andere Texte kann ich gut lesen.

Darum geht es:

Das bedeutet Lesen für mich.

Zum Beispiel:

Ich lese viel.

Oder ich lese wenig.

Ich lese Texte in Leichter Sprache.

Oder:

Ich lese jeden Tag die Zeitung.

Oder:

Ich lese Texte in Blinde-Schrift.

d 170: So schreibe ich.

Das gehört zum Schreiben:

Ich schreibe Buchstaben oder Zeichen.

So kann ich Informationen weitergeben.

Oder ich kann meine Gedanken aufschreiben.

Darum geht es:

So kann ich schreiben.

Zum Beispiel:

Ich benutze Buchstaben:

So schreibe ich Wörter.

Ich schreibe viel.

Oder: Ich schreibe wenig.

Zum Beispiel:

Ich schreibe kurze Nachrichten.

Oder:

Ich schreibe selbst Briefe.

Oder:

Ich schreibe gerne Geschichten.

d 172: So rechne ich.

Im Leben muss ich immer wieder Aufgaben lösen.

Zum Beispiel:

Ich gehe einkaufen.

Ich bezahle an der Kasse.

Dann muss ich Wechsel-Geld nach-rechnen.

Oder:

Meine Freunde und ich kaufen zusammen ein.

Jeder soll gleich viel bezahlen.

Deshalb müssen wir die Rechnung teilen.

Darum geht es:

So kann ich Rechen-Aufgaben lösen.

Zum Beispiel:

Ich rechne mit 3 Zahlen.

Oder:

Ich selbst rechne mit verschiedenen Geld-Beträgen.

d 175: So löse ich ein Problem.

Problem bedeutet:

Es gibt einen Fehler oder einen Irrtum.

Deshalb ist eine Situation schwierig.

Problem lösen bedeutet:

Ich muss Fehler oder Irrtum heraus-finden **und** berichtigen.

Deshalb muss ich Lösungs-Möglichkeiten finden.

Ich muss alles gut bedenken.

Es darf **nicht** ein neues Problem geben.

Ein Beispiel:

Meine Freunde streiten.

Ich will meine Freunde beruhigen.

Alle sollen zufrieden sein.

Deshalb spreche ich mit beiden Freunden.

Dann suche ich eine gerechte Lösung.

Darum geht es:

Das mache ich, wenn ich ein Problem lösen muss.

d 177: So entscheide ich.

Manchmal habe ich verschiedene Möglichkeiten.

Dann muss ich entscheiden.

Vielleicht ist eine Möglichkeit besser.

Deshalb muss ich zuerst gut überlegen.

Zum Beispiel:

Ich möchte einen Mantel für den Winter kaufen.

Der rote Mantel gefällt mir gut.

Aber der rote Mantel ist **nicht** warm.

Der blaue Mantel gefällt mir weniger.

Aber der blaue Mantel ist schön warm.

Ich muss mich für einen Mantel entscheiden.

Oder:

Meine Wäsche ist schmutzig.

Ich muss Wäsche waschen.

Aber draußen scheint die Sonne.

Ich möchte lieber im Garten arbeiten.

Ich muss entscheiden:

Wichtiger ist die Wäsche.

Oder: Die Wäsche kann ich morgen waschen.

Darum geht es:

So entscheide ich.

Kapitel Nummer: d 2:

Aufgaben selbst-ständig schaffen



Darum geht es:

Ich kann Aufgaben übernehmen.

Einige Aufgaben sind schwierig.

So gehe ich um mit meinen Aufgaben.

d 210: So komme ich klar mit einer einfachen Aufgabe

Ich übernehme eine Arbeits-Aufgabe.

Das muss ich regeln:

- So komme ich klar mit der Arbeits-Zeit.
- Wo arbeite ich.
Wie komme ich zur Arbeit.
- Was brauche ich.
Wie bekomme ich das Material.
Material ist zum Beispiel: Stoff für eine Näh-Arbeit.
- Was mache ich zuerst.
Was mache ich zum Schluss.
- Ich muss bedenken:
Ich kann die Aufgabe ablehnen oder zusagen.
Ich sage zu?
Dann muss ich genug Arbeits-Kraft haben.
- Ich kann mit anderen zusammen-arbeiten.

Darum geht es:

Einiges kann ich selbst regeln.

Anderes ist vielleicht schwierig.

d 220: So komme ich klar mit einer Mehrfach-Aufgabe

Mehrfach-Aufgabe bedeutet:

2 oder mehr Aufgaben gehören zusammen.

Eine Mehrfach-Aufgabe muss ich planen.

Ich muss auch die Zeit einplanen.

Einkaufen ist zum Beispiel eine Mehrfach-Aufgabe.

Das alles gehört zum Einkaufen:

- eine Einkauf-Liste machen
- genug Geld mitnehmen
- alleine zum Geschäft kommen
- bezahlen
- alle Sachen nach Hause bringen
- zuhause alles richtig aufräumen

Darum geht es:

Einige Sachen kann ich schaffen.

Zum Beispiel: Ich kann eine Einkaufs-Liste schreiben.

Andere Sachen sind vielleicht schwierig.

Zum Beispiel: Ich kann schlecht zum Geschäft kommen.

d 230: So kann ich meinen Tagesplan regeln

Einige Aufgaben habe ich jeden Tag.

Zum Beispiel:

- Körper-Pflege,
- meine Beschäftigung und
- bestimmte Hausarbeiten.

Diese Aufgaben muss ich immer einplanen.
Andere Aufgaben oder Interessen kommen manchmal dazu.
Zum Beispiel: Koch-Kurs oder Sport-Kurs.
Die Aufgaben müssen zu meinem Tagesplan passen.
Dann kann ich alles schaffen.

Darum geht es:

So mache ich meinen Tagesplan.
So kann ich meinen Tagesplan einhalten.
Zum Beispiel:
Ich komme mit meinem Tagesplan gut klar.
Oder:
Bestimmte Sachen schaffe ich alleine.

d 240: So gehe ich um mit besonderen Situationen

Besondere Situationen sind zum Beispiel:

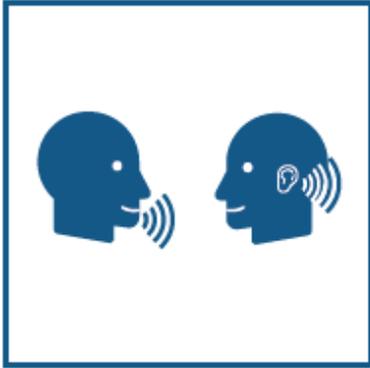
- Verantwortung haben bei der Arbeit
- Verantwortung haben für viele Kinder
- Ich bin mit dem Auto unterwegs.
Auf der Straße ist viel Verkehr.
Deshalb habe ich Stress.
- Mein Bus fährt **nicht**.
Deshalb habe ich Stress.

Darum geht es:

So gehe ich um mit Verantwortung.
So gehe ich um mit Stress.
So komme ich klar in gefährlichen Situationen.

Kapitel Nummer 3 d:

Sich mit anderen Menschen austauschen



Menschen müssen sich austauschen.

Dazu sagt man auch: Menschen **kommunizieren**.

Man spricht das: kom-mu-ni-zieren.

Den Austausch nennt man: **Kommunikation**.

Man spricht das: Kommu-ni-kats-jon.

Kommunikation bedeutet:

Anderen Menschen eine Information geben
und eine Antwort bekommen.

Kommunikation kann zum Beispiel sein:

- Mit-einander sprechen
- Briefe austauschen
- Zeichensprache

d 330: Sprechen mit Wörtern

Sprechen mit Wörtern kann bedeuten:

- Viele oder weniger Wörter kennen
- Wörter aus-sprechen

- Einfache oder schwierige Sätze machen
- Sachen mit Wörtern beschreiben
- besondere Ausdrücke kennen,
zum Beispiel: Fremdwörter
- eine Geschichte erzählen
- sagen, was passiert ist.

Menschen kennen verschieden viele Wörter.

Menschen sprechen die Wörter verschieden.

Menschen sprechen verschieden viel.

Darum geht es:

So kann ich mit Wörtern sprechen

Zum Beispiel:

Ich spreche kurze Sätze.

Oder: Ich kann eine Sache mit Wörtern erklären.

Oder: Ich erzähle gerne Geschichten.

d 335: Austausch ohne lautes Sprechen

Menschen müssen sich austauschen.

Lautes Sprechen ist eine Möglichkeit.

Körper-Zeichen können den Austausch unterstützen.

Zum Beispiel:

- Hand-Zeichen machen
- Kopf schütteln oder nicken

Auch das ist möglich: Eine Nachricht mit Stift zeichnen.

Einige Menschen nutzen Gebärden-Sprache.

Gebärden-Sprache ist eine Körper-Sprache.

Dazu gehören Hand-Zeichen und Körper-Bewegungen.

Die Gebärden-Sprache von Gehörlosen ist eine besondere Sprache.

Darum geht es:

So kann ich mich ohne lautes Sprechen austauschen

Diese Zeichen benutze ich für den Austausch.

Zum Beispiel:

Ich bin gehörlos.

Ich kann schlecht laut sprechen.

Aber ich kann gut Gebärden-Sprache sprechen.

Oder:

Sprechen fällt mir schwer.

Aber ich kann Kopf-Zeichen machen.

d 340: Gebärden-Sprache anwenden

Die Gebärden-Sprache hat bestimmte Regeln.

Darum geht es:

So kenne ich mich aus mit Gebärden-Sprache.

Zum Beispiel:

Ich kann alles in Gebärden-Sprache sagen.

Oder:

Ich kenne wenige Hand-Zeichen in Gebärden-Sprache.

d 360: Hilfs-Mittel für die Kommunikation benutzen

Hilfsmittel für die Kommunikation sind zum Beispiel:

- Telefon
- Fax
- Internet für E-Mail

- Besondere Hilfsmittel für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung

Darum geht es:

So kann ich mit Hilfsmitteln kommunizieren.

Ein Beispiel:

Ich kann ohne Probleme telefonieren.

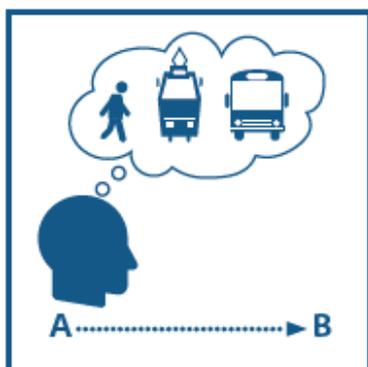
Aber ich kenne mich schlecht aus mit Internet.

Kapitel d 4:

Mobilität: Selbst den Körper bewegen und den Körper fort-bewegen

Kapitel d 4:

Mobilität: Selbst den Körper bewegen und den Körper fort-bewegen



Das bedeutet Mobilität

In der ICF steht das Wort: **Mobilität**.

Mobilität bedeutet: Bewegung ist möglich.

Ich kann meinen Körper bewegen.

Und ich kann mich fort-bewegen.

Ich kann auch sagen: Ich bin **mobil**.

Menschen bewegen den Körper

Zum Beispiel:

- Wenn sie sich umdrehen.
- Wenn sie sich hinlegen.
- Wenn sie auf-stehen.
- Wenn sie sich bücken.

Menschen bewegen Dinge mit dem Körper

Zum Beispiel:

- Ich spiele Fußball.
Dann bewege ich den Ball mit dem Fuß.
- Ich trage eine Tasche.
Dann halte ich die Tasche mit den Händen.
- Ich mache Hand-Arbeiten.
Dann bewege ich die Finger.

Menschen müssen sich fort-bewegen

fort-bewegen bedeutet:

Ich bewege mich von einem Ort zu einem anderen Ort.

So können Menschen sich selbst zum Beispiel fort-bewegen:

- Gehen
- Klettern
- Hüpfen

Menschen können Transport-Mittel benutzen

transportieren bedeutet: Etwas zu einem anderen Ort bringen.

Transport-Mittel transportieren Menschen oder Dinge.

Ein Auto ist zum Beispiel ein Transport-Mittel.

Transport-Mittel sind Angebote:

Ich kann mich mit Transport-Mitteln fort-bewegen.

Zum Beispiel:

Der Arzt ist im Nachbar-Ort.

Ich kann mit dem Auto zum Arzt fahren.

Vielleicht kann ich selbst ein Auto steuern.

Dann bewege ich selbst das Auto.

Vielleicht bin ich Mit-Fahrer im Auto.

Aber ich selbst bewege **nicht** das Auto.

d 440: Die Hände bewegen

Menschen bewegen die Hände in vielen Situationen.

Menschen machen viele Arbeiten mit den Händen.

Menschen können die ganze Hand bewegen.

Dann bewegen Menschen das Hand-Gelenk:

Zum Beispiel:

Ich öffne eine Tür.

Dann drücke ich einen Tür-Griff.

Ich bewege die Hand nach unten.

Oder:

Ich muss einen Tür-Knopf drehen.

Dann drehe ich die Hand.

Menschen können einzelne Finger bewegen.

Einige Bewegungen machen Menschen mit einem Finger.

Zum Beispiel:

Ich drücke eine Tür-Klingel.

Dann brauche ich nur den Daumen.

Einige Bewegungen machen Menschen 2 oder mehr Fingern.

Zum Beispiel:

Ich greife ein Geld-Stück.

Menschen können Hand-Arbeiten machen.

Dann arbeiten Hand und Finger zusammen.

Hand-Arbeiten sind viele einzelne Bewegungen.

Die Bewegungen müssen zusammen passen.

Zum Beispiel:

Die Hand soll eine Tasche tragen.

Dann muss die Hand die Tasche festhalten.

Die Finger müssen sich zusammen-schließen.

Ich möchte die Tasche loslassen?

Dann muss die Hand sich öffnen.

Die Finger müssen sich wieder bewegen.

Ich möchte etwas einpacken?

Dann muss die ganze Hand sich bewegen.

Darum geht es:

Bewegungen, die meine Hände machen können.

Bewegungen, die meine Finger machen können.

d 460: Fort-bewegen in verschiedenen Umgebungen

Fort-bewegen bedeutet auch: Den Aufenthalts-Ort wechseln.

Menschen wechseln oft die Orte.

Dann müssen Menschen verschiedene Bewegungen machen.

Zum Beispiel:

Ich bewege mich von einem Raum zum anderen Raum.

Das kann in meiner Wohnung sein.

Das kann auch in einem fremden Haus sein.

Im fremden Haus habe ich vielleicht andere Möglichkeiten.

Oder:

Ich bewege mich über die Straße.

Dann bewege ich mich in den Park.

Darum geht es:

So ist meine Fort-Bewegung.

So wechsle ich die Räume in meiner Wohnung.

So wechsle ich die Räume in einem fremden Haus.

So wechsle ich draußen die Orte.

Bewegungen können zum Beispiel sein:

- gehen
- krabbeln
- Treppe steigen
- einen Rollstuhl bewegen

d 470: Mit-fahren in Transport-Mitteln

Darum geht es:

Ich habe verschiedene Transport-Angebote.

Ich bin Mit-Fahrer in einigen Transport-Mitteln.

Einige Beispiele:

- Mit-Fahrer im Auto von anderen
- Taxi benutzen
- Bus oder Bahn benutzen
- Im Flugzeug fliegen

d 475: Selbst ein Fahrzeug bewegen

Diese Fahrzeuge können Menschen zum Beispiel selbst bewegen:

- Selbst ein Auto fahren
- Fahrrad fahren
- Mit einem E-Rollstuhl fahren
- Selbst ein Boot fahren

Darum geht es:

Diese Möglichkeit habe ich:

Ich benutze immer Transport-Angebote.

Ich bewege **nicht** selbst ein Fahrzeug.

Oder:

Ich kann selbst ein Fahrzeug bewegen.

Zum Beispiel: Ich habe einen Führerschein.

Ich selbst kann Auto fahren.

Vielleicht auch:

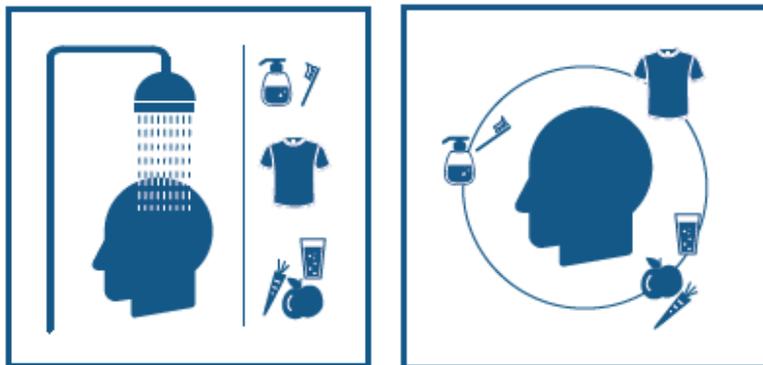
Ich benutze ein bestimmtes Fahrzeug.

Ich selbst bewege das Fahrzeug.

Zum Beispiel: Ich habe ein eigenes Auto.

Ich fahre mein Auto.

Kapitel Nummer d 5: Sich selbst-ständig versorgen



Ich muss meinen Körper gut versorgen.

Bestimmte Sachen sind wichtig.

Dazu gehören:

- Körper-Wäsche und Körper-Pflege
- Kleidung
- Essen und Trinken
- Für die Gesundheit sorgen

d 510: Den Körper waschen

Gute Körper-Wäsche ist wichtig für die Gesundheit.

Das gehört zur Körper-Wäsche:

- Waschbecken, Dusche oder Badewanne benutzen
- Den Körper waschen mit Wasser und Seife
- Abtrocknen mit einem Handtuch
- Besonders Füße und Gesicht waschen

- Haare waschen

Mit den Händen fasse ich viele Dinge an.

Dann muss ich immer wieder die Hände waschen.

Darum geht es:

So wasche ich selbst meinen Körper.

Zum Beispiel: Ich wasche mich ganz alleine.

Oder: Ich wasche alleine meine Hände und mein Gesicht.

d 520: Den Körper pflegen

Körper-Pflege ist auch wichtig für die Gesundheit.

Das gehört zur Körper-Pflege:

- Haare pflegen
- Zähne putzen
- Haut einreiben
- Nägel pflegen
- empfindliche Körperteile besonders pflegen

Bei Männern gehört auch dazu:

Rasieren oder den Bart pflegen.

Darum geht es:

So pflege ich selbst meinen Körper.

Zum Beispiel: Ich pflege mich ganz alleine.

Oder: Ich selbst pflege meinen Oberkörper.

d 530: Das WC benutzen

Das gehört zum WC-Besuch:

- bemerken, wann ich zum WC muss.
- das WC benutzen
- sauber machen
- Hände waschen und Handtuch benutzen

Darum geht es:

So komme ich klar, wenn ich zum WC muss.

d 540: Kleidung an-ziehen und aus-ziehen

Das gehört dazu:

- passende Kleidung auswählen
Zum Beispiel:
Warme Sachen im Winter
oder schicke Sachen für ein Fest
- Kleidung richtig an-ziehen
- schwierige Aufgaben lösen
Zum Beispiel: Knöpfe zumachen
oder Schleifen binden
- Schuhe aus-wählen und anziehen
- nach dem Ausziehen:
Kleidung und Schuhe ordentlich hinlegen

Darum geht es:

So komme ich selbst klar mit an-ziehen und aus-ziehen.

Zum Beispiel:

Ich wähle passende Kleidung.

Dann ziehe ich mich alleine an.

Oder:

Bestimmte Kleidungs-Teile ziehe ich alleine an.

d 550: Mahlzeiten essen

Mahlzeit bedeutet: Essen am Tisch.

Mahlzeiten sind zum Beispiel:

- Frühstück
- Mittag-Essen
- Abend-Essen

Ich kann alleine eine Mahlzeit haben.

Ich kann auch eine Mahlzeit gemeinsam mit anderen haben.

Das gehört zu einer Mahlzeit:

- Ess-Besteck benutzen
- Das Essen in den Mund führen und kauen
- Tisch-Regeln kennen und einhalten
- Flaschen oder Dosen auf-machen

Darum geht es:

Das weiß ich über Tisch-Regeln.

Das mache ich selbst bei Mahlzeiten.

Zum Beispiel:

Ich benutze Messer und Gabel.

Oder: Ich esse mit Löffel.

d 560: Trinken

Das gehört zum Trinken:

- Ein Getränk auswählen oder mischen

- Ein Trink-Gefäß aus-wählen,
zum Beispiel: Becher, Glas oder Tasse
- Flasche oder Dose auf-machen
- ein Getränk eingießen
- mit dem Trink-Gefäß gut umgehen

Für ein Baby kann Trinken bedeuten:

Trinken von der Mutter-Brust.

Darum geht es:

So trinke ich.

Zum Beispiel:

Wenn ich Durst habe, hole ich ein Getränk.

Ich komme klar mit einem Trink-Gefäß.

Oder:

Wenn ich Durst habe, sage ich Bescheid.

Darum geht es bei einem Baby:

Das Trinken von der Mutter-Brust muss klappen.

Das Baby muss genug Milch bekommen.

d 570: Für die eigene Gesundheit sorgen

Das ist wichtig für die Gesundheit:

- Ich gehe gut um mit meinem Körper.
Zum Beispiel: Ich Sorge für gute Körper-Haltung.
- Ich Sorge für gute Ernährung
- Ich habe genug Bewegung:
Ich mache Sport.
- Meine Wohnung ist gut warm.
Ich kann Heizung und Klima-Anlage einstellen.

- Meine Kleidung passt zum Wetter.
Das bedeutet zum Beispiel:
Warme Kleidung an kalten Tagen und
Sommer-Kleidung an warmen Tagen.
- Bei Sex benutze ich Kondome.
- Ich gehe regelmäßig zum Arzt.
- Ich lasse mich impfen.

Darum geht es:

So Sorge ich selbst für meine Gesundheit.

Kapitel Nummer d 6: Für das Leben zuhause sorgen



Meine Wohnung oder mein Zimmer ist mein Zuhause.
Ich muss für mein Zuhause sorgen.

Diese Sachen gehören zu meinem Zuhause:

- Die ganze Wohnung,
zum Beispiel: Wände, Boden und Bad.
Dazu gehören auch Wasser-Leitungen und Heizungen.
Weitere Bereiche im Haus können auch dazu gehören,
zum Beispiel: Das Treppenhaus oder eine Gemeinschafts-Küche.

- Möbel
- Sachen für die Haushalts-Arbeit
- Kleidung
- Fahrzeuge
- Lebensmittel
- Persönliche Sachen, zum Beispiel Schmuck und Bilder
- Hilfsmittel
- Pflanzen und Tiere

Alle diese Sachen zusammen sind mein **Haushalt**.

Die Sachen im Haushalt gehören zu meinem Lebens-Bedarf.

Deshalb muss ich gut für meinen Haushalt sorgen.

Diese Aufgaben sind wichtig im Haushalt:

- Einkaufen
- Lebensmittel richtig auf-bewahren
- Kochen
- Aufräumen
- Wohnung putzen
- Wäsche machen
- Schuhe putzen
- Mit Haushalts-Geräten umgehen
- Reparaturen im Haushalt
- Müll richtig entsorgen
- Dienst-Leistungen regeln,
zum Beispiel: Arzt-Besuche, Friseur oder Putzhilfe

Bestimmte Haushalts-Arbeiten gehören zum Leben.

Jeder Mensch hat Verantwortung für seinen Haushalt.

Aber die Verantwortung kann verschieden sein:

Einige Menschen leben in einem Wohnheim.

Dann regelt die Leitung vom Wohnheim einige Haushalts-Arbeiten.

Andere leben in einer Haushalts-Gemeinschaft.

Dann müssen sich alle abstimmen:

Jedes Mitglied ist zuständig für bestimmte Haushalts-Arbeiten.

Viele Menschen haben alleine einen Haushalt.

Viele regeln selbst-bestimmt den Haushalt.

Darum geht es:

So Sorge ich für meinen Haushalt.

Diese Haushalts-Aufgaben übernehme ich selbst.

d 620: So regele ich Einkaufen und Dienst-Leistungen

Einkaufen ist wichtig.

Das alles brauche ich zum Leben:

- Lebensmittel
- Kleidung
- Putzmittel
- Körperpflege-Mittel
- Haushalts-Waren, zum Beispiel: Töpfe oder Handtücher
- Werkzeug

Das gehört zum Einkaufen:

- Einkaufs-Liste machen
- Im Geschäft auswählen
- Bezahlen
- Einkäufe nach Hause bringen.

- Zuhause alle Einkäufe richtig auf-bewahren

Bestimmte Dienst-Leistungen sind wichtig.

Die Dienst-Leistungen muss ich regeln.

Zum Beispiel: Ich brauche einen Arzt-Termin.

Dann muss ich den Arzt-Termin abstimmen
und einhalten.

Darum geht es:

Das alles regele ich selbst.

Zum Beispiel:

Ich mache eine Einkauf-Liste.

Ich wähle Einkäufe im Geschäft.

Bezahlen ist schwierig.

Oder: Meine Termine stehen im Wochen-Plan.

Ich halte mich daran.

d 630: Das mache ich selbst für meine Mahlzeiten

Mahlzeit bedeutet meistens: Essen am Tisch.

Mahlzeiten sind zum Beispiel:

- Frühstück
- Mittag-Essen
- Abend-Essen

Ich muss jede Mahlzeit planen.

Zum Beispiel:

- Ich esse im Wohnheim.
Dann muss ich das Essen rechtzeitig bestellen.

- Ich esse mit der Wohn-Gemeinschaft.
Wir besprechen das Essen.
Dann übernimmt jeder und jede bestimmte Aufgaben.
- Ich alleine bin zuständig.
Dann muss ich viele Sachen planen.
Ich selbst muss viele Arbeiten schaffen.

Das gehört dazu, wenn ich für eine Mahlzeit Sorge:

- Ich überlege zuerst: Wer isst mit.
Zum Beispiel:
Ich mache Essen nur für mich selbst.
Oder: 2 Gäste essen mit.
Oder: Die Familie isst mit.
- Rezept auswählen
- Einkaufen
- Kochen oder kaltes Essen machen
- Tisch decken

Darum geht es:

Das mache ich selbst für meine Mahlzeiten.

d 640: Ich kann Arbeiten im Haushalt selbst übernehmen

In jedem Haushalt gibt es viel Arbeit.

Diese Arbeiten gehören zum Beispiel dazu:

- Waschmaschine und weitere Geräte benutzen
- Staubsaugen oder fegen
- Bad und WC putzen
- Schränke sauber machen

- Wäsche bügeln

Darum geht es:

So Sorge ich für meinen Haushalt.

Diese Haushalts-Arbeiten mache ich selbst.

d 650: So pflege ich meine Sachen

Jeder Haushalt braucht Pflege.

Alles muss sauber und ordentlich bleiben.

Das kann zum Beispiel dazu gehören:

- Haushalts-Geräte regelmäßig pflegen
- Knopf am Mantel an-nähen.
- Auto sauber machen
- Wände neu streichen
- Blumen gießen
- Wasser-Leitung reparieren
- Bild aufhängen

Darum geht es:

So pflege ich meine Haushalts-Sachen

Kapitel Nummer d 7: Kontakte zu anderen Menschen



Im Leben komme ich mit vielen Menschen zusammen.

Zum Beispiel:

- Familie
- Liebes-Partner
- Freunde
- Kollegen
- Fremde

Einige Menschen sehe ich nur kurz.

Andere sehe ich manchmal.

Mit einigen Menschen bin ich viel zusammen.

Ich habe verschiedene Gemeinsamkeiten mit den Menschen

Deshalb sind meine Kontakte zu anderen verschieden.

Und deshalb gehe ich verschieden um mit den Kontakten.

Gemeinsamkeiten können zum Beispiel sein:

- Familie
- Gemeinsame Interessen

- Gleiches Alter
- Ähnliche Lebens-Situation,
zum Beispiel: Wir haben eine ähnliche Beeinträchtigung.

Das bedeutet: Umgang mit anderen Menschen

Zum Beispiel:

Ich grüße und andere grüßen mich.

Ich kann mich austauschen.

Vielleicht arbeite ich mit anderen zusammen.

Vielleicht helfen wir einander.

Vielleicht feiern wir mit-einander.

Das gehört auch zum Umgang:

Ich habe einen Menschen gern.

Dann umarme ich den Menschen.

Fremde umarme ich **nicht**.

Mit geliebten Menschen bin ich zärtlich.

Ich bin verantwortlich für den Umgang.

Zum Beispiel:

Ich kann über ein Gespräch mit-bestimmen.

Ich muss höflich sein.

Ich muss Respekt haben.

Ich kann mehr oder weniger erzählen.

Darum geht es in diesem Kapitel:

So sind meine Kontakte mit anderen Menschen.

So komme ich klar mit anderen Menschen.

d 730: Mit Fremden umgehen

Mit manchen Menschen komme ich nur kurz zusammen.

Ich sehe die Menschen nur kurz.

Vielleicht sprechen wir kurz zusammen.

Diese Menschen sind Fremde.

Zum Beispiel:

Ich sehe einen Verkäufer im Geschäft.

Oder: Ein unbekannte Person spricht mich an.

Die Person wünscht eine Weg-Beschreibung.

Darum geht es:

So gehe ich um mit Fremden.

So kann ich mit Fremden sprechen.

Zum Beispiel:

Ich suche im Geschäft eine bestimmte Sache.

Ein Verkäufer oder eine Verkäuferin kann vielleicht helfen.

Ich frage.

Oder: Ich suche lieber alleine weiter.

d 740: Mit besonderen Kontakten umgehen

Einige Kontakte sind wichtig für mich.

Ich habe privat wenig zu tun mit den Menschen.

Die ICF nennt solche Kontakte: **formelle Beziehungen**.

Formell bedeutet: Ich muss Umgangs-Regeln einhalten.

Formelle Beziehungen sind zum Beispiel:

- Arbeitgeber
- Kollegen
- Arzt

- Berater
- Mitarbeiter beim Amt

Ich muss mit formellen Beziehungen klar-kommen.
Trotzdem sind **nicht alle** meine Freunde.

Darum geht es:

So gehe ich um mit formellen Beziehungen.

Zum Beispiel:

Mein Chef hat viele Anforderungen.

Manchmal ist das schwierig.

So gehe ich damit um.

Oder:

Ich bin Gruppen-Leiter.

So gehe ich mit den Beschäftigten um.

Oder:

Ich bin Schüler.

So gehe ich mit den Mit-Schülern um.

Oder:

Mein Teilhabe-Berater ist fremd.

Aber ich muss Fragen beantworten.

So gehe ich damit um.

d 750: So sind meine Kontakte mit Bekannten

Manche Menschen kenne ich besser.

Ich habe mit den Menschen Gemeinsamkeiten.

Aber die Menschen sind **nicht** enge Freunde.

Die Menschen sind Bekannte.

Die ICF nennt Bekannte auch: **In-formelle Beziehungen.**

Dazu gehören zum Beispiel:

- Nachbarn oder Mit-Bewohner
- Kollegen
- Andere Kinder auf dem Spielplatz
- Andere Mitglieder im Verein
- Menschen aus meiner Heimat
- Menschen aus meiner Religions-Gemeinschaft

Darum geht es:

So sind meine Kontakte mit Bekannten.

So gehe ich um mit Bekannten.

Zum Beispiel:

Ich habe mit den Nachbarn wenig zu tun.

Oder: Ich habe guten Kontakt zu den Nachbarn.

Ein anderes Beispiel: Ich vertrage mich gut mit meinen Spiel-Freunden.

Oder: Ich spiele viel alleine.

d 760: So bin ich in meiner Familie

Zur Familie können gehören:

- Eltern
- Geschwister
- Weitere Verwandte
- Personen, die ich sehr gut kenne,
zum Beispiel: Betreuer oder Betreuerin
- Pfleger oder Pflegerin, denen ich gut vertraue

Darum geht es:

So sind meine Kontakte zur Familie.

Zum Beispiel:

Meine Familie gibt mir Sicherheit.

Wir verstehen uns alle gut.

Oder:

Ich kann mit Verwandten schlecht sprechen.

Ich spreche lieber mit meinem Betreuer.

d 770: Körperliche Beziehungen

Körperliche Beziehungen und Liebes-Beziehungen sind besonders enge Kontakte.

Die ICF sagt dazu auch: **Intime Beziehungen.**

Ehen und Lebens-Partnerschaften sind auch intime Beziehungen.

Zu intimen Beziehungen gehören:

- enger Austausch
- viel Vertrauen
- schöne Gefühle
- Zärtlichkeiten, zum Beispiel: Streicheln, Umarmen
- vielleicht auch Sex

Darum geht es:

So sind meine intimen Beziehungen.

So empfinde ich intime Beziehungen.

Zum Beispiel:

Ich bin in einer festen Partnerschaft.

Ich liebe meinen Partner oder meine Partnerin.

Oder: Körperliche Nähe ist schwierig für mich.

Teil 2.1:

Das bedeutet meine Umwelt für mich



Die Umwelt bestimmt mit über mein Leben.

Ich habe in meiner Umwelt bestimmte Angebote.

Angebote sind Möglichkeiten.

Die Möglichkeiten kann ich für mein Leben nutzen.

So kann ich mein Leben weiter verbessern.

Zur Umwelt von Menschen gehören:

- Angebote, die Menschen für das Leben benutzen
Zum Beispiel: Geld oder Lebensmittel.
- Angebote in der Natur
Zum Beispiel: Pflanzen, Tiere und Klima
- Angebote im Wohn-Ort
Zum Beispiel: Schule und Bahn-Verkehr.
- Andere Menschen
Zum Beispiel: Familie, Betreuer oder Nachbarn
- Angebote von Einrichtungen und Dienst-Leistungen
Zum Beispiel: Krankenkasse und Amt
- Leistungen der Politik
Zum Beispiel: Teilhabe-Angebote

Die Angebote der Umwelt nennen wir: **Umwelt-Faktoren**.

In diesem Teil geht es um die Umwelt-Faktoren:

Diese Angebote habe ich in meiner Umwelt.

Kapitel e 1:

Sachen, die ich in meinem Leben benutze:

Produkte und Technologien



Menschen brauchen viele Dinge für das Leben.

Produkte sind Dinge, die Menschen für das Leben benutzen.

Technologien sind Nutzungs-Möglichkeiten.

Produkte sind zum Beispiel:

- Geld
- Lebensmittel und Medikamente
- Dinge im Haushalt
- Telefon
- Bücher oder andere Hilfsmittel für das Lernen
- Maschinen
- Spielzeug
- Häuser

- Hilfsmittel für Menschen mit Behinderungen;
zum Beispiel Brillen oder Rollstühle.

So bekommen wir Produkte

Menschen können Produkte in der Natur sammeln,
zum Beispiel: Holz aus dem Wald.

Menschen können Produkte in der Natur herstellen,
zum Beispiel: Gemüse aus dem Garten.

Menschen können mit Technik arbeiten.

So können Menschen technische Produkte herstellen,
zum Beispiel: Geld oder Hilfsmittel.

Technologien sind Nutzungs-Möglichkeiten

Menschen nutzen Produkte für das Leben.

Technologie kann auch bedeuten: Mit Produkten umgehen.

Zum Beispiel:

Eine Brille ist ein Produkt.

Ich benutze eine Brille.

So lese ich.

Oder:

Eine Wasch-Maschine ist ein Produkt.

Ich benutze eine Wasch-Maschine.

So wasche ich die Wäsche.

Oder:

Medikamente sind Produkte.

Ich nehme Medikamente.

Das mache ich für meine Gesundheit.

Darum geht es in diesem Kapitel:

Produkte, die ich in meinem Leben nutzen kann.

Das mache ich mit den Produkten:

Technologien, die ich nutzen kann.

So können die Produkte mir helfen.

Für Produkte und Technologien schreiben wir einfach: Sachen

e 110: Sachen, die ich für meinen Körper nutze

Jeder Körper braucht Sachen für ein gesundes Leben.

Dazu gehören zum Beispiel:

- Lebensmittel
- Medikamente
- Produkte für Körper-Pflege

Darum geht es:

Diese Produkte nutze ich für meinen Körper.

So nutze ich die Produkte.

Zum Beispiel:

Ich esse viel Gemüse und Vollkost.

Ich esse selten Fleisch.

Oder:

Ich nehme täglich Medikamente für das Herz.

e 115: Sachen für das tägliche Leben.

Viele Sachen helfen mir persönlich für das Leben.

Einige Sachen brauche ich jeden Tag.

Zum Beispiel:

- Kleidung
- Möbel
- Werkzeug
- Geräte für den Haushalt
- Hilfsmittel, die ich am oder im Körper trage,
zum Beispiel eine Brille oder ein Herz-Schrittmacher.
Ein Herz-Schrittmacher unterstützt die Arbeit vom Herz.
Ein Herz-Schrittmacher ist ein **Implantat**.
Implantat bedeutet: Das Produkt wurde in den Körper operiert.
Ein Implantat unterstützt ein krankes Körper-Teil
oder ersetzt ein fehlendes Körper-Teil.

Darum geht es:

Diese Produkte nutze ich im täglichen Leben.

Zum Beispiel:

Ich habe eine Küchen-Maschine.

Ich schneide Gemüse mit der Küchen-Maschine.

Oder:

Ich trage besondere Schuhe.

Die Schuhe wurden für mich gemacht.

e 120: Sachen für Bewegung und Fort-Bewegung

Fahrzeuge sind Produkte für die Fort-Bewegung.

Zum Beispiel:

- Auto
- Fahrrad
- Boot
- Bus oder Bahn

Einige Menschen haben Bewegungs-Einschränkungen.

Dann können Hilfsmittel die Bewegung verbessern.

Hilfsmittel für die Bewegung sind zum Beispiel

- Geh-Hilfen am Körper
- Rollstuhl
- Rollator
- Autos, die für die behinderte Person angepasst sind.

Darum geht es:

Diese Produkte nutze ich für Bewegung und Fort-Bewegung.

So nutze ich die Produkte.

Zum Beispiel:

Ich habe ein Auto.

Ich fahre selbst.

Oder: Ich nutze einen öffentlichen Bus.

e 125: Sachen für den Austausch mit anderen

Den Austausch mit anderen nennen wir auch: **Kommunikation.**

Zu Produkten für die Kommunikation gehören:

- Telefon
- Fernsehen
- Computer
- Hörgerät
- Brille
- Besondere Hilfsmittel für Menschen mit Behinderung,
zum Beispiel: Spezial-Schreib-Maschine

Darum geht es:

Diese Produkte nutze ich für die Kommunikation.

e 130: Sachen für die Bildung

Mit bestimmten Produkten können Menschen das Wissen verbessern.

Zum Beispiel:

- Bücher
- Filme
- Lern-Programm
- Lern-Spielzeug
- Hilfsmittel zum Lernen

Darum geht es:

Diese Produkte nutze ich für meine Bildung.

Mit diesen Produkten verbessere ich mein Wissen.

Zum Beispiel:

Ich habe Bücher in Leichter Sprache.

Ich lese die Bücher.

Oder:

Ich bekomme jeden Tag die Zeitung.

Ich lese die Zeitung.

e 135: Sachen für Beschäftigung oder Beruf

Bestimmte Sachen benutzen Menschen für die Arbeit.

Zum Beispiel:

- Werkzeuge
- Maschinen

- Möbel im Büro
- Hilfsmittel
- Computer-Programme
- Fern-Bedienung für den Eingang

Darum geht es:

Diese Produkte nutze ich an meinem Arbeitsplatz.

Das kann ich mit den Produkten erreichen.

Zum Beispiel:

Ich benutze ein besonderes Computer-Programm.

Das mache ich mit dem Computer-Programm.

Oder:

Ich arbeite mit bestimmten Werkzeugen.

Diese Produkte kann ich herstellen.

Oder:

Ich benutze eine Fern-Bedienung für die Büro-Tür.

So komme ich selbst-ständig ins Büro.

e 140. Sachen für Kultur, Freizeit und Sport

Diese Produkte sind zum Beispiel gemeint:

- Musik-Instrument
- Hilfsmittel zum Theater-Spielen
- Werkzeug für Bastel-Arbeiten
- Spielzeug
- Bälle für den Sport
- Hilfsmittel für den Behinderten-Sport

Darum geht es:

Diese Produkte nutze ich in meiner Freizeit.

Das mache ich mit den Produkten.

Zum Beispiel:

Ich habe einen besonderen Rollstuhl.

So kann ich Rollstuhl-Sport machen.

Oder:

Ich habe ein Klavier.

Ich kann wenig auf dem Klavier spielen.

e 145: Sachen für Religion und Glauben

Viele Menschen sind Mitglied in einer Religions-Gemeinschaft.

Das ist freiwillig.

Für jede Religion sind bestimmte Produkte wichtig.

Zum Beispiel:

- Bibel oder Kreuz für die christliche Religion
- Gebets-Teppich für islamische Religion
- Menorah für die jüdische Religion

Die Religions-Gemeinschaft braucht ein Gemeinde-Haus.

Mitglieder sollen das Gemeinde-Haus gut erreichen können.

Für Menschen mit Behinderung gibt es bestimmte Hilfsmittel.

Zum Beispiel: Eine Bibel in Blindenschrift.

Oder: Der Boden in einem Tempel ist empfindlich.

Ein Rollstuhl kann dem Boden schaden.

Deshalb gibt es besonderen Schutz für die Räder.

Darum geht es:

Zum Beispiel:

Religion ist für mich wichtig.

Das habe ich für meine Religion.

Oder:

Ich nutze **keine** Produkte für die Religion.

e 150: Sachen im Bereich von öffentlichen Gebäuden**Darum geht es:**

So ist meine Umgebung gebaut.

Zum Beispiel:

- An der Tür ist eine Schwelle.
- Es gibt eine Rampe.
- Es gibt Hilfsmittel für Hörbehinderte
- Es gibt barriere-freie WC`s.

e 155: Sachen im Bereich von privaten Gebäuden**Darum geht es:**

So ist meine private Umgebung gebaut.

Zum Beispiel:

- In meinem Wohnhaus gibt es einen Aufzug.
- Ich habe ein barriere-freies Bad.
- Die Küche ist barriere-frei.
- Der Flur ist breit genug für einen Rollstuhl.

e 160: Sachen im öffentlichen Bereich

Darum geht es:

So ist meine öffentliche Umgebung.

Zum Beispiel:

- Der Straßenrand ist flach genug für einen Rollstuhl.
- Die Straßen-Lampen sind hell genug.
- Die Wege im Park sind breit und fest.
- An der Ampel sind Tast-Streifen.

e 165: Ich habe Wert-Sachen

Bestimmte Produkte sind besonders wert-voll.

Diese Produkte nennt man auch: **Wert-Sachen**.

Jeder Mensch besitzt Wert-Sachen.

Einige Wert-Sachen sind für mich persönlich wichtig.

Zum Beispiel eine Urkunde

oder ein bestimmtes Geschenk.

Andere Wert-Sachen sind für meinen Lebens-Unterhalt wichtig.

Zum Beispiel: Geld ist eine Wert-Sache.

Denn mit Geld kann ich Sachen kaufen.

Und ich kann andere Sachen verkaufen.

Das bedeutet zum Beispiel:

Ich kann eine Uhr für Geld tauschen.

Ich kann Wert-Sachen für Geld tauschen.

Dann nennt man die Wert-Sachen: Tausch-Mittel.

Wert-volle Tausch-Mittel sind zum Beispiel:

- Sparbuch

- Eigenes Haus oder eigene Wohnung
- Schmuck
- Andere Produkte, die ich für Geld tauschen kann

Tausch-Mittel heißen auch: Vermögens-Werte.

Darum geht es:

Ich besitze Vermögens-Werte.

Oder: Bestimmte Vermögens-Werte kann ich nutzen.

Zum Beispiel:

Ich habe Geld gespart.

Ich kann mit dem Geld bezahlen.

Oder:

Die Wohnung gehört meinen Eltern.

Ich kann kosten-frei wohnen.

Oder:

Ich besitze Schmuck.

Der Schmuck ist viel Geld wert.

Kapitel Nummer e 2: Meine Umwelt



Meine Umwelt ist mein Lebens-Bereich.

Dazu gehört die ganze Natur in meiner Umgebung.

Zum Beispiel:

- Landschaft
- Menschen
- Tiere und Pflanzen
- Luft
- Wetter
- Sonnen-Licht am Tag

Menschen verändern die Natur.

Die Veränderungen gehören auch zu meiner Umwelt.

Zum Beispiel:

- Menschen fällen Bäume.
Dann bauen die Menschen neue Häuser
und neue Straßen.

- Menschen verändern die Landschaft am Fluss.
Einige Tiere können nur am Fluss leben.
Deshalb sterben bestimmte Tiere.
- Menschen fahren mit Autos.
Die Autos verändern unsere Luft.
Autos sind laut.

Die Natur verändert sich auch selbst.
Zum Beispiel: Ein Sturm kann viel kaputt machen.

In diesem Kapitel geht es um meine Umwelt:

So ist die Natur in meiner Umgebung.
So leben Menschen in meiner Umgebung.
So haben Menschen die Natur verändert.
So hat die Natur sich selbst verändert.

e 210: So ist die Landschaft in meiner Umwelt

Zur Landschaft gehören zum Beispiel:

- Berge und flaches Land
- Fluss oder See

Darum geht es:

So ist die Landschaft in meiner Umgebung.
Zum Beispiel:
Es geht viel berg-auf und berg-ab.

e 215: Menschen in meiner Umwelt

Zu jedem Land gehören verschiedene Lebens-Bereiche.
In einigen Lebens-Bereichen leben viele Menschen.
Zum Beispiel: In großen Städten.

In anderen Lebens-Bereichen leben weniger Menschen.

Zum Beispiel: In kleinen Dörfern.

Die Menschen in einem Lebens-Bereich nennt man: **Bevölkerung**.

Die Bevölkerung hat eine gemeinsame Umwelt.

Die Umwelt bestimmt mit über Möglichkeiten im Leben.

Menschen passen sich an.

Viele in der Bevölkerung haben deshalb ähnliche Lebens-Gewohnheiten.

In einigen Lebens-Bereichen wohnen besonders viele alte Menschen.

Dann sagt man: Die Bevölkerung ist alt.

Das kann sich wieder ändern.

Zum Beispiel: Viele junge Menschen ziehen in die Stadt.

Die alten Menschen bleiben im Dorf.

Irgendwann kommen junge Familien mit Kindern.

Die Familien bauen neue Häuser im Dorf.

Dann ist die Bevölkerung wieder jünger.

Darum geht es:

So ist die Bevölkerung in meiner Umwelt.

Zum Beispiel:

In der Nachbarschaft sind viele Kinder.

Oder:

In der Nachbarschaft sind viele alte Menschen.

e 220: Pflanzen und Tiere in meiner Umwelt

In jedem Lebens-Bereich gibt es Pflanzen und Tiere.

Zum Beispiel:

- Blumen und Gemüse im Garten

- Bäume im Wald
- Tiere vom Bauernhof
- Fische im See
- Vögel und Hasen in der Natur.
- Bienen

Darum geht es:

Pflanzen und Tiere in meiner Umgebung

e 225: Das Klima in meiner Umwelt

Das gehört zum Klima:

- Wetter
- Luft
- Temperatur

Das Klima ist verschieden in verschiedenen Lebens-Bereichen.

Zum Beispiel:

Hoch oben in den Bergen ist mehr Schnee.

Am Meer ist mehr Wind.

Oder:

Am Meer ist die Luft oft feucht.

Im Tal ist oft schwere Luft.

Oder:

Im Süden ist es draußen oft warm.

Im Norden ist es kälter.

Im Sommer ist das Klima anders als im Winter.

e 230: Natürliche Veränderungen in meiner Umwelt

Die Natur kann sich selbst verändern.

Das verändert die Landschaft.

Zum Beispiel: Bei Gewitter fallen Bäume um.

Oder: Ein Fluss überschwemmt die Landschaft.

Darum geht es:

So ist mein Lebens-Bereich von Veränderungen betroffen.

e 235: So verändern Menschen meine Umwelt

Menschen verändern Natur und Umwelt.

Das kann schwierige Folgen haben.

So verändern Menschen zum Beispiel die Umwelt.

- Menschen verändern die Landschaft am Fluss.
Deshalb überschwemmt der Fluss immer wieder.
Das Wasser kann Häuser und Wege beschädigen.
- Menschen fahren Auto und fliegen mit dem Flugzeug.
So verschlechtern Menschen die Luft.
- Menschen führen Kriege.
So zerstören Menschen den Lebens-Bereich von anderen.
Das verändert die Bevölkerung.
Viele Menschen müssen die Heimat verlassen.
Andere sterben im Krieg.
- Menschen verändern die Angebote in der Umwelt.
Vielleicht bauen Menschen einen neuen Fußball-Platz.
Oder sie bauen eine neue Sitzbank am Fluss.

Darum geht es:

So ist mein Leben von Veränderungen betroffen.

e 240: So gut ist das Licht in meiner Umwelt

Wir haben natürliches Licht am Tag.

Bei Sonne ist das natürliche Licht besser.

Im Dunkeln benutzen wir Lampen.

Lampen sind verschieden hell.

Gutes Licht schont die Gesundheit der Augen.

Die Augen sehen besser bei gutem Licht.

Zum Beispiel:

Die Augen können Farben unterscheiden.

Oder: Die Augen können scharfe Kanten sehen.

Darum geht es:

Meine Augen bekommen gutes Licht.

Oder zum Beispiel:

An meinem Arbeitsplatz ist es oft dunkel.

e 245: So bestimmt natürliches Licht meinen Tagesplan

Menschen brauchen viel natürliches Licht.

Der Tages-Plan ist abhängig vom Licht.

Sonne und Mond bestimmen das natürliche Licht.

Deshalb bestimmen Sonne und Mond unsere Tages-Zeiten.

Zum Beispiel:

Im Sommer ist es lange hell.

Deshalb können wir lange draußen sein.

Im Winter ist es früh dunkel.

Deshalb beschäftigen wir uns im Haus.

Einmal im Monat ist Vollmond.

Viele Menschen schlafen schlechter bei Vollmond.

Darum geht es:

So komme ich klar:

- mit dem Sonnen-Licht am Tag
- mit der Dunkelheit am Abend und in der Nacht
- mit dem Wechsel von Tag und Nacht

e 250: Geräusche in meiner Umwelt

Wir Menschen hören viele Geräusche.

Viele Geräusche sind in der Umwelt.

Ich kann Umwelt-Geräusche **nicht** abschalten.

Das sind zum Beispiel Umwelt-Geräusche:

- Ein Hund bellt.
- Eine Tür knallt.
- Handwerker arbeiten.
- Autos fahren auf der Straße.
- Nachbarn machen Musik.
- Menschen lachen oder schreien.
- Vögel singen.

Geräusche können Informationen geben.

Zum Beispiel: Ein Auto hupt.

Viele Geräusche sind laut oder leise.

Sehr laute Geräusche können stören.

Sehr leise Geräusche höre ich schlecht.

Dann ist die Information **nicht** genau.

Einige Geräusche sind angenehm.

Andere stören.

Mehrere Geräusche gleichzeitig können verwirren.

Dann kann ich Informationen **nicht** deutlich hören.

Viele Geräusche können auch das Lernen stören.

Darum geht es:

So laut ist meine Umgebung.

Zum Beispiel:

Die Geräusche stören mich.

Oder: Die Geräusche sind mir oft egal.

e 255: So spüre ich Bewegungen von Luft und Boden

Bewegungen von Luft und Boden nennen wir: **Schwingungen**.

Schwingungen können wir **nicht** sehen.

Aber die Schwingungen können Sachen bewegen.

Zum Beispiel: Ein Stuhl wackelt.

Starke Schwingungen können wir spüren.

Manchmal spüren Menschen Schwingungen aus der Umwelt.

Zum Beispiel:

- Wenn ein Flugzeug über das Haus fliegt
- Bei Bau-Arbeiten auf der Straße
- Bei einer Explosion

Darum geht es:

In meinem Lebens-Bereich gibt es oft Schwingungen.

Zum Beispiel: Viele Flugzeuge fliegen über mein Wohnheim.

Oder: Es gibt selten Schwingungen.

e 260: So gut ist die Luft in meiner Umwelt

Wir unterscheiden: Luft drinnen oder Luft draußen.

Die Luft kann den Menschen Informationen geben:

Menschen spüren feuchte Luft.

Menschen riechen die Luft.

Die Luft riecht gut oder schlecht.

Zum Beispiel:

- Die Luft ist feucht.
Ich spüre Regen.
- Ein Bauer hat Gras geschnitten.
Ich rieche das frische Gras.
- Meine Freundin benutzt ein bestimmtes Parfüm.
Ich rieche das Parfüm.
Die Freundin kommt.

Ein Geruch kann auch verwirren.

Zum Beispiel:

Jemand benutzt sehr viel Parfüm.

Dann kann ich andere Sachen schlecht riechen.

Ein Geruch kann Menschen warnen.

Zum Beispiel: Ich rieche Feuer.

Darum geht es:

So ist die Luft in meiner Umgebung.

Kapitel Nummer e 3:

Unterstützung und Beziehungen im Leben.



Menschen haben im Leben viele Kontakte.

Kinder spielen miteinander.

Ich treffe andere zum Beispiel in der Schule
oder bei der Arbeit.

Vielleicht besuche ich andere Menschen.

Beziehungen sind besondere Kontakte:

Beziehung zu einem Menschen haben bedeutet:

Mit dem Menschen zu tun haben.

Andere unterstützen mich im Leben.

Das gibt mir Sicherheit und Schutz.

Ich selbst kann andere unterstützen.

Das kann Unterstützung sein:

- Hilfe in schwierigen Situationen,
zum Beispiel: Hilfe beim Einkaufen.
- Schutz vor Gefahren,
zum Beispiel: Hilfe im Straßen-Verkehr.
- Hilfe bei Krankheiten
- Umarmung von Freunden

- Gemeinsam gute Zeit haben

Einige Menschen sorgen für Tiere.

Tiere können auch Menschen unterstützen,
zum Beispiel: Blinden-Hunde.

Manche Menschen sind viel alleine.

Dann kann ein Tier wichtig sein.

Darum geht es:

So unterstützen mich andere.

So sind meine Beziehungen zu anderen Menschen.

e 310: Beziehungen zu meiner engsten Familie

Zur **engsten** Familie gehören:

- Kinder
- Ehe-Partner oder Lebens-Partner
- Eltern
- Geschwister
- Groß-Eltern
- Pflege-Eltern
- Adoptiv-Eltern
- Eltern und Geschwister vom Partner

Darum geht es:

So sind meine Beziehungen zu anderen Familien-Mitgliedern.

So unterstützt mich meine Familie.

e 315: Beziehungen zu meiner weiteren Familie

Zur **weiteren** Familie gehören zum Beispiel:

- Onkel und Tante
- Kinder von Onkel und Tante
- Kinder von meinen Geschwistern
- Persönliche Betreuer oder Betreuerinnen

Darum geht es:

So sind meine Beziehungen zu weiteren Verwandten.

So unterstützen mich Personen, die zur weiteren Familie gehören.

Ich habe einen persönlichen Betreuer oder eine Betreuerin?

So gut ist die Beziehung.

e 320: Beziehungen zu Freunden

Das sind meine Freunde:

- Menschen, die ich besonders gut kenne.
- Menschen, denen ich vertraue.
- Menschen, die mich unterstützen
- Menschen, die ich selbst unterstütze.

Freunde treffe ich immer wieder.

Deshalb haben wir vielleicht gemeinsame Erinnerungen.

Mit Freunden tausche ich mich gerne aus.

Ich habe gemeinsame Interessen mit Freunden.

Darum geht es:

So sind meine Beziehungen zu Freunden.

ich habe gute Freunde.

Die Beziehungen sind vertrauens-voll.

Oder: Ich tausche mich wenig aus mit Freunden.

e 325: Beziehungen zu Bekannten

Bekannte sind Menschen, die ich kenne.

Meine Bekannte gehören zu meinem Leben.

Vielleicht treffe ich die Bekannten öfter.

Vielleicht habe ich gemeinsame Interessen mit Bekannten.

Vielleicht verstehen wir uns gut.

Aber Bekannte sind **nicht** enge Freunde.

Ich erzähle den Bekannten **nicht** alles.

Bekannte sind zum Beispiel:

- Mitglieder von meiner Sport-Mannschaft
- Nachbarn
- Freunde im Kindergarten
- Mit-Schüler
- Kollegen
- Bekannte aus dem Internet
oder vom Telefon.

Das habe ich vielleicht auch mit Bekannten gemeinsam:

- Alter
- Geschlecht
- Religion
- Herkunft aus der gleichen Heimat.

Zum Beispiel:

Bekannte und ich sind aus dem gleichen Land geflüchtet.

Wir haben ähnliche Erfahrungen.

Alle meine Bekannte sind mein **Bekanntes-Kreis**.

Darum geht es:

So ist mein Bekannten-Kreis.

Zum Beispiel:

Ich habe viele Bekannte.

Ich habe guten Kontakt zu Bekannten.

Einige Bekannten unterstützen mich.

Oder: Ich habe wenig Kontakt zu Bekannten.

e 330: Meine Beziehungen zu Führungs-Personen

Die ICF nennt Führungs-Personen: **Autoritäts**-Personen.

Autorität bedeutet: Führung.

Führungs-Personen können meine Meinungen be-einflussen.

Das bestimmt auch mein Handeln.

Einige Führungs-Personen entscheiden mit über meine Möglichkeiten.

So be-einflussen die Führungs-Personen meine Lebens-Situation.

Einige Beispiele:

- Lehrer unterrichten verschieden.
Mit einigen Lehrern komme ich besonders gut klar.
Dann lerne ich vielleicht mehr.
- Ich bekomme vielleicht im Unterricht bestimmte Hinweise.
So können Lehrer meine Meinungen be-einflussen.
- Arbeitgeber und Amts-Personen entscheiden mit über Förderung.
- Ein Vormund entscheidet mit im Leben.

Darum geht es:

So komme ich klar mit Führungs-Personen.

Zum Beispiel:

Einige Führungs-Personen sind vielleicht streng.

Deshalb ist die Beziehung schwierig.

Andere sind freundlich.

Dann bin ich auch freundlich.

Das unterstützt die Zusammen-Arbeit.

e 335: Meine Beziehungen zu Untergebenen

Führungs-Personen führen andere Menschen.

Die anderen Menschen nennen wir: **Untergebene**.

Untergebene sind zum Beispiel:

- Schüler
- Arbeitnehmer oder Beschäftigte
- Betreute Menschen

Untergebene können sich gegen-seitig unterstützen.

Zum Beispiel: Schüler lernen zusammen.

Darum geht es:

So komme ich klar mit Untergebenen.

Ich selbst bin Führungs-Person?

So ist mein Beziehung zu Untergebenen.

Zum Beispiel:

Einer ist Team-Kapitän im Sport.

So kommt der Team-Kapitän klar mit den Mannschafts-Kollegen.

Alle sind ein gutes Team.

Oder:

Der Team-Kapitän ist wenig freundlich.

Das ist schlecht für die Stimmung.

Ich selbst bin Untergebener?

So ist meine Beziehung zu anderen Untergebenen.

Zum Beispiel:

So ist Beziehung zu Mit-Schülern.

Alle können gut zusammen lernen.

Oder: Einer will immer bestimmen.

Das ist schlecht für die Beziehung.

e 340: Meine Beziehungen zu persönlichen Helfern

Persönliche Helfer sind:

Menschen, die mir in meinem Leben helfen.

Zum Beispiel:

- Schul-Begleiter
- Arbeits-Assistenz
- Einkaufs-Hilfen
- Pfleger und Pflegerinnen
- Fahr-Dienste für Menschen mit körperlicher Behinderung

Einige Menschen helfen **ehren-amtlich**.

Ehren-amtlich bedeutet: freiwillig.

Ehren-amtliche bekommen **kein** Geld für die Hilfe.

Darum geht es:

So ist meine Beziehung zu Helfern.

e 345: Beziehungen zu Fremden

Fremde sind Menschen, die ich neu kennen-lerne.

Ich kenne die Menschen weniger gut.

Trotzdem habe ich mit den Menschen zu tun.

Zum Beispiel:

Meine Lehrerin ist krank:

Deshalb kommt ein fremder Lehrer.

Oder:

Mein Pfleger ist im Urlaub.

Dann kommt eine fremde Pflegerin.

Darum geht es:

So sind meine Beziehungen zu Fremden.

Zum Beispiel:

Die Beziehungen klappen gut.

Oder: Beziehungen zu Fremden sind schwierig.

e 350: Unterstützung von Tieren

So können Tiere zum Beispiel unterstützen:

- Ein Blinden-Hund führt einen blinden Menschen.
- Ein Mensch hat wenige Beziehungen zu anderen Menschen.
Der Mensch ist einsam.
Aber er hat eine Katze.
Die Katze tut der Seele gut.

Darum geht es:

So wichtig sind Tiere in meinem Leben.

Zum Beispiel:

Ein oder mehrere Tiere sind wichtig in meinem Leben.

Oder: Tiere sind **nicht** wichtig.

e 310: Unterstützung von Fachleuten für Gesundheit

Fachleute für Gesundheit sind zum Beispiel:

- Ärzte
- Kranken-Pfleger
- Fachleute für Gesundheits-Sport
- Fachleute für Sprach-Training
- Hersteller von Hilfsmitteln

Darum geht es:

Ich komme mit den Fach-Leuten gut klar.

Zum Beispiel: So ist die Beziehung zu meinem Arzt.

Oder: So ist die Zusammen-Arbeit mit dem Sprach-Trainer.

e 310: Unterstützung von weiteren Fachleuten

Gemeint sind:

Fachleute, die **nicht** im Gesundheits-Bereich arbeiten.

Zum Beispiel:

- Lehrer
- Sozial-Arbeiter
- Fachleute für Rechts-Angelegenheiten
- Fachleute für Hausbau

Darum geht es:

Im Leben habe ich mit verschiedenen Fachleuten zu tun.

So klappt die Zusammen-Arbeit.

So klappt die Beziehung.

Kapitel Nummer e 4:

Einstellungen von Menschen in meiner Umwelt



In der ICF steht das Wort: **Einstellungen**.

Das bedeutet:

Menschen haben verschiedene Meinungen zum Leben.

Menschen haben verschiedene Gewohnheiten.

Menschen haben auch verschiedene Werte im Leben.

Das bedeutet: Verschiedene Dinge sind wichtig.

Zum Beispiel:

Einer will ein schnelles Auto besitzen.

Ein anderer will die Natur schützen.

Deshalb will der andere wenig Auto fahren.

Menschen bewerten Situationen und Dinge.

Menschen bewerten auch andere Menschen.

Die Einstellungen bestimmen: Wie Menschen leben wollen.

Und wie Menschen in der Gesellschaft leben wollen.

Die Einstellungen be-einflussen:

Was Menschen von anderen erwarten.

Das kann die Einstellungen auch bestimmen:

- Verschiedene Religionen
- Meinungen zur Politik
- Meinungen zum Geld-Ausgeben, zum Beispiel:
Einige Menschen kaufen schicke Sachen.
Andere Menschen sparen für Urlaub.
- Gewohnheiten in der Gesellschaft, zum Beispiel:
Eine Familie hat Weihnachten einen Weihnachts-Baum.
Andere Familien feiern andere Feste.

Darum geht es:

Ich habe verschiedene Beziehungen zu anderen Menschen.
So sind die Einstellungen von den anderen.
So be-influssen die Einstellungen meine Lebens-Situation.

e 410: Einstellungen in meiner engsten Familie

Jeder Mensch ist anders.

Jedes Familien-Mitglied kann andere Einstellungen haben.

Das bestimmt die Beziehungen in der Familie.

Zum Beispiel:

Die Familien-Mitglieder haben verschiedene Einstellungen zu Politik.

Deshalb gibt es viel Streit.

Oder: Wir stimmen oft überein.

Deshalb verstehen wir uns gut.

Ein anderes Beispiel:

Ein Familien-Mitglied hat eine körperliche Behinderung.

Alle anderen haben Verständnis.

Alle unterstützen das behinderte Familien-Mitglied.

Oder: Einige haben wenig Verständnis.
Deshalb sind die Beziehungen schwierig.

Darum geht es:

Diese Einstellungen haben meine engsten Familien-Mitglieder.
So bestimmen Einstellungen die Beziehungen in der Familie.
So ist meine Lebens-Situation betroffen.

e 415: Einstellungen in meiner weiteren Familie

Darum geht es:

Diese Einstellungen haben meine weiteren Familien-Mitglieder.
So bestimmen die Einstellungen meine Lebens-Situation.

e 420: Einstellungen von meinen Freunden

Darum geht es:

Diese Einstellungen haben meine Freunde.
So bestimmen die Einstellungen meine Lebens-Situation.

e 425: Einstellungen von meinen Bekannten

Darum geht es:

Diese Einstellungen haben meine Bekannte.
So bestimmen die Einstellungen meine Lebens-Situation.

e 430: Einstellungen von Führungs-Personen

Die ICF nennt Führungs-Personen: **Autoritäts**-Personen.
Autorität bedeutet: Führung.

Führungs-Personen können meine Meinungen be-einflussen.
Das bestimmt auch mein Handeln.
Einige Führungs-Personen entscheiden mit über meine Möglichkeiten.
So be-einflussen die Führungs-Personen meine Lebens-Situation.

Darum geht es:

Ich habe mit bestimmten Führungs-Personen zu tun.
Das sind die Einstellungen von meinen Führungs-Personen.
So bestimmen die Einstellungen über meine Lebens-Situation.

e 435: Einstellungen von Untergebenen

Führungs-Personen führen andere Menschen.
Die anderen Menschen nennen wir: **Untergebene**.
Untergebene sind zum Beispiel:

- Schüler
- Arbeitnehmer oder Beschäftigte
- Betreute Menschen

Untergebene können sich gegen-seitig unterstützen.
Zum Beispiel: Schüler lernen zusammen.

Darum geht es:

Ich habe mit verschiedenen Untergebenen zu tun.
Diese Einstellungen haben die Untergebenen.
So be-einflussen die Einstellungen meine Lebens-Situation.

Zum Beispiel:

Eine Person ist Team-Kapitän beim Sport.
Die Mannschafts-Kollegen haben verschiedene Religionen.
Trotzdem verstehen sich alle gut.

Oder:

Einige haben wenig Verständnis.

Das ist schwierig für den Kapitän.

Ein anderes Beispiel:

Ein Schüler mit Behinderung besucht eine Regel-Schule.

Die anderen Schüler haben viel Verständnis.

Alle können gut zusammen lernen.

Oder:

Einige andere haben wenig Verständnis.

Das stört die Klassen-Gemeinschaft.

e 440: Einstellungen von persönlichen Helfern

Persönliche Helfer sind:

Menschen, die mir in meinem Leben helfen.

Zum Beispiel:

- Schul-Begleiter
- Arbeits-Assistenz
- Einkaufs-Hilfen
- Pfleger und Pflegerinnen
- Fahr-Dienste für Menschen mit körperlicher Behinderung

Darum geht es:

Diese Einstellungen haben meine Helfer.

So beeinflussen die Einstellungen meine Lebens-Situation.

Zum Beispiel:

Ein Schul-Begleiter unterstützt einen Schüler mit Behinderung.

Der Schul-Begleiter macht alles für den Schüler mit Behinderung.

Der Schüler muss sich deshalb wenig anstrengen.

Oder:

Der Schul-Begleiter lässt den Schüler viel selbst machen.

Das ist anstrengend.

Aber der Schüler lernt viel.

e 445: Einstellungen von Fremden

Viele Menschen sind Fremde.

Fremde kenne ich weniger gut.

Ich habe wenig mit den fremden Menschen zu tun.

Trotzdem können Einstellungen von Fremden mein Leben be-einflussen.

Zum Beispiel:

Fremde sind in einer Gruppe zusammen.

Ich gehöre **nicht** zur Gruppe.

Die Gruppe behandelt mich schlecht.

Ich kann mich schlecht wehren.

Aber ich fühle mich ausgeschlossen.

Das schadet meiner Gesundheit.

Oder:

Die Gruppe und ich haben verschiedene Einstellungen.

Aber alle haben Verständnis.

So kommen wir gut klar.

Darum geht es:

Diese Einstellungen haben Fremde in meiner Umgebung.

So be-einflussen die Einstellungen mein Leben.

Zum Beispiel:

In meiner Wohngegend leben viele geflüchtete Menschen.

Die Menschen haben andere Gewohnheiten.

Aber wir können gut zusammen leben.

Oder:

Die Gewohnheiten passen schlecht zusammen.

e 450: Einstellungen von Fachleuten für die Gesundheit

Fachleute für Gesundheit sind zum Beispiel:

- Ärzte
- Kranken-Pfleger
- Fachleute für Gesundheits-Sport
- Fachleute für Sprach-Training
- Hersteller von Hilfsmitteln

Die Einstellungen der Fachleute bestimmen mit über meine Gesundheit.

Vielleicht be-einflussen die Einstellungen meinen Alltag.

Zum Beispiel:

Ich habe immer wieder Schmerzen.

Ein Arzt hat die Einstellung: Medikamente helfen.

Ein anderer Arzt hat die Einstellung: Gesundheits-Sport ist besser.

Darum geht es:

Ich habe mit verschiedenen Fachleuten für Gesundheit zu tun.

Die Einstellungen der Fachleute be-einflussen meine Lebens-Situation.

So sind die Einstellungen der Fach-Leute.

e 455: Einstellungen von weiteren Fachleuten

Gemeint sind:

Fachleute, die **nicht** im Gesundheits-Bereich arbeiten.

Zum Beispiel:

- Lehrer
- Sozial-Arbeiter
- Fachleute für Rechts-Angelegenheiten
- Fachleute für Hausbau
- Politiker

Fachleute wissen über bestimmte Themen besser Bescheid.

Aber Fachleute haben auch bestimmte Einstellungen.

Viele Menschen glauben den Fachleuten.

So können Fachleute das Leben in der Gesellschaft beeinflussen.

Darum geht es:

So be-einflussen Einstellungen von Fachleuten mein Leben.

Zum Beispiel:

Jeder Politiker hat bestimmte Meinungen.

Ist ein Politiker gewählt?

Dann will er seine Meinungen durchsetzen.

Dafür arbeitet der Politiker.

Die Entscheidungen von dem Politiker verändern meine Umwelt.

e 460: Einstellungen in der Gesellschaft

Haben Viele Menschen eine bestimmte Meinung?

Das kann das Leben in der Gesellschaft be-einflussen.

Zum Beispiel:

In der Politik gibt es verschiedene Parteien.

Jede Partei hat Einstellungen für die politische Arbeit.

Die Einstellungen stehen in einem Programm.

Finden viele Menschen das Programm gut?

Dann wählen die Menschen die Partei.

Dann kann die Partei in der Politik mit-entscheiden.
Und die Partei kann bestimmte Einstellungen durchsetzen.
Das kann eine Rampe am Rathaus sein.
Oder mehr Geld für die Schule.
Oder Vieles andere.
So be-einflusst die Partei das Leben von Menschen.

Ein anders Beispiel:

Menschen in einer Gesellschaft haben verschiedene Religionen.
Können damit alle gut leben?
Dann klappt das Zusammen-Leben.

Darum geht es:

Diese Einstellungen haben Menschen in meiner Umgebung.
So gehen die Menschen um mit eigenen Einstellungen
und mit den Einstellungen von anderen.

Zusatzmaterial zur Veröffentlichung

„Lernort Wohnung: Befähigung als Assistenzleistung in der Eingliederungshilfe“

Autor: Prof. Dr. G. Grampp

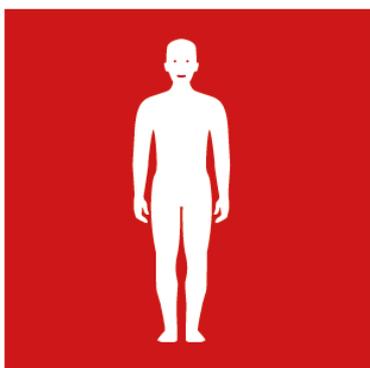
ISBN (Print): 9783763976799

ISBN (E-Book): 10.3278/9783763976805

Die folgenden Materialien wurden vom Büro für Barrierefreiheit des Lebenshilfewerks Mölln-Hagenow erstellt. Sie sind das Ergebnis eines Auftrags im Rahmen des Projekts der 2G-Stiftung und sind auch auf der Homepage der Stiftung auch veröffentlicht.

- A2_Einfache Sprache exklusive e-items

A2 Einfache Sprache exklusive e-items



Kapitel Nummer 1b:

Aufgaben, die das Gehirn übernimmt.

Das Gehirn regelt alles, was der Körper macht.

Das Gehirn regelt die Zusammen-Arbeit von allen Körper-Teilen.

Zum Beispiel: Die Bewegungen von Armen und Beinen.

Das Gehirn regelt auch alles, was im Körper passiert.

Zum Beispiel: Das Herz-Klopfen.

Das Gehirn ist zuständig für Gefühle.

Das Gehirn bestimmt auch über den Verstand des Menschen.

Das Gehirn arbeitet sogar, wenn der Mensch schläft.

Aufgaben vom Gehirn heißen in der ICF: **Mentale** Funktionen.

mental bedeutet: Es geht um die Arbeit vom Gehirn.

Das Gehirn arbeitet zum Beispiel für diese Aufgaben:

- bewusst leben
- innere Kraft haben,
zum Beispiel: Geduld haben
- Lust haben
- denken
- erinnern
- lernen
- Wörter kennen und sprechen
- rechnen



Die Aufgaben vom Gehirn

b 110:

Aufgaben für das Bewusst-sein in der Umwelt

Das Gehirn regelt das Bewusst-sein.

Bewusst-sein bedeutet:

Ich bin wach und erkenne, was in meiner Umwelt passiert.

Man sagt auch: Ich kann meine Umwelt **wahrnehmen**.

Zum Beispiel: Ich weiß, was ich sehe und höre.

Wenn ich bewusst in der Umwelt bin, dann kann ich teilnehmen.

Teilnehmen bedeutet zum Beispiel:

Ich kann Situationen in einer Gruppe mit-erleben.

Ich kann schöne Natur bewusst sehen.

Ich kann im Straßen-Verkehr aufpassen.

Das Gehirn bestimmt, wie lange ich teilnehme.

Nach einer bestimmten Zeit finde ich Teilnahme anstrengend.

Medikamente oder Drogen können das Bewusst-sein verändern.

Das Gehirn kann kranke Menschen in einen langen Schlaf schicken.

Das nennt man: **Koma**.

Darum geht es:

So bewusst kann ich meine Umwelt wahrnehmen.

Zum Beispiel:

Ich kann gut im Straßen-Verkehr aufpassen.

Oder:

Wenn auf viele Autos fahren, kann ich eine Gefahr schlecht erkennen.

b 114: Aufgaben für das Selbst-Bewusst-sein

Das Gehirn regelt, dass ich Selbst-Bewusst-sein habe.

Das bedeutet: Ich weiß, wer ich bin.

Ich weiß, wie ich in meiner Umwelt klar komme.

In der ICF steht dafür: **Orientierung** haben.

Man spricht das: Ori-en-tierung haben.

Orientierung bedeutet: sich gut auskennen.

So regelt das Gehirn die Orientierung im Leben:

- Das Gehirn regelt, dass ich mit anderen Menschen klar komme.
Dazu gehört, dass ich die Menschen einschätzen kann.
Dann weiß ich besser, wie ich mit den Menschen umgehen kann.
- Das Gehirn regelt, wie ich mit meiner Zeit klar komme.
Dazu gehört, dass ich Tag, Woche und Jahr kenne.
Ich muss über die Zeit Bescheid wissen,
wenn ich für mein Leben planen möchte.
- Das Gehirn regelt, dass ich mich in der Umgebung zurecht finde.
Dazu gehört: Ich weiß Bescheid über den Ort oder die Stadt.
Dann kann ich Wege im Ort finden.
Ich muss die Wege finden, wenn ich alleine unterwegs sein möchte.
- Das Gehirn regelt, dass ich mich selbst gut kenne.
Das bedeutet: Ich weiß, wer ich bin.
Ich kenne meine Stärken und meine Schwächen.
Ich weiß, was ich schaffen kann.
- Das Gehirn regelt, dass ich Bescheid weiß über andere Menschen.
Dazu gehört: Ich kann Menschen in meiner Umgebung einschätzen.
Ich erkenne, wie die Menschen sind.
Dann weiß ich, wem ich vertrauen kann.

Darum geht es:

So ist meine Orientierung im Leben.

b 117: Aufgaben für Nachdenken und Verstehen

In der ICF steht das Wort: **Intelligenz**.

Intelligenz haben bedeutet: Ich habe Verstand.

Ich verstehe Gedanken und Informationen.

Ich kann nachdenken und urteilen.

Dann kann ich die Informationen verwenden.

Ich kann Probleme lösen.

Zum Beispiel:

Ich suche einen Spazier-Weg.

An einem Baum ist ein Weg-Zeichen.

Das Gehirn regelt, dass ich das Weg-Zeichen verstehe.

Dann kann ich den Weg besser finden.

Wenn ich mehr Informationen verstehe, dann habe ich mehr Wissen.

Das hilft beim Lernen.

Einige Menschen können gut lernen.

Für andere Menschen ist Lernen schwierig.

Das Gehirn arbeitet im Leben immer weiter.

So kann die Intelligenz besser werden.

Einige alte Menschen haben die Krankheit: **Demenz**.

Demenz bedeutet: Die Intelligenz nimmt ab.

Demenz-Kranke haben geistige Schwierigkeiten.

Darum geht es:

So ist meine Intelligenz.

b 122: Aufgaben für Gefühle und Verständnis

In der ICF steht das Wort: **psycho-soziale** Aufgaben.

Man spricht das: psücho-sozi-ale Aufgaben.

Psycho-soziale Aufgabe vom Gehirn bedeutet:

Das Gehirn regelt, dass ich Verständnis für andere Menschen habe.

Das Gehirn regelt, wie ich mit Kontakten klar komme.

Im Leben komme ich mit vielen Menschen zusammen.

Ich muss Verständnis für andere haben.

Ich muss Gefühle und Verhalten von anderen verstehen.

Dann kann ich mit anderen besser umgehen.
Und ich komme besser klar in der Gesellschaft.

Menschen gehen verschieden um mit Kontakten.

Zum Beispiel:

Manche Menschen können gut Fremde ansprechen.

Manche Menschen können gut Freundschaft schließen.

Gute Zeit mit Freunden macht froh.

Für andere Menschen sind Kontakte schwierig.

Wenige Kontakte machen einsam.

Darum geht es:

So regelt mein Gehirn, dass ich andere Menschen verstehe.

So regelt mein Gehirn den Umgang mit Kontakten.

b 126: Aufgaben für meine Eigenschaften

Das Gehirn ist zuständig für die Eigenschaften von einem Menschen.

Meine Eigenschaften bestimmen, wie ich bin.

In der ICF steht dafür das Wort: **Persönlichkeit**.

Meine Eigenschaften bestimmen auch, wie ich mit Situationen umgehe.

In der ICF steht dafür das Wort: **Temperament**.

Dieses Item fragt nach meinen Eigenschaften.

Das sind zum Beispiel Eigenschaften:

- lebhaft sein **oder** ruhig sein.

Man sagt auch:

viel Temperament haben **oder** wenig Temperament haben.

- offen sein für andere **oder** zurück-haltend sein.

Das bedeutet auch: Viele Kontakte haben oder mehr alleine sein.

- freundlich sein **oder** schwierig im Umgang sein
- mit Stress gut klar kommen **oder** mit Stress weniger gut umgehen
- neugierig sein **oder** weniger gerne neue Erfahrungen machen

- Aufgaben sorgfältig machen **oder** weniger genau arbeiten
- positiv denken **oder** oft Angst haben
- gut vertrauen können **oder** wenig Vertrauen haben
- zuverlässig sein **oder** wenig zuverlässig sein

Darum geht es:

Das sind meine Eigenschaften.

So geht mein Gehirn um mit verschiedenen Lebens-Situationen.

Ein Beispiel:

Ich habe einen neuen Arbeitsplatz.

Ich kann mich schnell anpassen.

Oder: Ich brauche mehr Zeit, bis ich Vertrauen habe.

Ein anders Beispiel:

Ich habe Stress bei der Arbeit.

Ich bleibe trotzdem ruhig und geduldig.

Oder: Bei Stress bin ich aufgeregt.

b 130: Aufgaben für Innere Kraft und Lust

In der ICF stehen die Wörter: **Energie** und **Antrieb**.

Energie ist ein anderes Wort für Kraft.

Es geht um die innere Kraft, die ich für meine Ziele habe.

Innere Kraft haben bedeutet:

Ich kann mich bemühen für meine Ziele.

Ich habe Geduld.

Das Gehirn regelt, wie gut ich mich für meine Ziele bemühe.

Antrieb ist ein anderes Wort für **Lust**.

Lust bedeutet:

Ich habe Wünsche.

Ich selbst möchte die Wünsche erfüllen.

Zum Beispiel:

Ich habe Lust auf Schokolade.

Dann möchte ich Schokolade essen.

Das Gehirn regelt, wie ich mit meinen Wünschen umgehe.

Lust kann Verschiedenes bedeuten.

Die Lust auf Essen und Trinken nennt man: **Appetit** haben.

Zum Beispiel: Ich habe Appetit auf Schokolade.

Lust auf Bewegung oder Lust auf neue Erfahrungen nennt man:

Motivation haben.

Motivation kann bedeuten: Ich habe Lust zu einem Spaziergang.

Oder: Ich möchte eine bestimmte Sache neu anfangen.

Zum Beispiel: Ich möchte eine neue Arbeit anfangen.

Das Gehirn kann die Lust steuern.

Zum Beispiel: Wenn ich satt bin, esse ich **nicht** weiter.

Manchmal hat das Gehirn plötzlich Lust.

Dann überlegt das Gehirn wenig, bevor es den Körper steuert.

Dann macht der Mensch ganz plötzlich bestimmte Sachen.

Das nennt man: **Impuls**.

Impuls bedeutet:

Das Gehirn hat für kurze Zeit Innere Kraft oder Lust schlecht kontrolliert.

Das sind zum Beispiel Impulse:

Das Gehirn kann Wut **nicht** kontrollieren.

Deshalb schlägt die Hand plötzlich auf den Tisch.

Oder:

Ich sehe leckere Schokolade. Ich habe große Lust auf die Schokolade.

Eigentlich bin ich satt, aber ich nehme doch ein Stück Schokolade.

Einige Menschen haben Sucht-Probleme.

Sucht bedeutet:

Das Gehirn hat Schwierigkeiten mit der Lust.

Deshalb kann der Mensch seine Lust **nicht** kontrollieren,

Ein Beispiel für Sucht:

Ein Mensch hat immer wieder Lust auf Alkohol.

Der Mensch trinkt immer weiter, obwohl Alkohol schlecht ist.

Darum geht es:

So viel innere Kraft und Lust habe ich.

So kann ich mit meiner inneren Kraft und mit meiner Lust umgehen.

So geht es mir mit Sucht.

b 134: Aufgaben für den Schlaf

Schlaf ist Erholung für den Körper.

Deshalb ist wichtig, dass der Mensch regelmäßig schläft.

Das Gehirn regelt den Schlaf.

Das Gehirn ist auch mit vielen anderen Sachen beschäftigt.

Einige Sachen können den Schlaf stören.

Zum Beispiel: Der Körper ist krank oder verletzt.

Dann muss das Gehirn mit Schmerzen klar kommen.

Oder: Das Gehirn muss Probleme lösen.

Dann hat das Gehirn wenig Ruhe.

Einige Menschen haben besonders viel Schlaf-Bedürfnis.

Einige andere Menschen haben plötzlich Schlaf-Bedürfnis.

Diese Menschen können das Wach-Bleiben schlecht kontrollieren.

Darum geht es:

So gut kann mein Gehirn den Schlaf regeln.

Zum Beispiel:

So viel schlafe ich am Tag und in der Nacht.

Ich kann abends immer um die gleiche Zeit einschlafen.

Ich kann in der ganzen Nacht schlafen.

Oder: Ich bin nachts immer wieder wach.

b 140: Aufgaben für das Aufmerksam-sein

Das Gehirn erkennt, wann ich aufmerksam sein muss.

Das Gehirn erkennt Veränderungen im Körper.

Eine Veränderung im Körper heißt: **Innerer Vorgang**.

Zum Beispiel:

Mein Herz ist ruhig, wenn ich entspannt bin.

Mein Herz klopft schneller, wenn ich Sport mache.

Sehr schnelles Herzklopfen ist schlecht.

Wenn mein Herz sehr schnell klopft, muss ich aufpassen.

Das Gehirn regelt, dass ich rechtzeitig aufhöre mit dem Sport.

Das Gehirn erkennt auch Veränderungen in der Umwelt.

Eine Veränderung in der Umwelt heißt: **Reiz**.

Ein Beispiel:

Die Ampel ist rot.

Das Gehirn weiß, dass ich warten muss.
Dann wird die Ampel grün.
Das Gehirn erkennt, dass ich gehen darf.

Ein anderes Beispiel::

Eine Biene fliegt vorbei.

Das Gehirn weiß, dass eine Biene stechen kann.

Das Gehirn regelt, dass ich der Biene aus dem Weg gehe.

Das Gehirn erkennt Veränderungen.

Innerer Vorgang oder Reiz sind Informationen für das Gehirn.

Wenn das Gehirn die Information erkennt, ist das Gehirn aufmerksam.

Dann regelt das Gehirn, dass ich aufpasse.

Manchmal muss ich lange aufmerksam bleiben

Zum Beispiel:

Ein Gespräch kann lange dauern.

Wenn das Gespräch wichtig ist, muss ich trotzdem aufmerksam bleiben.

Das Gehirn regelt, wie lange ich aufmerksam sein kann.

Bestimmte Reize können das Gehirn stören.

Zum Beispiel:

Ich stehe an der Ampel.

Ein Vogel fliegt vorbei.

Ich beobachte den Vogel.

So vergesse ich, dass ich aufpassen muss.

Oder:

Ich bin in einem wichtigen Gespräch.

Draußen ist laute Musik.

Die Musik stört.

Deshalb kann ich im Gespräch schlecht mit-denken.

Reize können wechseln.

Dann muss das Gehirn aufmerksam mit-arbeiten.

Zum Beispiel:

Die Ampel ist kaputt.

Deshalb kann ich mich **nicht** auf die Ampel verlassen.

Ich muss trotzdem über die Straße kommen.

Deshalb muss ich besonders aufmerksam sein.

Zwei oder mehr Menschen können Reize gemeinsam erleben

Zum Beispiel: Ich spiele mit einem Freund.

Wir denken verschieden im Spiel.

Deshalb bin ich überrascht, wie mein Freund spielt.

Ich muss aufmerksam sein, damit das Zusammen-Spiel klappt.

Darum geht es:

So kann mein Gehirn mit Reizen umgehen.

So lange kann mein Gehirn aufmerksam sein.

b 144: Aufgaben für das Gedächtnis

Das Gehirn hat eine besondere Fähigkeit:

Das Gehirn speichert Informationen.

Später erinnert sich das Gehirn an die Informationen.

Diese Fähigkeit heißt: **Gedächtnis**.

So arbeitet das Gehirn mit dem Gedächtnis

Das Gedächtnis hat viele Informationen gespeichert.

Zum Beispiel:

- Aussehen von Personen und Dingen
- Namen
- Erfahrungen
- Wissen

Das Gehirn bekommt immer neue Informationen.

Das Gedächtnis vergleicht dann neue und gespeicherte Informationen.

So kann das Gedächtnis Informationen wieder-erkennen.

Dazu sagt man: Ich erinnere mich.

Ein Beispiel:

Ich sehe eine Person auf der Straße.

Ich habe die Person früher schon gesehen.

Das Gedächtnis hat das Aussehen der Person gespeichert.

Das Gedächtnis hat auch den passenden Namen gespeichert.

Ich erinnere mich an den Namen.

So kann ich die Person gut ansprechen.

Das Gedächtnis kann Informationen schnell vergessen.

Das nennt man: **Kur-zeit-Gedächtnis.**

Einige Informationen brauche ich nur sehr kurze Zeit.

Zum Beispiel:

Ich höre ein Gespräch im Bus.

Jemand nennt einen Namen.

Ich bin **nicht** betroffen.

Deshalb kann ich den Namen vergessen.

Oder:

Ich möchte über die Straße gehen.

Ich sehe, dass ein Auto kommt.

Ich lasse das Auto vorbei fahren.

Dann ist die Gefahr vorbei.

Ich kann das Auto vergessen.

Jetzt gehe ich.

Das Gedächtnis kann wichtige Informationen lange speichern.

Das nennt man: **Lang-zeit-Gedächtnis.**

Wir sagen auch: Ich behalte die Information im Gedächtnis.

Zum Beispiel:

Ich treffe zufällig einen Freund von früher.

Ich habe den Freund viele Jahre **nicht** gesehen.

Trotzdem erinnert sich das Gehirn an den Namen.

Manchmal muss das Gedächtnis schnell sein.

Zum Beispiel:

Ich gehe bei Grün über die Straße.

Plötzlich wird die Ampel rot.

Das Gedächtnis weiß: Jetzt ist die Straße gefährlich.

Deshalb muss ich schnell die Straße verlassen.

Das Gedächtnis speichert Erfahrungen.

Die Erfahrungen kann ich später nutzen.

Zum Beispiel:

Die Straße ist gefährlich.

Deshalb muss ich warten, bis die Ampel grün ist.

Das Gedächtnis speichert Wörter und Sprache.

Das Gedächtnis speichert Wissen.

Das hilft beim Lernen.

Darum geht es:

So ist mein Gedächtnis.

Mein Gedächtnis kann sich gut erinnern.

Oder: Viele Informationen vergisst mein Gedächtnis schnell.

b 147: Aufgaben für die Bewegungen des Körpers

Das Gehirn steuert die Bewegungen von allen Körperteilen.

Dabei muss das Gehirn viele Informationen berücksichtigen.

Diese Aufgaben heißen **psycho-motorische** Aufgaben.

Psycho-Motorik bedeutet:

Zusammen-Arbeit von Gehirn und Körper-Bewegung.

Das Gehirn regelt, wie die Körper-Bewegungen zusammenpassen.

Zum Beispiel:

Wenn ich gehe, müssen Beine und Füße zusammen-arbeiten.

Das Gehirn regelt das Tempo von den Körper-Bewegungen.

Das Gehirn von einigen Menschen hat damit Schwierigkeiten.

Zum Beispiel:

Einige Menschen sprechen besonders langsam.

Andere Menschen zucken mit bestimmten Körper-Teilen.

Dann machen sie plötzlich schnelle Bewegungen.

Das Gehirn ist auch zuständig, dass die Bewegungen zur Situation passen.

Zum Beispiel

Wenn ich in einem Gespräch sitze, bleiben die Hände ruhig.

Fremde Menschen umarme ich **nicht**.

Gefühle können das Gehirn beeinflussen.

Zum Beispiel:

Wenn ich mich schlecht fühle, bewege ich mich weniger schnell.

Manchmal muss ein Gehirn verschiedene Sachen gleichzeitig regeln.

Das macht Stress.

Vielleicht schafft das Gehirn dann **nicht** alle Aufgaben.
Dann kann das Gehirn Körper-Bewegungen schlechter kontrollieren.
Zum Beispiel:

Jemand ist in einem schwierigen Gespräch.
Das Gehirn ist mit schwierigen Gefühlen beschäftigt.
Das Gehirn muss gleich-zeitig die Körper-Bewegungen steuern.
Vielleicht ist das Gehirn dann überfordert.
Deshalb bekommen die Hände falsche Bewegungs-Aufträge.
Der Mensch reibt immerzu die Hände.
Oder: Das Gehirn kann die Füße schlecht beruhigen.
Die Füße klopfen immerzu auf den Boden.

Darum geht es:

So gut kann mein Gehirn die Körper-Bewegungen steuern.

b 152: Aufgaben für den Umgang mit Gefühlen

Das Gehirn steuert unseren Umgang mit Gefühlen.
Die ICF sagt dazu: Das Gehirn hat **emotionale** Aufgaben.
Emotion ist ein schweres Wort für **Gefühl**.

Schöne Gefühle sind zum Beispiel: Liebe und Freude.
Weniger schöne Gefühle sind zum Beispiel: Angst und Ärger.
Ein schlechtes Gefühl ist zum Beispiel: Hass.

Menschen gehen verschieden um mit Gefühlen.
Wir zeigen Trauer, wenn wir weinen.
Wir zeigen gute Gefühle, wenn wir uns umarmen.
Einige Menschen können schlecht Gefühle zeigen.

Der Umgang mit Gefühlen muss zur Situation passen.
Zum Beispiel:
Ich kann Glück zeigen, wenn ich gute Nachrichten bekommen.
Ich kann einen lieben Freund umarmen, wenn ich mich freue.
Fremde Menschen sollte ich **nicht** umarmen.

In aufregenden Situationen haben Menschen heftige Gefühle.
Das Gehirn muss dann die Gefühle kontrollieren.
Zum Beispiel:
Wenn ich Sorgen habe, kann ich weinen.
Ich muss aber trotzdem vernünftig mit den Sorgen umgehen.

Manchen Menschen haben Schwierigkeiten mit heftigen Gefühlen.
Diese Menschen sind in einer aufregenden Situation schnell überfordert.
Das Gehirn trifft dann vielleicht falsche Entscheidungen.

Das nennt man **Affekt**.

Ein **Affekt** ist zum Beispiel:

Der Mensch kann mit einer Beleidigung schlecht umgehen.
Das Gehirn steuert deshalb Gewalt-Anwendung.

Darum geht es:

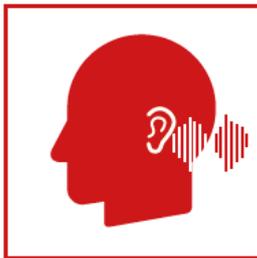
So kann ich meine Gefühle steuern.

So komme ich klar mit Veränderungen.

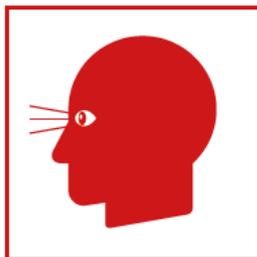
b 156: Aufgaben für die Sinne: Wahrnehmen und Verstehen

Das sind die Sinne:

- Hören



- Sehen



- Riechen



- Schmecken
- Fühlen

- **Räumliche Wahrnehmung**

Räumliche Wahrnehmung bedeutet:

Ich erkenne den Raum, in dem ich bin:

Ich erkenne die Grenzen, die Höhe und die Tiefe.

ich erkenne zum Beispiel Wand, Decke und Boden.

Ich erkenne auch Entfernungen im Raum,

zum Beispiel die Entfernung zur Tür.

Und ich erkenne Sachen im Zimmer, zum Beispiel einen Stuhl.

Die Sinne geben mir Informationen aus der Umwelt

Die Informationen heißen auch: **Sinnes-Reize**.

In der ICF steht: **Sensorische Reize**.

sensorisch bedeutet: Es betrifft die Sinne.

Reiz bedeutet: Das Gehirn bekommt eine Information.

Dann muss das Gehirn mit der Information arbeiten.

Zum Beispiel: Ich darf gehen.

Die Augen sehen: Die Ampel wird grün.

Die Augen informieren das Gehirn: Achtung Grün!

Das Gehirn denkt: Bei Grün darf der Mensch gehen.

Dann sorgt das Gehirn dafür, dass der Körper geht.

Besonderheiten bei der räumlichen Wahrnehmung

Einige Menschen haben **Illusionen**.

Man spricht das: Il-lus-jonen.

Illusion bedeutet:

Der Mensch sieht eine Sache, aber der Mensch sieht die Sache falsch.

Zum Beispiel:

Der Mensch sieht einen Stuhl. Der Mensch denkt, dass der Stuhl echt ist.

Aber das ist falsch: Der Stuhl ist gemalt.

Der Stuhl ist eine Illusion.

Einige andere Menschen haben **Halluzinationen**.

Man spricht das: Hal-luzi-nats-jonen.

Halluzination bedeutet:

Der Mensch sieht eine Täuschung.

Zum Beispiel:

Ich denke, dass ich einen Stuhl sehe. Aber das ist falsch.

In Wirklichkeit ist da **kein** Stuhl und auch **kein** Bild von einem Stuhl.

Darum geht es:

So empfindet mein Gehirn einen Sinnes-Reiz.

So gut kann mein Gehirn mit dem Sinnes-Reiz umgehen.

b 160: Aufgaben für das Denken

Das Gehirn steuert das Denken.

Das Gehirn bestimmt, ob ein Mensch schnell oder langsam denkt.

Das Gehirn bestimmt auch, wie ein Mensch denkt.

In der ICF steht: Das Gehirn bestimmt die **Form** des Denkens.

Das bedeutet:

Jedes Gehirn arbeitet mit anderen Möglichkeiten.

Das Gehirn bekommt immer neue Denk-Aufgaben.

Dann muss das Gehirn passende Lösungen finden.

Zum Beispiel: Am Fahrrad fehlt eine Schraube.

Der Mensch muss eine passende Schraube finden.

Das Gehirn muss verschiedene Zusammenhänge erkennen.

So kann das Gehirn eine Aufgabe gut lösen.

Zum Beispiel:

Ich muss eine Schraube finden, die klein und eckig ist.

Zusammenhänge richtig erkennen nennt man auch: **Logisch** denken.

Die Zusammenhänge können sich ändern.

Das Gehirn muss dann über andere Möglichkeiten nachdenken.

Manchmal muss das Gehirn schnell andere Möglichkeiten finden.

Zum Beispiel:

Ich stehe auf dem Bahnsteig und warte auf meinen Zug.

Dann höre ich eine Ansage. Die Ansage-Stimme sagt:

Der Zug fährt heute von einem anderen Bahnsteig.

Dann muss ich sofort den Bahnsteig wechseln.

Und ich muss den kürzesten Weg nehmen.

Das Gehirn muss bestimmtes Denken annehmen.

Man sagt auch: Das Gehirn muss **akzeptieren**.

Man spricht das Wort: ak-zep-tiren.

Zum Beispiel: Mein Zug fährt heute anders. Das ist so.

Das Gehirn muss Gedanken und Ideen richtig einordnen.
Das Gehirn muss wichtige Gedanken erkennen.
Das Gehirn muss über wichtige Gedanken gut nachdenken.
Das Gehirn soll mit weniger wichtigen Sachen **nicht** Zeit verschwenden.

Einige Menschen können das Denken **nicht** selbst kontrollieren.
Diese Menschen erkennen **nicht** die Folgen von Ideen und Tun.
Deshalb können diese Menschen schlecht entscheiden.

Einige Menschen haben Traum-Bilder.
Das nennt man auch: **Wahn- Vorstellungen**.
Wahn bedeutet: Das Gehirn denkt **nicht** in der Wirklichkeit.
Der Mensch im Wahn kann falsch und richtig schlecht unterscheiden.
Deshalb kommt ein Mensch mit Wahn-Vorstellungen schlecht zurecht.

Einige Menschen setzen andere unter Druck.
Die anderen können unter Druck **nicht** selbst-ständig denken.
Menschen unter Druck können deshalb schlecht selbst bestimmen.

Darum geht es:

So löst mein Gehirn Denk-Aufgaben.
So schnell kann mein Gehirn mit neuen Informationen arbeiten.
So kann ich Traum und Wirklichkeit unterscheiden.
So selbst-ständig denke ich nach über meine Ideen und mein Tun..

b 164: Umgang mit schwierigen Denk-Aufgaben

Eine andere Bezeichnung für Denk-Aufgaben ist: **kognitive** Aufgaben.
kognitiv bedeutet: Es betrifft das Denken.

Das Gehirn muss einfache und schwierige Denk-Aufgaben lösen.
Ein bestimmter Bereich vom Gehirn heißt: **Frontal-Lappen**.
Der Frontal-Lappen ist zuständig für schwierige Denk-Aufgaben.

Das sind zum Beispiel schwierige Denk-Aufgaben:

Das Gehirn muss zwischen verschiedenen Möglichkeiten entscheiden.
Zum Beispiel:
Ich muss eine gefährliche Straße überqueren.
Die Ampel ist kaputt, aber auf der Straße fahren viele Autos.
Das Gehirn muss entscheiden:

Ich warte, bis die Straße frei ist. Dann gehe ich.
Oder ich gehe zu einer anderen Ampel.

Das Gehirn muss Informationen bewerten.

Zum Beispiel:

Ein Mensch will eine neue Hose kaufen. Der Mensch hat wenig Geld.

Im Geschäft gibt es verschiedene Angebote.

Die blaue Hose ist modern, aber die rote Hose ist billiger,

Deshalb entscheidet das Gehirn für die rote Hose.

Ich habe ein Ziel im Leben. Ich will das Ziel erreichen.

Dann muss das Gehirn passende Arbeits-Aufträge planen:

- Was brauche ich.
- Was muss ich tun.
- Wie muss ich arbeiten
- Wie muss ich die Zeit planen

Zum Beispiel:

Ich plane, dass ich bunte Wäsche wasche.

Zuerst muss ich die Wäsche sortieren.

Danach muss ich die Waschmaschine anstellen.

Ich muss kontrollieren, dass Wasser in die Waschmaschine kommt.

Später muss ich die Wäsche aufhängen.

Wenn die Wäsche trocken ist, muss ich die trockene Wäsche aufräumen.

Das Gehirn muss auch die Zeit mit ein-planen.

Zum Beispiel:

Die Waschmaschine wäscht eine Stunde.

In einer Stunde muss ich die Wäsche aufhängen.

Manchmal muss das Gehirn einen Plan ändern.

Zum Beispiel:

Heute wollte ich Wäsche waschen, aber die Waschmaschine ist kaputt.

Das ist ein Problem. So kann ich das Problem lösen:

Ich bestelle einen Handwerker.

Vielleicht kann ich heute bei meinem Freund waschen.

Deshalb rufe ich meinen Freund an und frage.

Das Gehirn regelt, dass ich mich selbst verstehe.

Zum Beispiel:

Mein Freund und ich hatten verschiedene Meinungen.

Mein Freund hatte Recht. Meine Meinung war falsch.

Ich muss zugeben, dass ich einen Fehler gemacht habe..

Vielleicht muss ich mich entschuldigen.

Darum geht es:

So kann mein Gehirn mit Problemen umgehen.

So kann mein Gehirn Entscheidungen treffen.

So kann mein Gehirn Pläne machen:

So schafft mein Gehirn, dass ich meine Ziel erreiche.

b 167: Aufgaben für den Umgang mit Sprache

Das Gehirn regelt, wie der Mensch mit Sprache klar kommt.

Der Umgang mit Sprache ist eine besondere Denk-Aufgabe.

Sprache ist wichtig:

Die Sprache gibt den Menschen Informationen.

Mit Sprache können wir Informationen austauschen.

Wenn das Gehirn die Sprache versteht,

dann kann das Gehirn mit einer Information arbeiten.

Das Gehirn kann dann auch eine Antwort geben.

Sprache besteht aus vielen Zeichen.

Wenn ein Mensch etwas sagen will, dann muss er Zeichen verwenden.

Wenn Menschen mit-einander sprechen wollen,

dann müssen alle die Zeichen verstehen.

Zeichen sind zum Beispiel:

- gesprochene Wörter
- geschriebene Buchstaben
- gemalte Zeichen
- Hand-Zeichen in der Gebärden-Sprache
- Andere Körper-Zeichen, zum Beispiel Lachen im Gesicht oder Bewegungen des Körpers

Der Austausch von Sprache kann schwierig sein.

Zum Beispiel:

- Manche Menschen hören Sprache.
Aber das Gehirn kann die Sprache schlecht erkennen.
- Manche Menschen sehen Schrift.
Aber das Gehirn kann die Bedeutung schlecht verstehen.
- Manche Menschen verstehen gut Schrift-Sprache.
Aber das Gehirn hat Schwierigkeiten mit dem Sprech-Auftrag.
Deshalb können die Menschen schlecht sprechen.
- Manchmal gibt es verschiedene Wörter für die gleiche Sache.
Einige Menschen benutzen schwere Wörter.
Das Gehirn von anderen kennt **nicht** die schweren Wörter.
Deshalb ist der Austausch schwierig.

Menschen können mit vielen oder mit weniger Zeichen sprechen.
Wenn ich mehr Zeichen benutze, dann habe ich mehr Möglichkeiten.
Man sagt: Ich kann dann mit Sprache mehr ausdrücken.

Zum Beispiel:

Verschiedene Wörter können ähnliche Bedeutung haben.
Wenn ich viele Wörter kenne, kann ich eine Sache verschieden erzählen.

Manche Menschen benutzen auch Fremd-Wörter.

Ich kann Wörter in verschiedener Reihenfolge benutzen.

Ich kann kurze oder lange Sätze machen.

Aber jede Sprache hat Regeln.

Die Regeln bestimmen, ob ich die Sprache richtig benutze.

Die Regeln nennt man auch: **Grammatik**.

Die Gebärden-Sprache ist eine besondere Sprache.

In der Gebärden-Sprache bestehen die Wörter aus Hand-Zeichen.

Die Hand-Zeichen heißen: Gebärden.

Der Gesichts-Ausdruck unterstützt die Hand-Zeichen.

Die Gebärden-Sprache hat eigene Regeln.

Darum geht es:

So kann mein Gehirn mit Sprache arbeiten.

Zum Beispiel:

Mein Gehirn versteht schwere Wörter.

Aber mein Gehirn hat Schwierigkeiten mit Lesen.

Deshalb kann ich Sprache besser hören.

Oder: Mein Gehirn kann Sprache lesen und verstehen.

Aber das Gehirn hat Schwierigkeiten mit dem Sprech-Auftrag.

b 172: Aufgaben für das Rechnen

Das Gehirn regelt, wie der Mensch mit Rechen-Aufgaben klar kommt.

Im Leben haben Menschen immer wieder Rechen-Aufgaben.

Zum Beispiel:

Wenn ich einkaufe, dann muss ich das Wechsel-Geld prüfen.

Oder:

Wenn ich einen Kuchen backe, dann muss ich die Zutaten wiegen.

Das Gehirn muss die Rechen-Aufgaben verstehen und lösen.

Manchmal muss das Gehirn auch schätzen.

Schätzen bedeutet: Überlegen, wie groß eine Menge ungefähr ist.

Zum Beispiel:

Ich habe meinen Einkaufszettel vergessen.

Dann muss ich schätzen, wie viele Äpfel ich brauche.

Wenn ich rechne, dann muss ich Zahlen kennen.

Und ich muss mit Rechen-Zeichen arbeiten.

Das Gehirn muss die Zahlen und Zeichen verstehen.

Das Gehirn muss auch die Rechen-Arten verstehen.

Zum Beispiel: „+“ bedeutet, dass ich 2 Zahlen zusammen-zähle.

Man sagt dazu auch: Ich ad-diere 2 Zahlen.

Die Rechen-Art heißt: Ad-dition.

Es gibt leichte und sehr schwierige Rechen-Aufgaben.

Leichte Aufgaben sind zum Beispiel: Rechnen mit Zahlen bis 100.

Rechnen mit größeren Zahlen ist schwieriger.

Text-Aufgaben sind auch schwieriger.

Zum Beispiel:

Ich möchte mein Zimmer neu streichen.

Dann muss ich die Wände messen.
Ich muss ausrechnen, wieviel Farbe ich kaufen muss.

Darum geht es:

So kommt mein Gehirn klar mit Zahlen und Rechen-Zeichen.
So kann mein Gehirn mit Rechen-Aufgaben umgehen.

b 176: Steuern von Bewegungs-Aufgaben

Der Körper des Menschen muss viele Aufgaben schaffen.
Der Körper muss sich bei vielen Aufgaben bewegen.
Das Gehirn steuert die Bewegungs-Aufgaben.

Eine Bewegungs-Aufgabe besteht aus vielen Arbeits-Schritten.
Verschiedene Körper-Teile sind beteiligt.
Jedes beteiligte Körper-Teil muss sich richtig bewegen.
Das Gehirn regelt, dass alle Bewegungen zusammen-passen.
Das Gehirn regelt die Reihenfolge von allen Bewegungen.

Ein Beispiel:

Ich möchte einen Brief abschicken.
Dann bewege ich Arme, Hände und Finger.
Zuerst falte ich das Brief-Papier.
Dann stecke ich das Papier in einen Umschlag.
Ich muss den Umschlag zu-kleben.
Und ich muss eine Briefmarke auf-kleben.
Dafür bewege ich vielleicht auch die Lippen und die Zunge.

Ein anderes Beispiel:

Wenn ich mich anziehe, bewege ich bestimmte Körper-Teile.
Ich muss alles in der richtigen Reihenfolge anziehen.
Die Bewegungen müssen passen.
Das Gehirn regelt, dass ich alles richtig anziehe.

Einige Menschen haben Schwierigkeiten mit bestimmten Bewegungen,
weil ein Teil des Gehirns weniger arbeiten kann.
Dann kann das Gehirn bestimmte Bewegungen schlecht steuern.
Die Schwierigkeiten können von einem Unfall kommen,
oder von einer Krankheit.

Das können Folgen sein von Schwierigkeiten des Gehirns:

- Der Mensch kann bestimmte Bewegungen **nicht** machen.
Zum Beispiel: Er kann einen Arm **nicht** heben.
- Der Mensch kann den Mund schlecht bewegen.
Deshalb ist das Sprechen schwierig.
- Der Mensch zwinkert oft mit den Augen.
- Der Mensch zuckt oft mit dem Körper.

Darum geht es:

So gut kann mein Gehirn die Bewegungs-Aufgaben steuern.

b 180: Aufgaben für das Ich-Verständnis

Das Gehirn bestimmt, wie gut ich mich selbst verstehe.

Wir können dazu auch sagen:

Das Gehirn bestimmt, wie ich meine **Identität** wahr-nehme.

Identität bedeutet: Die Person, die ich bin.

Die eigene Identität wahrnehmen bedeutet:

Ich habe bestimmte Vorstellungen, wer ich bin.

Ich habe Vorstellungen, was ich schaffen kann.

Ich habe Vorstellungen von meiner Lebens-Situation.

Ich habe Vorstellungen, wie ich in meine Umwelt passe.

Das Gehirn bestimmt auch, wie ich mit mir selbst einverstanden bin.

Das Gehirn regelt, wie gut ich meinen Körper verstehe.

Zum Beispiel:

Manche Menschen sind dünn. Andere Menschen sind dick.

Das Gehirn regelt, ob ich mit meinem Körper einverstanden bin.

Das Gehirn regelt, wie gut ich selbst mich auskenne mit meinen Fähigkeiten und mit meinen Möglichkeiten.

Das Gehirn bestimmt auch, wie ich mit der Lebens-Zeit zurechtkomme.

Zum Beispiel:

Einige Menschen sagen: Früher war alles besser.

Andere sagen: Ich komme jetzt gut klar im Leben.

Jede Zeit hat gute und weniger gute Seiten.

Darum geht es:

So gut kenne ich mich selbst.

So gut kenne ich meine Lebens-Situation.

So bin ich in meiner Umwelt.

So komme ich klar mit der Zeit, in der ich lebe.



Aufgaben mit meinem Körper erledigen und im Leben teilhaben

Jeder Mensch hat Aufgaben im Leben.

Viele Aufgaben haben mit dem Menschen selbst und seinen Zielen zu tun. Andere Aufgaben ermöglichen die Teilhabe im Leben.

Wenn ich diese Aufgaben löse, dann kann ich in der Umwelt dabei sein.

Jeder Körper hat andere Möglichkeiten, die Aufgaben zu erledigen.

Deshalb hat jeder andere Möglichkeiten, Ziele im Leben zu erreichen.

Für jede Aufgabe arbeiten bestimmte Körper-Teile.

Man kann auch sagen: Ein arbeitender Körper ist **aktiv**.

Die ICF nennt die Arbeit von Körper-Teilen: **Aktivitäten**.

Die ICF nennt Teilhabe im Leben: **Partizipation**.

In diesem Teil geht es darum, wie mein Körper die Aufgaben erledigt und wie gut ich am Leben teilhabe.

Es geht auch darum, was ich in meiner Umwelt mache.

Kapitel Nummer d1:

Lernen und mit Wissen umgehen



Es geht darum, wie ich mit Lern-Aufgaben umgehe
und wie ich mein Wissen nutze.

Viele Menschen haben bestimmte Lern-Gewohnheiten.

Vielleicht habe ich schon Erfahrungen gemacht, wie ich gut lernen kann.

Zum Beispiel: Es muss ruhig sein.

Oder: Aufschreiben hilft, damit ich mich später besser erinnern kann.

Wenn ich lerne, muss ich mich auf meine Lern-Aufgabe konzentrieren.

So kann ich den Erfolg beim Lernen verbessern.

Lernen hat immer mit Denken zu tun.

Manchmal muss ich nachdenken, damit ich eine Aufgabe verstehe.

Vielleicht verstehe ich **nicht** alles sofort.

Dann habe ich beim Lernen ein Problem, das ich lösen muss.

Früher habe ich schon andere Dinge gelernt.

Das Wissen von früher kann mir helfen.

Vielleicht habe ich auch bestimmte Ideen.

Die Ideen möchte ich verwirklichen.

Ich muss überlegen, wie ich das erreichen kann.

Zum Beispiel:

Ich möchte 2 Freunde zum Essen einladen.

Dann kann ich eine Einladung schreiben.

Und ich muss überlegen, was ich für das Essen brauche.

Ich muss entscheiden, was ich machen muss.

d 160: So konzentriere ich mich auf eine Sache

Wenn ich eine Aufgabe lösen will, muss ich mich konzentrieren.

Es kann vorkommen, dass bestimmte Sachen die Konzentration stören.

Dann muss ich mich trotzdem konzentrieren.

Die ICF nennt eine störende Sache: Reiz.

Ein Beispiel:

Laute Musik ist ein Reiz, der beim Lernen stören kann.

Darum geht es:

Reize erschweren die Konzentration.

So gut schaffe ich meine Aufgaben trotzdem..

Das mache ich, damit ich mich trotzdem konzentrieren kann.

d 163: So gehe ich um mit Denk-Aufgaben

Ich muss mit vielen verschiedenen Gedanken klar kommen.

Ich denke nach über viele Sachen.

Zum Denken gehört:

Ich habe Vorstellungen, was mir gefällt.

Ein Beispiel: Ich bestimme selbst, wie meine Wohnung sein soll.

Ich habe Ideen, was ich machen möchte.

Ich überlege, ob die Ideen gut oder schlecht sind.

Mit guten Ideen kann ich eine Aufgabe lösen oder ein Ziel erreichen.

Ich überlege, wie ich das Ziel erreichen kann.

Vielleicht gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Dann muss ich die beste Idee finden.

Das nennt man auch: **Brainstorming**.

Man spricht das Wort: Breen-s-torming.

Wenn ich gut überlege, kann ich viele Ideen weiter verbessern.

Vielleicht muss ich dann viele Gedanken ordnen.

Wenn ich mit anderen zusammen arbeite,

muss ich meine Idee gut erklären.

Darum geht es:

So gehe ich um mit meinen Gedanken.

So arbeite ich mit meinen Ideen.

So kann ich meine Vorstellungen und Ideen verwirklichen.

d 166: So lese ich.

Mit Lesen kann ich mein Wissen verbessern.

Texte können mir verschiedene Informationen geben.

Dazu muss ich die Texte verstehen.

Man sagt auch: Die Texte **erfassen**.

Verschiedene Wörter können ähnliche Bedeutung haben.

Wenn ich einen Text lese, muss ich die richtige Bedeutung erkennen.

Dann kann ich verstehen, was der Text mir sagen soll.

Man nennt das: Den Text **interpretieren**.

Texte sind verschieden schwierig.

Wenn ich die Bedeutung schlecht verstehe, kann ich Hilfen bekommen.

Zum Beispiel: Ich kann die Texte in Leichter Sprache lesen.

Oder ich kann mir schwere Wörter erklären lassen.

Im Internet sind viele schwere Wörter erklärt.

Mit Texten sind zum Beispiel gemeint:

- Bücher
- Zeitungen
- Gebrauchs-Anweisungen
- Mitteilungen in Blinden-Schrift

Darum geht es:

So wichtig ist Lesen für mich.

Ich lese viel oder ich lese weniger viel.

So sind die Texte, die ich lese.

d 170: So schreibe ich.

Wenn ich schreibe, gebe ich Informationen an andere weiter.

Das mache ich zum Beispiel, wenn einen Bericht schreibe.

Ein Brief ist ein persönlicher Bericht.

In einem Brief kann ich über Gefühle schreiben.

Oder ich kann eine Einladung an Freunde schreiben.

Vielleicht schreibe ich auch meine Gedanken auf,

damit ich mich später erinnere.

In ein Tagebuch kann ich Erlebnisse und Erfahrungen schreiben.

Wenn ich gute Ideen aufschreibe, kann ich die Ideen später verwenden.

Schreiben bedeutet:

Ich benutze Buchstaben oder Zeichen.

Ich schreibe die Buchstaben oder Zeichen in verschiedener Reihenfolge.

So kann ich Wörter und Sätze schreiben.

Wenn ich einen Text schreibe, dann muss die Reihenfolge stimmen.

So können andere meinen Text lesen.

Darum geht es:

So nutze ich Buchstaben oder Zeichen zum Schreiben.

Zum Beispiel:

Ich schreibe gerne Briefe.

Oder: Ich schreibe kurze Nachrichten.

Oder: Ich schreibe Geschichten.

Oder: Ich schreibe selten.

d 172: So rechne ich.

Im Leben habe ich immer wieder mit Rechen-Aufgaben zu tun.

Ein Beispiel:

Wenn ich im Geschäft bezahle, muss ich das Wechselgeld prüfen.

Ein anderes Beispiel:

Ich möchte mit meinen Freunden kochen.

Wir kaufen zusammen ein.

Alle sollen gleich viel bezahlen.

Dann müssen wir rechnen, wieviel Geld jeder bezahlen muss.

Rechen-Aufgaben sind verschieden schwierig.

Es gibt leichte und schwere Rechen-Regeln.

Das Fremdwort für Rechnen ist: **Mathematik**.

Die ICF nennt Rechen-Regeln: **Mathematische Prinzipien**.

Darum geht es:

So kann ich Rechen-Aufgaben lösen.

So kenne ich mich aus mit rechen-Regeln.

Zum Beispiel:

Ich rechne mit 3 Zahlen.

Oder: Ich kann einen Geld-Betrag aufteilen.

d 175: So löse ich ein Problem.

Im Leben gibt es öfter mal ein Problem.

Das Problem kann eine Frage sein, die ich beantworten muss.

Das Problem kann auch eine schwierige Situation sein.

Zum Beispiel: Ich bin dabei, wenn 2 Freunde streiten.

Ich will, dass die Beiden sich wieder vertragen.

Ein Streit hat oft mit einem Irrtum zu tun.

Oder jemand hat einen Fehler gemacht.

Ein Irrtum oder einen Fehler kann ich berichtigen.

Wenn ich ein Problem habe, muss ich das Problem lösen.

Dazu muss ich erkennen, worum es genau geht.

Ich muss verstehen, wie das Problem entstanden ist.

Zum Beispiel:

Warum streiten meine Freunde eigentlich?

Und was möchte jeder Freund erreichen?

Vielleicht gibt es verschiedene Lösungs-Möglichkeiten.

Wenn ich eine Lösung überlegt habe, muss ich die Lösung prüfen.

Ich muss verhindern, dass es neues Problem geben kann.

Manche Probleme sind besonders kompliziert.

Manchmal hängen verschiedene Probleme zusammen.

Vielleicht kann ich ein Problem nur lösen,

wenn ich über verschiedene Themen Bescheid weiß.

Ich muss alles berücksichtigen.

Darum geht es:

Das mache ich, wenn ich ein Problem lösen muss.

d 177: So entscheide ich.

Manchmal muss ich zwischen verschiedenen Möglichkeiten entscheiden.

Ein anders Wort für Möglichkeit ist: **Option**.

Ich muss überlegen, welche Möglichkeit besser ist.

Ich muss auch die Folgen von meiner Entscheidung bedenken.

Zum Beispiel:

Ich möchte einen Mantel für den Winter kaufen.

Der rote Mantel ist schöner und billiger.

Der blaue Mantel gefällt mir weniger, aber der Stoff ist wärmer.

Brauche ich den schöneren Mantel oder den warmen Mantel?

Ich muss mich für einen Mantel entscheiden.

Manchmal muss ich viele Aufgaben erledigen.

Dann muss ich entscheiden, was ich zuerst mache.

Zum Beispiel:

Ich muss Wäsche waschen, aber draußen scheint die Sonne.

Deshalb möchte ich lieber im Garten arbeiten.

Dann muss ich entscheiden:

Brauche ich die Wäsche heute, oder kann ich morgen waschen.

Darum geht es:

So entscheide ich.

Kapitel Nummer: d 2:

Aufgaben selbst-ständig erledigen



Es geht darum, wie ich mit verschiedenen Aufgaben umgehe.

Und wie ich die Aufgaben erledige.

Viele Menschen haben bestimmte Arbeits-Gewohnheiten.

Einige Gewohnheiten können die Arbeiten erleichtern.

Jede Aufgabe besteht aus verschiedenen Arbeits-Schritten.

Das bedeutet: Der Körper muss verschiedene Arbeiten leisten, damit ich die Aufgabe erledigen kann.

Für jede Aufgabe arbeite ich mit verschiedenen Körperteilen.

Die Arbeit von Körperteilen nennt man auch: **Handlungen**.

Handlungen sind zum Beispiel:

Das Gehirn übernimmt Denk-Aufgaben.

Arme und Beine übernehmen Bewegungs-Aufgaben.

Jeder Körper hat bestimmte Fähigkeiten.

Wenn ich eine Aufgabe übernehme, muss ich meine Fähigkeiten nutzen.

Ich muss auch die verschiedenen Arbeits-Schritte regeln.

Das muss ich regeln:

- Ich muss die Arbeits-Zeit einteilen.

- Ich brauche einen passenden Raum, in dem ich arbeiten kann.
- Ich brauche Material für die Arbeit.
Das Material muss ich organisieren.
Zum Beispiel: Wenn ich eine Näh-Arbeit übernehme, brauche ich Stoff.
- Ich muss die Arbeits-Schritte in der richtigen Reihenfolge machen.
Deshalb muss ich überlegen:
Was mache ich zuerst, und was mache ich zum Schluss.
Zum Beispiel:
Ich muss zuerst das passende Material organisieren.
Dann kann ich mit der Arbeit anfangen.
- Ich muss gut überlegen, ob ich die Aufgabe schaffen kann.
Wenn ich zusage, muss ich meine Arbeits-Kraft gut einteilen.
- Manche Aufgaben erledige ich lieber alleine.
Vielleicht kann ich aber auch mit anderen zusammen arbeiten.

Es gibt Einzel-Aufgaben und Mehrfach-Aufgaben

Einzel-Aufgaben sind schnell gemacht.

Eine Einzel-Aufgabe ist zum Beispiel:

Heute spüle ich nach dem Essen das Geschirr.

Mehrfach-Aufgaben bestehen aus verschiedenen Einzel-Aufgaben.

Dann muss ich alle Einzel-Aufgaben erledigen.

Eine Mehrfach-Aufgabe ist zum Beispiel:

Heute muss ich das Essen alleine organisieren.

Vielleicht muss ich selbst einkaufen und kochen.

Dann muss ich den Tisch decken.

Nach dem Essen muss ich die Küche aufräumen.

Ich muss alles in der richtigen Reihenfolge organisieren.

Bestimmte Aufgaben mache ich immer wieder.

Deshalb habe ich Erfahrung, wie ich die Aufgaben organisiere.

Man nennt das auch: **Routine** haben.

Man spricht das Wort: Routine.

Oft muss ich besondere Aufgaben lösen.

Dann muss ich zuerst fest-stellen, worum es geht.

Vielleicht habe ich Erfahrungen mit ähnlichen Aufgaben.

Das kann helfen.

Ein Beispiel:

Ich backe mit einem neuen Kuchen-Rezept.

Ich habe schon öfter Kuchen gebacken.

Deshalb verstehe ich das Rezept besser.

Manchmal habe ich Zeit-Druck.

Das macht Stress.

Ich muss meine Aufgaben trotzdem schaffen.

d 210: So erledige ich Einzel-Aufgaben

Eine Einzel-Aufgabe ist ein bestimmter Arbeits-Auftrag.

Ich muss bestimmte Handlungen leisten, um die Arbeit zu erledigen.

Das bedeutet: Ich arbeite mit bestimmten Körperteilen.

Einzel-Aufgaben sind zum Beispiel:

- Geschirr spülen
- Ein Buch lesen
- Einen Brief schreiben
- Schularbeiten erledigen
- Möbel in der Wohnung aufstellen

Darum geht es:

Bestimmte Einzel-Aufgaben kann ich selbst-ständig übernehmen.

So erledige ich eine Einzel-Aufgabe.

So erledige ich eine Aufgabe alleine.

So arbeite ich zusammen mit anderen.

d 220: So erledige ich eine Mehrfach-Aufgabe

Zu einer Mehrfach-Aufgabe gehören verschiedene Einzel-Aufgaben.

Wenn ich eine Mehrfach-Aufgabe erledige,

muss ich verschiedene Arbeits-Aufträge organisieren.

Mein Körper muss dann verschiedene Handlungen leisten.

Vielleicht kann ich bestimmte Aufgaben schlecht gleichzeitig erledigen.

Dann muss ich regeln, in welcher Reihenfolge ich die Arbeiten mache.

Mehrfach-Aufgaben sind zum Beispiel:

- Für das Abendessen einkaufen, Essen machen und den Tisch decken
- Am Nachmittag die Schularbeiten erledigen und Brot kaufen

Darum geht es:

So erledige ich eine Mehrfach-Aufgabe.

Zum Beispiel: So kann ich die Arbeits-Zeit einteilen.

So bestimme ich die Reihenfolge.

Vielleicht schaffe ich bestimmte Mehrfach-Aufgaben alleine.

So erledige ich Mehrfach-Aufgaben mit anderen zusammen.

d 230: Den Tagesplan und einhalten

Einige Aufgaben habe ich jeden Tag.

Deshalb habe ich Erfahrung mit diesen Aufgaben.

Mein Körper kennt die Arbeits-Aufträge.

Die ICF nennt diese Aufgaben: **Tägliche Routine**.

Dazu gehören die Körper-Pflege und bestimmte Arbeiten im Haushalt.

Dazu gehört zum Beispiel auch mein Beruf oder meine Beschäftigung.

Dazu kann zum Beispiel auch die Sorge für ein Haustier gehören.

Diese Aufgaben muss ich immer einplanen.

Einige Menschen haben deshalb einen Tagesplan.

Andere Aufgaben kommen an bestimmten Tagen dazu.

Diese Aufgaben sind besondere Aktivitäten.

Einige Aktivitäten suche ich mir aus, weil sie mich interessieren.

Das kann zum Beispiel ein Koch-Kurs sein oder ein Sport-Kurs.

Andere Aktivitäten sind vielleicht wichtig für die Gesundheit.

Das kann zum Beispiel Gesundheits-Sport sein oder eine Therapie.

Alle Aktivitäten müssen in meinen Tagesplan passen.

Ich muss überlegen, wie ich alles schaffen kann.

Ich muss für alles Zeit haben.

Ich muss Stress für meinen Körper vermeiden.

Darum geht es:

So mache ich meinen Tagesplan.

So entscheide ich, welche Aktivitäten ich schaffen kann.

So gelingt es mir, meinen Tagesplan einzuhalten.

d 240:

So gehe ich um mit besonderen Aufgaben und mit Stress

Für Aufgaben der täglichen Routine habe ich Erfahrung.

Ich weiß, wie mein Körper die passenden Handlungen leisten kann.

Im Leben kommt es oft zu Situationen, für die ich weniger Erfahrung habe.

Dann muss ich besondere Aufgaben schaffen.

Mein Körper muss dann besondere Handlungen leisten.

Die besonderen Aufgaben können meinen Tagesplan stören.

Zum Beispiel:

Ich fahre mit dem Auto zu einem Termin.

Auf der Straße ist viel Verkehr.

Dann muss ich das Auto geschickt durch den Verkehr steuern.

Ich habe Stress, aber ich muss ruhig bleiben.

Eine **Störung** ist eine schwierige Situation, die nach kurzer Zeit vorbei ist.

Eine **Krise** ist eine schwierige Situation, die längere Zeit bleibt.

Eine Krise ist zum Beispiel eine Verletzung über längere Zeit.

Das verletzte Körperteil kann gewohnte Handlungen schlecht leisten.

Deshalb kann die Krise meine tägliche Routine ändern.

Vielleicht übernehmen andere Körperteile die täglichen Aufgaben.

Das kann anstrengend sein.

Vielleicht brauche ich auch mehr Zeit für bestimmte Aufgaben.

Einige besondere Aufgaben haben mit Verantwortung zu tun.

Ich muss besondere Handlungen leisten, damit ich die Aufgabe löse.

Das kann eine schwierige Aufgabe an meiner Arbeits-Stelle sein.

Zum Beispiel: Ich muss eine seltene Handarbeit machen.

Oder ich muss viele Kinder zusammen betreuen.

Darum geht es:

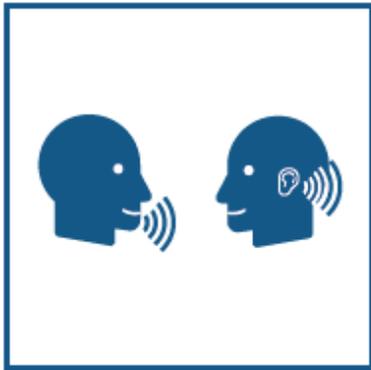
So komme ich klar mit Aufgaben, die meine tägliche Routine stören.

So gehe ich um mit Aufgaben, die Stress machen.

So gehe ich um mit Aufgaben, die besondere Verantwortung fordern.

Kapitel Nummer 3 d:

Kommunikation mit anderen Menschen



Kommunikation bedeutet: Austausch von Mitteilungen.

Mitteilungen sind zum Beispiel Informationen oder persönliche Meinungen.

Menschen geben Mitteilungen an andere weiter.

Die anderen müssen die Mitteilungen verstehen.

Menschen benutzen Sprache oder Zeichen für die Kommunikation.

Man sagt dann: Menschen **kommunizieren**.

Menschen können schriftlich miteinander kommunizieren, zum Beispiel in einem Brief oder im Internet.

Ein Gespräch ist auch Kommunikation.

Ein Gespräch gelingt, wenn alle Beteiligten die gleiche Sprache verstehen.

Das kann gesprochene Sprache sein.

Das kann auch Zeichensprache sein.

Die Gebärdensprache von Gehörlosen ist eine besondere Sprache.

Zur Gebärdensprache gehören Handzeichen, Körperzeichen und Mimik.

Technische Hilfsmittel können Kommunikations-Möglichkeiten verbessern.

d 330: Sprechen mit Wörtern

Sprache kann leicht oder schwierig sein.

Sprache können kurze oder lange Sätze sein.

Ich kann wenige Wörter oder sehr viele verschiedene Wörter benutzen.

Leichte Sprache benutzt wenige und einfache Wörter.

In schwerer Sprache können verschiedene Wörter das Gleiche bedeuten.

Ein Wort kann auch verschiedene Bedeutung haben.

Solche Wörter nennt man: **doppel-deutig**.

Viele Erzähler benutzen doppel-deutige Wörter.

Dann muss der Zuhörer die richtige Bedeutung erkennen.

Sprach-Bilder sind oft doppel-deutig.

Sprach-Bilder beschreiben bestimmte Sachen.

Aber der Erzähler meint eigentlich etwas anderes, das ähnlich aussieht.

Sprach-Bilder können Ideen beschreiben, die **nicht** wirklich gibt.

Fremdwörter sind oft schwer zu verstehen.

Menschen können kurze oder lange Texte sprechen.

Ein Text kann zum Beispiel ein Bericht sein oder eine erfundene Geschichte.

Ein Fremdwort für Sprechen mit Wörtern ist: **verbale Kommunikation**.

verbal bedeutet: mit Wörtern.

Darum geht es:

So spreche ich mit Wörtern.

So komme ich mit Fremdwörtern und Sprach-Bildern klar.

So lang sind Texte, die ich spreche.

d 335: Austausch ohne gesprochene Wörter

Sprechen ist eine Möglichkeit für den Austausch von Mitteilungen.

Sprechen mit Wörtern nennt man **verbale** Kommunikation.

Zeichen können das Sprechen unterstützen.

Das nennt man **non-verbale** Kommunikation.

Zeichen kann ich mit dem Körper machen.

Zum Beispiel: Kopfschütteln bedeutet „Nein“.

Ein Zeichen mit dem Körper nennt man: **Geste**.

Zeichen können zum Beispiel auch Bilder oder Zeichnungen sein.

Ein passendes Bild kann helfen, damit ich einen Text besser verstehe.

Vielleicht kann ich eine Sache besser beschreiben, wenn ich sie zeichne.

Musik-Noten sind Zeichen, die ein Musik-Stück beschreiben.

Darum geht es:

So benutze ich non-verbale Zeichen für die Kommunikation.

So helfen mir die non-verbale Zeichen, damit ich mich mitteilen kann.

d 340: Gebärden-Sprache anwenden

Einige Menschen nutzen Gebärden-Sprache.

Gebärden-Sprache ist eine Körper-Sprache.

Dazu gehören Hand-Zeichen und Körper-Bewegungen.

Auch wechselnder Gesichts-Ausdruck ist wichtig.

Ein Wort für Zeichen durch wechselnden Gesichts-Ausdruck ist **Mimik**.

Die Gebärden-Sprache von Gehörlosen ist eine besondere Sprache.
Die Gebärden-Sprache hat bestimmte Regeln.

Viele Mitteilungen kann man genau in Gebärden-Sprache übersetzen.
Einige Ausdrücke beschreibt die Gebärden-Sprache anders.
Ich muss passende Möglichkeiten kennen,
wenn ich mich in Gebärdensprache unterhalte.

Darum geht es:

So gut kann ich mich in Gebärden-Sprache unterhalten.

d 360: Hilfsmittel für die Kommunikation benutzen

Technische Hilfsmittel für die Kommunikation sind zum Beispiel:

- Telefon
- Fax
- Internet für E-Mail
- Besondere Hilfsmittel für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung
- Hörgeräte für hörbehinderte Menschen
- Schreibgeräte für die Blindenschrift

Hilfsmittel können auch Techniken sein, die der Körper selbst beherrscht.

Dazu gehört zum Beispiel die Technik: Wörter vom Mundbild absehen.

Mundbild bedeutet:

Die Bewegungen von Lippen und Zunge, wenn Menschen sprechen.

Das Mundbild von verschiedenen Wörtern sieht verschieden aus.

Viele hörbehinderte Menschen erkennen die Unterschiede.

So können hörbehinderte Menschen die Wörter vom Mundbild absehen.

Darum geht es:

Diese technischen Hilfsmittel benutze ich.

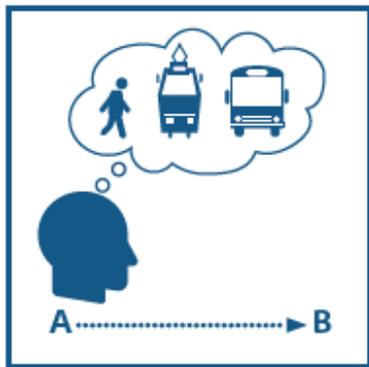
So kann ich mit den technischen Hilfsmitteln umgehen.

Diese Techniken beherrscht mein Körper.

So gut komme ich klar mit den Techniken.

Kapitel d 4:

Mobilität: Den Körper selbst bewegen und den Körper fortbewegen



Mobilität bedeutet: Bewegen oder fort-bewegen können.

Ein Körper ist **mobil**, wenn er sich bewegen oder fortbewegen kann.

In diesem Kapitel geht es darum, wie mobil mein Körper ist.

Jeder Körper hat dazu bestimmte Fähigkeiten und Möglichkeiten.

Den Körper bewegen

Ich kann meinen Körper in eine andere **Position** bewegen.

Körper-Position bedeutet: Eine bestimmte Körper-Haltung

Körper-Positionen sind zum Beispiel:

- sitzen
- stehen
- liegen

- hocken

Ich bewege den Körper, wenn ich die Position ändere.

Ein Beispiel: Ich stehe vom Stuhl auf und lege mich ins Bett.

Ich kann mich auch bewegen, obwohl ich die Position behalte.

Zum Beispiel: Ich liege auf einem Berg.

Ich bleibe liegen, aber ich rolle den Berg hinab.

Menschen können auf einem Platz bleiben und sich trotzdem bewegen.

Ein Beispiel: Ich stehe auf einem Bein.

Erst stehe ich nur auf dem linken Bein.

Dann wechsle ich auf das rechte Bein.

Ich bewege meinen Körper auch, wenn ich einen Gegenstand bewege.

Zum Beispiel: Ich trage eine Tasche mit meinen Armen und Händen.

Oder: Ich bewege einen Fußball mit meinen Beinen und Füßen.

Oder: Ich spiele Klavier.

Meine Hände bewegen die Tasten und meine Füße bewegen das Pedal.

Den Körper fortbewegen

fortbewegen bedeutet:

Ich bewege mich von einem Ort zu einem anderen Ort.

So können Menschen sich selbst zum Beispiel fort-bewegen:

- Gehen
- Klettern
- Hüpfen

Menschen können Transport-Mittel benutzen

transportieren bedeutet: Etwas zu einem anderen Ort bringen.

Transport-Mittel transportieren Menschen oder Dinge.

Auto oder Bus sind zum Beispiel Transport-Mittel.

Transport-Mittel sind Angebote für die Fortbewegung.

Man sagt auch: Transport-Mittel sind Mobilitäts-Angebote.

Menschen können einige Transport-Mittel selbst steuern.

Zum Beispiel das eigene Auto oder ein Fahrrad.

Möglich ist auch, dass ich ein Mobilitäts-Angebot von anderen nutze.

Zum Beispiel: Ich fahre mit im Taxi oder im Bus.

Dann bin ich selbst Mitfahrer.

d 440: Die Hände bewegen für bestimmte Aufgaben

Viele Aufgaben erledigen Menschen mit den Händen.

Menschen bewegen dann Hände und einzelne Finger.

Bewegungen für bestimmte Arbeiten nennen wir Handlungen.

Einige Beispiele für eine Handlungen mit den Händen:

Ich bewege Hand und Finger, wenn ich eine Münze vom Tisch nehme.

Ich bewege die Finger, wenn ich eine Telefon-Nummer tippe.

Ich bewege das Hand-Gelenk, wenn ich einen Tür-Knopf drehen muss.

Ich bewege Hand und Finger, wenn ich ein Werkzeug greife,
und wenn ich wieder loslasse.

Wenn ich mit dem Werkzeug besondere Handarbeiten mache,
muss ich die Hände und Finger geschickt bewegen.

Darum geht es:

Bewegungen, die ich mit meinen Hände mache.

Bewegungen, die ich mit meinen Fingern mache.

d 460: Fortbewegen ohne Transport-Mittel

Wenn ich mich fortbewege, wechsle ich meinen Aufenthalts-Ort.

Menschen müssen sich in verschiedenen Umgebungen fortbewegen.

Ich kann mich zuhause fortbewegen oder in einem öffentlichen

Gebäude.

Im Haus bewege ich mich von einem Raum in einen anderen Raum.

Vielleicht muss ich mich dann auf einer Treppe bewegen.

Ich kann im Haus zum Beispiel gehen oder krabbeln.

Oder ich bewege mich vom Haus in den Garten.

Ich muss mich auch draußen in fremden Umgebungen bewegen.

Dazu gehören zum Beispiel Straßen und öffentliche Parks.

Ich muss mich in meinem Wohnort und in fremden Städten bewegen.

Darum geht es:

So ist meine Fortbewegung, wenn ich **keine** Mobilitäts-Angebote nutze.

Diese Möglichkeiten nutze ich für meine Fortbewegung.

So bewege ich mich.

So wechsle ich die Räume in meiner Wohnung.

So wechsle ich die Räume in einem fremden Haus.

So wechsle ich draußen die Orte.

d 470 Transport-Mittel als Mitfahrer benutzen

Ich habe verschiedene Transport-Angebote.

Einige Transport-Mittel nutze ich als Mitfahrer.

Das sind zum Beispiel Transport-Angebote:

- Mitfahren im Auto von anderen
- Taxi benutzen
- Bus oder Bahn benutzen
- Im Flugzeug fliegen

Darum geht es:

Diese Transport-Angebote nutze ich als Mit-Fahrer.

Zum Beispiel:

Ich fahre selbst-ständig mit Bus und Bahn.

Oder: Ich fahre mit dem Bring-Bus.

d 475: Selbst ein Fahrzeug bewegen

Diese Fahrzeuge können Menschen zum Beispiel selbst bewegen:

- Selbst ein Auto fahren
- Fahrrad fahren
- Mit einem E-Rollstuhl fahren
- Selbst ein Boot fahren

Wenn ich selbst ein Fahrzeug fahre, muss ich die Fahrt organisieren.

Ich muss das Fahrzeug kennen und wissen, wie ich damit umgehe.

Wenn ich selbst ein Auto steuern will, brauche ich einen Führerschein.

Ich muss wissen, wie ich den Weg finde.

Darum geht es:

Diese Möglichkeit habe ich:

Ich benutze immer Transport-Angebote.

Ich bewege **nicht** selbst ein Fahrzeug.

Oder:

Ich kann selbst ein Fahrzeug bewegen.

Zum Beispiel: Ich selbst kann Auto fahren.

Vielleicht auch:

Ich benutze ein bestimmtes Fahrzeug.

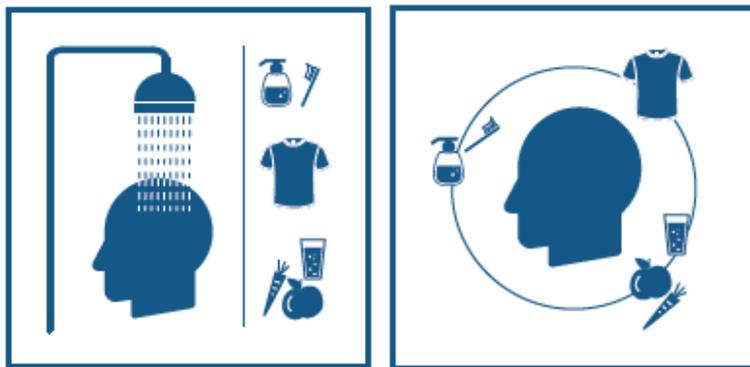
Ich selbst bewege das Fahrzeug.

Zum Beispiel: Ich habe ein eigenes Auto.

Ich fahre mein Auto.

Kapitel Nummer d 5:

Sich selbst-ständig versorgen



In diesem Kapitel geht es darum, wie ich selbst für meinen Körper Sorge. Gute Versorgung und gute Pflege sind wichtig für meine Gesundheit. Gute Körper-Pflege ist auch wichtig für meine Teilhabe in der Gesellschaft.

Darum muss ich mich gut kümmern:

- Körper-Wäsche und Körper-Pflege
- Kleidung
- Essen und Trinken
- Gesund leben
- Maßnahmen für die Gesundheit einhalten, zum Beispiel regelmäßig zum Arzt gehen

d 510: Den Körper waschen

Gute Körper-Wäsche ist wichtig für die Gesundheit.

Das gehört zur Körper-Wäsche:

- Waschbecken, Dusche oder Badewanne benutzen
- Den ganzen Körper waschen mit Wasser und Seife
- Besonders Füße und Gesicht waschen
- Abtrocknen mit einem Handtuch
- Haare waschen
- Fingernägel und Fußnägel sauber machen

Mit den Händen fasse ich viele Dinge an.

Dann muss ich immer wieder die Hände waschen.

Darum geht es:

So Sorge ich für meine Körper-Wäsche.

d 520: Den Körper pflegen

Einige Körperteile brauchen besondere Pflege.

Das gehört zur Körper-Pflege:

- Haare und Kopfhaut pflegen
- Gesicht besonders pflegen,
zum Beispiel Gesichtshaut reinigen und Augenbrauen pflegen
- Gesicht und Haut eincremen
- Zähne putzen
- Nägel pflegen
- Geschlechts-Organ besonders pflegen

Bei Männern gehört auch dazu: Rasieren oder den Bart pflegen.

Darum geht es:

Das mache ich selbst für meine Körper-Pflege

d 530: Das WC benutzen

Blase und Darm sind Organe im Körper des Menschen.

Der Körper des Menschen verarbeitet Essen und Trinken.

Die Reste muss der Körper loswerden.

Dafür sind Blase und Darm verantwortlich.

Die Reste nennt man Aus-scheidungen.

Der Körper zeigt dem Menschen an, wann er Reste ausscheiden muss.

Wenn ich die Zeichen bemerke, muss ich rechtzeitig zum WC gehen.

Ich muss wissen, wie ich mich beim WC-Gang verhalten muss.

Das gehört dazu:

- Das Becken richtig benutzen.
- Mit meiner Kleidung richtig umgehen.
- Beachten, dass die Kleidung nach dem WC-Gang wieder ordentlich ist.
- Das WC sauber halten.
- Sorgfältig die Hände waschen und ein Handtusch benutzen.

Einige Menschen können schlecht alleine zum WC gehen.

Zum Beispiel: Kranke Menschen

oder Menschen, die bestimmte Beeinträchtigungen haben.

Diese Menschen brauchen rechtzeitig Unterstützung.

Vielleicht müssen diese Menschen sich um Unterstützung kümmern.

Viele Frauen haben regelmäßig die Monatsblutung.

Ein schweres Wort dafür ist: Menstruation.

Als Frau muss ich über die Menstruation Bescheid wissen.

Ich muss wissen, wie ich mit den Bedingungen der Menstruation umgehe.

Darum geht es:

So verhalte ich mich, wenn ich zum WC muss.

So regele ich mein Ausscheidungs-Bedürfnis.

Wenn ich als Frau die Menstruation bekommen kann:

So verhalte ich mich, wenn ich die Menstruation habe.

d 540: Kleidung anziehen und ausziehen

Kleidung besteht aus vielen verschiedenen Teilen.

Wenn ich Kleidung anziehe oder ausziehe,

hat der Körper viele verschiedene Aufgaben.

Deshalb müssen verschiedene Körperteile arbeiten.

Und alle Handlungen des Körpers müssen gut zusammen passen.

Einige Beispiele:

Einen Pulli muss ich über den Kopf anziehen.

Eine Bluse oder ein Hemd muss ich zuknöpfen.

In eine Hose muss ich mit den Beinen und Füßen schlüpfen.

Wenn ich Schuhe anziehe, muss ich das Gleichgewicht halten.

Vielleicht muss ich eine Schleife machen

oder einen Reißverschluss schließen.

Ich muss die Kleidung in der richtigen Reihenfolge anziehen.

Zum Beispiel: Zuerst die Unterwäsche und dann den Pulli.

Im Sommer brauche ich andere Kleidung als im Winter.

Wenn ich zu einer Feier gehe, brauche ich andere Kleidung als zuhause.

Wichtig ist auch, dass ich sorgfältig mit der Kleidung umgehe.

Nach dem Ausziehen muss ich die Kleidung ordentlich hinlegen.

Darum geht es:

So regele ich selbst das Anziehen und Ausziehen.

So kümmere ich mich um meine Kleidung.

d 550: Essen

Jeder Körper braucht regelmäßig Essen.

Verschiedene Körperteile arbeiten zusammen, damit ich essen kann.

Zum Beispiel:

Arme transportieren das Essen vom Teller zum Mund.

Dann muss ich den Mund aufmachen.

In der Gesellschaft gibt es Gewohnheiten für regelmäßiges Essen.

Mahlzeiten sind Frühstück, Mittagessen und Abendessen.

Manchmal gibt es auch Zwischen-Mahlzeiten,

zum Beispiel Frühstücks-Pause oder Kaffeetrinken am Nachmittag.

Meistens sitzen die Menschen bei den Mahlzeiten am Tisch.

In der Gesellschaft gibt es Regeln für die Mahlzeiten.

Dazu gehört, dass der Tisch richtig gedeckt ist.

Zum Beispiel: Teller und Besteck sollen ordentlich auf dem Tisch liegen.

Es gibt Regeln, wie man das Ess-Besteck normalerweise benutzen soll.

Wenn ich den Tisch decke, muss ich auch an Tassen oder Gläser denken.

Vielleicht gibt es Essen in Flaschen oder Dosen, die jemand öffnen muss.

Es gibt auch Regeln für gutes Benehmen beim Essen.

Dazu gehört, dass ich nur kleine Stücke in den Mund schiebe.

Deshalb benutzen Menschen Messer und Gabel.

Oder sie brechen zum Beispiel Brot in kleine Stücke.

Die Hände von einigen Menschen können das schlecht.
Diese Menschen brauchen andere Möglichkeiten für das Essen.

Darum geht es:

So kommt mein Körper klar mit Essens-Aufgaben.

Das weiß ich über Tisch-Regeln.

So verhalte ich mich bei Mahlzeiten.

d 560: Trinken

Trinken bedeutet meistens: Das Getränk ist einem **Gefäß**.

Ein **Gefäß** ist zum Beispiel eine Tasse, ein Becher oder ein Glas.

Mein Körper muss arbeiten, damit ich aus dem Gefäß trinken kann.

Deshalb müssen verschiedene Körperteile zusammen arbeiten.

Zum Beispiel:

Wenn ich selbst-ständig trinke, muss ich das Gefäß in die Hand nehmen.

Und mein Arm muss die Hand zum Mund bewegen.

Ich muss den Mund zum Trinken aufmachen.

Einigen Menschen fällt das schwer.

Diese Menschen brauchen andere Möglichkeiten.

Zum Beispiel:

Das Gefäß steht auf dem Tisch, und der Mensch trinkt mit Strohhalm.

In der Gesellschaft gibt es Regeln für gutes Benehmen beim Trinken.

Diese Handlungen gehören zum Trinken:

- Das Getränk wählen oder mischen
- Ein Trink-Gefäß wählen
- Flasche oder Dose aufmachen
- Das Getränk eingießen
- Mit dem Trink-Gefäß gut umgehen

Nicht immer trinken Menschen aus einem Gefäß.

Ein Baby trinkt von der Mutter-Brust.

Ein Spaziergänger trinkt vielleicht auch mal von einem Brunnen.

Darum geht es:

So kann ich trinken.

An diese Regeln halte ich mich beim Trinken.

d 570: Für die eigene Gesundheit sorgen

Für die Gesundheit ist wichtig, dass ich zufrieden bin.

Außerdem ist wichtig, dass mein Körper gesund bleibt.

Ich selbst kann dafür viel tun.

Das ist wichtig für die Gesundheit:

- Ich gehe pflege meinen Körper.
- Ich Sorge für gute Ernährung
- Ich achte auf für gute Körper-Haltung.
- Ich habe genug Bewegung. Ich mache Sport.
- Meine Wohnung ist gut warm. Ich kann heizen und lüften.
- Meine Kleidung passt zum Wetter.
So hat mein Körper eine gute Temperatur.
- Wenn ich Sex habe, achte ich auf meine Sicherheit.
Ich benutze sichere Verhütungs-Mittel.
- Ich gehe regelmäßig zum Arzt.
- Ich lasse mich impfen.

Darum geht es:

So Sorge ich selbst für meine Gesundheit.

Kapitel Nummer d 6:

Selbst für den Haushalt sorgen



In diesem Kapitel geht es um Aufgaben im Haushalt.

Wenn ich eine Wohnung oder ein Zimmer habe,
muss ich für den Haushalt sorgen.

Viele Aufgaben im Haushalt muss mein Körper jeden Tag erledigen.

Das sind die **all-täglichen** Aufgaben.

Eine alltägliche Aufgabe ist zum Beispiel: Für die Wäsche sorgen.

Weitere Aufgaben muss ich bei Bedarf regeln.

Zum Beispiel: Wenn etwas im Haushalt kaputt ist,
muss ich mich um die Reparatur kümmern.

Jeder Körper kann bestimmte Aufgaben übernehmen.

Jeder Körper hat dafür andere Fähigkeiten.

Deshalb ist möglich, dass Menschen eine Aufgabe verschieden lösen.

Zum Beispiel: Ein Rollstuhlfahrer erledigt Aufgaben im Sitzen.

Haushalt ist alles, was mit dem Leben zuhause zu tun hat.

Dazu gehören meine Wohnung und alle Sachen in meiner Wohnung.

Wenn ich mit anderen in einer Wohn-Gemeinschaft wohne,
dann gehören auch die Menschen zu meinem Haushalt.

Dann habe ich auch die Aufgabe, den anderen bei Bedarf zu helfen.

Eine Familie ist auch eine Wohn-Gemeinschaft.

Wenn ich ein Haustier habe, muss ich für das Tier sorgen.

Viele Sachen in meinem Haushalt brauche ich zum Leben.

Andere Sachen sind für mich persönlich wichtig.

Deshalb muss ich meinen Haushalt gut pflegen.

Diese Sachen gehören zu einem Haushalt:

- Die ganze Wohnung, zum Beispiel: Wände, Boden und Bad.
Dazu gehören auch Wasser-Leitungen und Heizungen.
Weitere Bereiche im Haus können auch dazu gehören,
zum Beispiel: Das Treppenhaus oder eine Gemeinschafts-Küche.
- Möbel
- Sachen für die Haushalts-Arbeit,
zum Beispiel Putzmittel und Küchen-Geräte.
- Kleidung
- Fahrzeuge
- Lebensmittel
- Persönliche Sachen, zum Beispiel Schmuck und Bilder
- Hilfsmittel
- Pflanzen

Diese Aufgaben sind zum Beispiel wichtig im Haushalt:

- Einkaufen
- Lebensmittel richtig aufbewahren
- Kochen
- Aufräumen
- Wohnung putzen
- Wäsche machen
- Schuhe putzen

- Mit Haushalts-Geräten umgehen
- Reparaturen im Haushalt
- Müll richtig entsorgen
- Dienst-Leistungen regeln,
zum Beispiel: Arzt-Besuche, Friseur oder Putzhilfe

Jeder Mensch hat Verantwortung für seinen Haushalt.

Wenn ich selbst-ständig wohne,

dann Sorge ich selbst-bestimmt für den Haushalt.

Wenn ich in einem Wohnheim wohne,

dann regelt die Leitung einige Haushalts-Arbeiten.

Wenn ich in einer Haushalts-Gemeinschaft wohne,

dann müssen alle Aufgaben im Haushalt übernehmen.

Ich muss mich dann mit den anderen abstimmen.

Darum geht es:

So Sorge ich für meinen Haushalt.

Diese Aufgaben im Haushalt übernehme ich selbst.

d 620: So organisiere ich Einkaufen und Dienst-Leistungen

Ich brauche viele Sachen für das tägliche Leben.

Waren sind Sachen, die Menschen im Geschäft kaufen können.

Dienst-Leistungen sind Unterstützungs-Angebote für das tägliche Leben.

Zum Beispiel: Putzhilfe oder Pflege-Dienst.

Wenn ich selbst für meinen Haushalt Sorge,

muss ich Waren und Dienst-Leistungen organisieren.

Das sind Waren, die ich im täglichen Leben brauche:

- Lebensmittel
- Kleidung

- Wäsche, zum Beispiel Handtücher und Bettwäsche
- Putzmittel
- Körperpflege-Mittel
- Haushalts-Waren, zum Beispiel Töpfe
- Werkzeug

Diese Aufgaben muss ich erledigen, wenn ich selbst einkaufe:

- Einkaufs-Liste machen
- Waren im Geschäft auswählen
- Bezahlen
- Einkäufe nach Hause bringen
- Zuhause alle Einkäufe richtig aufbewahren

Wenn ich Dienst-Leistungen brauche,

muss ich zum Beispiel passende Termine regeln.

Ich selbst muss dafür sorgen, dass ich die Dienst-Leistungen bekomme.

Ich muss zum Beispiel regeln, dass die Putzhilfe gut arbeitet.

Deshalb muss ich auch für Putzmittel sorgen.

Darum geht es:

So organisiere ich meinen Haushalt.

d 630: Das mache ich selbst für meine Mahlzeiten

In der Gesellschaft gibt es Gewohnheiten für regelmäßiges Essen.

Mahlzeiten sind Frühstück, Mittagessen und Abendessen.

Manchmal gibt es einfache Zwischen-Mahlzeiten,

zum Beispiel Frühstücks-Pause oder Kaffeetrinken am Nachmittag.

Wenn ich eine Mahlzeit vorbereite,

muss ich verschiedene Aufgaben erledigen.

Ich muss jede Mahlzeit planen.

Die Planung ist abhängig von meiner Lebens-Situation:

Wenn ich im Wohnheim oder in der Werkstatt essen will,
dann muss ich das Essen rechtzeitig bestellen.

Wenn ich mit anderen in einem Haushalt wohne,
dann muss ich Essens-Regeln mit den Mitbewohnern klären.

Wenn wir gemeinsam essen,
dann müssen wir die Mahlzeiten auch gemeinsam organisieren.
Jeder und jede hat dann bestimmte Aufgaben.

Wenn ich für Kinder zuständig bin,
dann muss ich für die Mahlzeiten meiner Kinder sorgen.
Das Essen muss zu den Bedürfnissen meiner Kinder passen.
Zum Beispiel: Sehr kleine Kinder brauchen Brei.
Ein größeres Kind hat vielleicht eine Lebensmittel-Allergie.
Das muss ich berücksichtigen.

Wenn ich alleine wohne, dann bin ich selbst für Mahlzeiten
verantwortlich.

Ich habe dann viele verschiedene Aufgaben.
Mein Körper hat Fähigkeiten, verschiedene Aufgaben zu erledigen.
Dafür arbeitet mein Körper mit verschiedenen Körperteilen.

Es gibt einfache und weniger einfache Mahlzeiten

Eine einfache Mahlzeit ist meistens schnell gemacht.
Das kann zum Beispiel ein Brot mit Belag sein.
Eine einfache warme Mahlzeit sind zum Beispiel Nudeln.

Wenn ich eine warme Mahlzeit vorbereite,
muss ich mich auskennen mit Kochplatten und Ofen.

Vielleicht möchte ich auch mal ein besonderes Essen zubereiten.
Das kann zum Beispiel Weihnachten sein oder wenn ich Gäste einlade.
Dann wähle ich ein passendes Koch-Rezept aus.
Vielleicht muss ich mit besonderen Zutaten arbeiten.
Das kann eine neue Herausforderung sein, die ich schaffen muss.
Vielleicht muss ich auch verschiedene Sachen gleichzeitig regeln.
Zum Beispiel: Kartoffeln kochen und Gemüse schneiden.

**Diese Aufgaben können dazu-gehören,
wenn ich eine Mahlzeit vorbereite**

- Überlegen, wie viele Personen mit essen
- Ein passendes Rezept auswählen
- Dafür sorgen, dass ich alle Zutaten habe
- Die Zutaten verarbeiten
- Nach dem Essen muss ich die Küche aufräumen

Wenn ich die Zutaten verarbeite, hat mein Körper verschiedene Aufgaben. Einige Beispiele:

- Reis oder Nudeln kochen
- Kartoffeln schälen und kochen
- Gemüse oder Kräuter schneiden
- Soße rühren
- Teig kneten
- Sahne schlagen

Darum geht es:

So plane ich Mahlzeiten.

Einige Aufgaben übernehme ich selbst für die Mahlzeiten.

So erledige ich die Aufgaben.

d 640: Arbeiten, die ich selbst im Haushalt übernehme

Ein Haushalt braucht Pflege.

Diese Aufgaben gehören dazu:

- Die Wohnung sauber halten, zum Beispiel Putzen und Fegen
- Bad und WC putzen
- Möbel sauber halten
- Haushalts-Geräte benutzen,
zum Beispiel: Waschmaschine, Staubsauger und Küchen-Geräte
- Die Küche sauber halten
- Nach dem Kochen Geschirr, Besteck und Töpfe reinigen
- Kleidung waschen, trocknen, bügeln und zusammenlegen
- Schuhe pflegen
- Müll richtig entsorgen
- Lebensmittel richtig aufbewahren,
zum Beispiel bestimmte Lebensmittel im Kühlschrank aufbewahren

Darum geht es:

So Sorge ich für meinen Haushalt.

Einige Haushalts-Arbeiten mache ich selbst.

d 650: So pflege ich die Sachen in meinem Haushalt

Wenn ich für einen Haushalt Sorge,
muss ich einige Sachen regelmäßig pflegen.

Diese Aufgaben gehören zum Beispiel dazu:

- Blumen gießen
- Haushalts-Geräte sauber halten
- Wasser-Leitungen sauber halten
- Wenn ich ein eigenes Fahrzeug habe, braucht das Fahrzeug Pflege.
- Wenn ich Hilfsmittel benutze, brauchen die Hilfsmittel Pflege.

- Wenn ich ein Haustier habe, braucht das Tier Pflege.

Andere Aufgaben kommen manchmal dazu, zum Beispiel:

- Einen Knopf am Mantel annähen
- Ein neues Bild aufhängen
- Wände neu streichen
- Sachen können kaputt gehen.

Dann muss ich mich um die Reparatur kümmern.

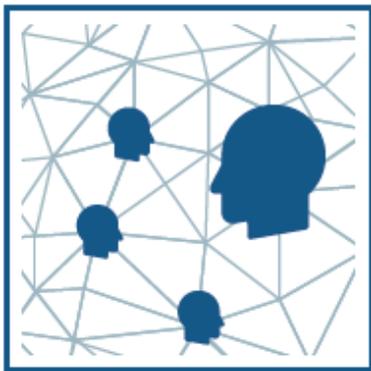
Darum geht es:

So Sorge ich für die Sachen in meinem Haushalt.

Einige Aufgaben übernehme ich selbst.

Kapitel Nummer d 7:

Kontakte und Beziehungen zu anderen Menschen



Die ICF nennt Kontakte und Beziehungen: **Inter-aktionen**.

Inter ist Teil von einem Fremdwort und bedeutet: **zwischen**.

Aktionen sind Handlungen.

In diesem Kapitel geht es darum, wie ich mich mit anderen austausche und wie mein Umgang mit anderen ist.

Es geht um das Zusammensein mit anderen Menschen.

Es geht auch darum, ob ich viele oder wenige gute Kontakte habe.

Und ob ich Menschen kenne, denen ich gut vertraue.

Zu einigen Freunden habe ich vielleicht Vertrauen, und wir helfen einander.

Mit anderen Menschen habe ich mal gefeiert, aber wir kennen uns kaum.

Einige Menschen finden schnell neue Kontakte.

Andere Menschen haben lieber weniger gute Freunde.

Manche Menschen sind gerne alleine.

Im Leben komme ich mit vielen Menschen zusammen.

Zum Beispiel:

- Familie
- Liebes-Partner
- Freunde
- Kollegen
- Fremde

Ich habe verschiedene Gemeinsamkeiten mit den anderen.

Gemeinsamkeiten können zum Beispiel sein:

- Familie
- Gemeinsame Interessen
- Gemeinsame Erfahrungen
- Gleiches Alter
- Ähnliche Lebens-Situation,
zum Beispiel: Wir haben eine ähnliche Beeinträchtigung.

Wenn Menschen mehr Gemeinsamkeiten haben,
können sich die Menschen besser austauschen.

Das macht vielleicht auch Lust auf gemeinsame Unternehmungen.

Ich bin verantwortlich für den Umgang mit anderen

Wenn ich höflich bin, ist der Umgang angenehmer.

Ich muss Respekt haben.

Ich kann mehr oder weniger erzählen.

Wenn ich einen Freund gern habe, dann kann ich den Freund umarmen.

Fremde umarme ich **nicht**.

Mit geliebten Menschen kann ich zärtlich sein.

Darum geht es in diesem Kapitel:

So komme ich klar mit anderen Menschen.

So sind meine Inter-aktionen mit anderen Menschen.

So sind meine Beziehungen zu anderen.

d 730: Mit Fremden umgehen

Die ICF nennt Kontakte zu fremden Menschen **befristet**.

Das bedeutet: Ich sehe die Menschen nur kurz.

Vielleicht sprechen wir kurz zusammen.

Wahrscheinlich sehen wir uns **nicht** wieder.

Das sind zum Beispiel befristete Kontakte zu Fremden.

Ein Verkäufer hilft mir beim Einkauf.

Oder: Eine mir unbekannte Person bittet mich um eine Weg-Beschreibung.

Einige Menschen können gut Fremde ansprechen.

Anderen Menschen fällt das schwer.

Darum geht es:

So gehe ich um mit Fremden.

So kann ich mit Fremden sprechen.

d 740: Mit besonderen Kontakten umgehen

In der ICF steht das Wort **formelle** Beziehungen.

Formelle Beziehung bedeutet: Ich kenne den Menschen wenig.

Wir haben nicht oder wenig privaten Kontakt.

Der Mensch ist **nicht** meine Vertrauens-Person.

Ich habe aber bestimmte Dinge mit dem Menschen zu tun.

Deshalb muss ich Umgangs-Regeln einhalten.

Formelle Beziehungen sind zum Beispiel:

- Arbeitgeber
- Kollegen
- Arzt
- Berater
- Mitarbeiter vom Amt

Autoritäts-Personen sind meistens Menschen, die eine wichtigere Position haben als ich.

Zum Beispiel: Mein Chef oder mein Lehrer.

Untergebene sind meistens Menschen, die eine weniger wichtige Position haben als ich.

Zum Beispiel: Ich bin Lehrer. Der Untergebene ist mein Schüler.

Oder: Ich bin Werkstatt-Leiter. Der Untergebene ist Beschäftigter.

Gleichrangige sind Menschen, die eine ähnliche Position haben wie ich.

Zum Beispiel: Mitschüler oder Kollegen

Darum geht es:

Ich habe formelle Beziehungen mit einigen Menschen.

So gehe ich um mit den formellen Beziehungen.

So gehe ich um mit Autoritäts-Personen.

So gehe ich um mit Untergebenen.

So gehe ich um mit Gleichrangigen.

d 750: So sind meine Kontakte mit Bekannten

In der ICF steht: **in-formelle** soziale Beziehungen.

In-formell ist das Gegenteil von formell.

In-formelle Beziehung bedeutet:

Die Beziehung zu einem Bekannten, den ich schon besser kenne.

Ich habe mit dem anderen bestimmte Gemeinsamkeiten,

aber wir sind **nicht** besonders enge Freunde.

Ein in-formeller Bekannter ist vielleicht

- Ein Sports-Freund in meinem Verein
- Ein Nachbar
- Ein Mitbewohner im Wohnheim
- Ein Mensch, der **Peer**- Erfahrungen hat.

Peer bedeutet: Der Mensch und ich haben ähnliche Lebens-Merkmale,

zum Beispiel eine ähnliche Behinderung oder das gleiche Lebens-Alter.

- Ein anderes Kind auf dem Spielplatz
- Ein Mensch, mit dem ich über meine Heimat sprechen kann
- Ein Mensch aus meiner Religions-Gemeinschaft

Darum geht es:

So sind meine Kontakte mit in-formellen Bekannten.

So pflege ich die Kontakte.

So gehe ich um mit in-formellen Bekannten.

d 760: So sind die Beziehungen zu meiner Familie

Zur Familie gehören nahestehende Verwandte und entferntere Verwandte.

Die ICF nennt Eltern, Kind, Geschwister und Großeltern: **Kern-Familie**.

Auch Adoptiv-Eltern und Adoptiv-Kind sind eine Kern-Familie.

Entfernere Verwandte sind Geschwister der Eltern und deren Familien.

Die Beziehung zur Kern-Familie ist für viele Menschen wichtig.

Wenn die Beziehung gut ist, spüren alle Liebe und Wärme miteinander.

Das gibt Kraft für viele Situationen im Leben.

In vielen Familien ist es so:

Wenn die Kinder klein sind, unterstützen und erziehen Eltern die Kinder.

Wenn die Eltern alt sind, unterstützen die Kinder ihre Eltern.

Viele Menschen haben eine besondere Beziehung zu ihren Geschwistern.

Aber **nicht** immer sind alle Beziehungen gut in einer Familie.

Einige Familien haben Probleme.

Einige Familien sind neu zusammen-gekommen,
weil Eltern sich getrennt haben.

Die Eltern haben neue Partner gefunden,
und die neuen Partner haben eigene Kinder mit in die Familie gebracht.
Solche Familien nennt man: Patchwork-Familien.

Man spricht das: Pätchwok-Familien.

Patchwork bedeutet: Verschiedene Dinge sind zusammen-gekommen.

Nicht immer verstehen sich alle gut in der Patchwork-Familie.

Zum Beispiel kommen einige Kinder schlecht klar mit dem neuen Partner.

Das kann die Gefühle stark belasten.

Es kann auch die Gesundheit der Beteiligten stören.

Einige Menschen haben keine guten Kontakte zur Familie.

Wenn ein Mensch schlecht für sich selbst sorgen kann, dann betreut ein **Vormund** den Menschen.

Ein Gericht beauftragt den Vormund. Der Vormund hat Rechte.

Zum Beispiel:

Er darf für den betreuten Menschen einen Vertrag unterschreiben.

Darum geht es:

So sind meine Beziehungen zur Kern-Familie.

So sind meine Kontakte zur weiteren Familie.

So unterstützt mich meine Familie.

Wenn ich einen Vormund habe: So komme ich klar mit dem Vormund.

d 770: Körperliche Beziehungen

Körperliche Beziehungen und Liebes-Beziehungen sind besonders enge Kontakte.

Die ICF sagt dazu auch: **Intime Beziehungen**.

Ehen und Lebens-Partnerschaften zwischen Liebenden sind intime Beziehungen.

Zu intimen Beziehungen gehören Zärtlichkeiten, Streicheln und Umarmen.

Wenn die Partner Sex haben, dann soll der Sex gut und sicher sein.

Eine intime Beziehung ist schön, wenn die Partner schöne Gefühle haben.

Wenn die intimen Partner in einer Lebens-Gemeinschaft sind,
dann ist guter Austausch miteinander wichtig.
Guter Austausch gibt Verständnis und Vertrauen.
Verständnis und Vertrauen wachsen in einer guten Beziehung.

Darum geht es:

So empfinde ich intime Beziehungen.
Wenn ich in einer intimen Beziehung bin
oder früher eine intime Beziehung hatte: So ist meine Beziehung.
Manche Menschen haben Schwierigkeiten mit intimer Nähe.

Zusatzmaterial zur Veröffentlichung

„Lernort Wohnung: Befähigung als Assistenzleistung in der Eingliederungshilfe“

Autor: Prof. Dr. G. Grampp

ISBN (Print): 9783763976799

ISBN (E-Book): 10.3278/9783763976805

Die folgenden Materialien wurden vom Büro für Barrierefreiheit des Lebenshilfewerks Mölln-Hagenow erstellt. Sie sind das Ergebnis eines Auftrags im Rahmen des Projekts der 2G-Stiftung und sind auch auf der Homepage der Stiftung auch veröffentlicht.

- Teilhabeziel Einkaufen



TEILHABEZIEL

d620

Sachen besorgen, die man jeden Tag braucht





Sachen besorgen bedeutet:

Sachen aussuchen, kaufen oder abholen,
die Sachen nach Hause bringen und
zu Hause aufheben, bis man sie braucht.

Zum Beispiel:

- Lebens-Mittel (das sind Sachen zum Essen und Trinken)
- Kleidung (das sind Sachen zum Anziehen)
- Sachen zum Putzen
- Geschirr (zum Beispiel Teller, Tassen, Schüsseln, Gläser)
- Besteck (Messer, Gabeln, Löffel)
- Töpfe und Pfannen zum Kochen
- Flaschen-Öffner, Dosen-Öffner, Kaffee-Maschine,
Warmhalte-Kanne
- Werk-Zeuge
- Hand-Tücher, Geschirr-Tücher, Wasch-Lappen



آئینہ



ANFORDERUNGEN



آئینہ



ANFORDERUNGEN



آئینہ



ANFORDERUNGEN



d177

Entscheidungen treffen



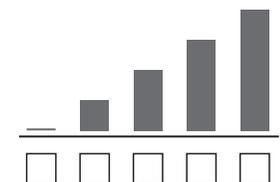
Es gibt im Supermarkt viele Lebensmittel.
Zum Beispiel: Brot.

Im Supermarkt gibt es unterschiedliche Brot-Sorten:
Weizen, Vollkorn und Roggen.

Meine Entscheidung für eine Brot-Sorte
kann unterschiedliche Gründe haben:

- schmeckt mir
- gut für die Gesundheit
- Preis vom Brot

**Ich kann mich gut für eine
bestimmte Brot-Sorte entscheiden.**



ANFORDERUNGEN



e150

Entwurf, Konstruktion sowie Bauprodukte
und Technologien von öffentlichen Gebäuden



Der Supermarkt ist barrierefrei.

Das bedeutet: Im Supermarkt gibt es keine Hindernisse für Menschen.

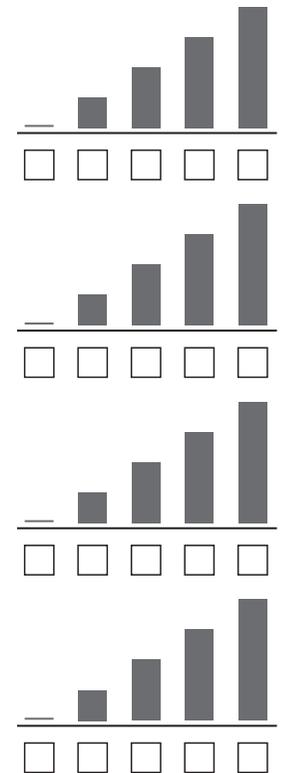
Der Eingang und der Ausgang sind gut erreichbar.

Zum Beispiel mit dem Rollstuhl.

Die Regale sind nicht zu hoch.

**Die Schilder für die Lebensmittel und andere Sachen
sind gut zu sehen.**

Es gibt ein Leitsystem für blinde Menschen.



ANFORDERUNGEN



آئینہ



ANFORDERUNGEN



آئینہ



ANFORDERUNGEN

Zusatzmaterial zur Veröffentlichung

„Lernort Wohnung: Befähigung als Assistenzleistung in der Eingliederungshilfe“

Autor: Prof. Dr. G. Grampp

ISBN (Print): 9783763976799

ISBN (E-Book): 10.3278/9783763976805

Die folgenden Materialien wurden vom Büro für Barrierefreiheit des Lebenshilfewerks Mölln-Hagenow erstellt. Sie sind das Ergebnis eines Auftrags im Rahmen des Projekts der 2G-Stiftung und sind auch auf der Homepage der Stiftung auch veröffentlicht.

- IMG_0074_Erklärfilm_Einkaufen.MP4
-> liegt als separate Datei bei.

Zusatzmaterial zur Veröffentlichung

„**Lernort Wohnung: Befähigung als Assistenzleistung in der Eingliederungshilfe**“

Autor: Prof. Dr. G. Grampp

ISBN (Print): 9783763976799

ISBN (E-Book): 10.3278/9783763976805

Die folgenden Materialien wurden vom Büro für Barrierefreiheit des Lebenshilfewerks Mölln-Hagenow erstellt. Sie sind das Ergebnis eines Auftrags im Rahmen des Projekts der 2G-Stiftung und sind auch auf der Homepage der Stiftung auch veröffentlicht.

- Einkauf planen

Die Lerneinheit **Einkauf planen** ist ein Produkt der arbeitgemeinschaft pädagogische systeme (www.ag-paedagogische-systeme.de) und die 2G-Stiftung hat die Nutzungserlaubnis, diese als Download-Material zu Verfügung zu stellen.

SSL Lerneinheit: Einkauf planen



ICF Personale Kompetenzen: Häusliches Leben	Nr.	Lebenshilfe Peine – Burgdorf GmbH	
Schwierigkeitsgrad: 1 / T <input type="checkbox"/> 2 / A <input checked="" type="checkbox"/> 3 / F <input type="checkbox"/> 4 / B <input type="checkbox"/>		Anzahl TN: 6	Dauer in Std: 1
Erstellt von: A. Effe; A. Lichtenberg, H. Wippich, J. Papenburg	Freigegeben von: M. M. Assmann am: 05.04.2011 Revision: Datum	Lerneinheit Nr.: interne Nummerierung	Seite 1 / 18

Inhaltsverzeichnis

Informationen (I), Aufgaben (A), Medien (M, Lösungen (L) Kontrolle (K) Dokumentation (D)

Nr.	Bezeichnung	Seite
1	Lernziele	3
2	Bewertung der Lernergebnisse	3
3	Hinweise	3
4	Methodische und didaktische Planung	4
Anlagen	Didaktisches Material	
I 1	Einkauf planen	6
A 1.1- 1.2	Aufgabe: Vorräte vergleichen	7
A 2	Aufgabe: Einkaufsliste schriftlich	9
A 3	Aufgabe: Einkaufsliste Bilder kleben	10
A 4	Aufgabe: Bilder ausschneiden	11
L 2	Lösung: Einkaufsliste schriftlich	12
L 3	Lösung: Einkaufsliste Bilder kleben	13
A 5	Aufgabe: Persönliche Einkaufsliste schriftlich	14
A 6	Aufgabe: Persönliche Einkaufsliste Bilder kleben	15
A 7	Aufgabe: Persönliche Bilder ausschneiden	16
A 8	Aufgabe: Zeichnung	17
D 1	Eigene Zielfestlegung	18

Anzahl	Zubehör / Medien
Pro TN	Stifte
Pro TN	Schere
Diverse	Piktogramme (persönlicher Einkaufszettel, A 7 individuell bebildern)
1	Gefüllter Vorratsschrank (ggf. auch mit Piktogrammen bestückt)

Die Urheberrechte dieser Lerneinheit liegen bei der arbeitgemeinschaft pädagogische systeme e. V. Nachdruck und Vervielfältigungen nur mit Genehmigung des Eigentümers.

Symbole: METACOM Symbole © Annette Kitzinger

Abkürzungen:

TN = Teilnehmerinnen und Teilnehmer

FK = Fachkraft

LE = Lerneinheit

1. Lernziele

Kenntnisse:

- Die TN kennen den Einkaufszettel als Hilfe für strukturiertes Einkaufen.

Fertigkeiten:

- Die TN können Bedarfe ermitteln und einen Einkaufszettel (schriftlich oder bebildert) erstellen.

Einstellungen:

- Die TN sind gewillt einen Einkaufszettel zum strukturierten Einkauf zu erstellen.

2. Bewertung der Lernergebnisse

Selbsteinschätzung:

Die TN bewerten selbst die erzielten Ergebnisse durch:

- Vergleich der ausgefüllten Arbeitsblätter mit den Lösungsblättern.
- Bewertung der praktischen Aufgabe (Erstellung eines Einkaufszettels)
- Bewertung des Ergebnisses

Fremdeinschätzung:

Rückmeldung durch die FK in Bezug auf

- Erarbeitung der Arbeitsblätter
- Durchführung der praktischen Übung
- Ergebnisqualität
- Kooperation

3. Hinweise

Die TN erlernen in dieser LE das Erstellen eines Einkaufszettels um strukturiert einkaufen zu können.

4. Methodische und didaktische Planung

1. Anknüpfung: Die Motivation für das Lernen verdeutlichen

Die TN führen ein Gespräch über die Planungen/ Vorbereitungen für Einkäufe.

- Wie planen die TN Einkäufe?
- Welche Hilfsmittel gibt es zum strukturierten Einkaufen?
- Haben die TN schon einmal Lebensmittel vergessen zu kaufen?
- Haben die TN schon einmal „zu viel“ eingekauft?

2. Zielfestlegung: Die Lernziele vereinbaren

Mit der Gruppe werden die Lernziele und individuellen Teilziele besprochen und vereinbart. (D 1)

3. Prozessplanung: Den Lernprozess planen

Chronologischer Ablauf mit dem didaktischen Material und den vier Ebenen des Lernens (PMO 5-8)

1. Lesen/ Vorlesen des Informationsblattes I 1.
2. Die TN vergleichen die Abbildungen der Arbeitsblätter A 1.1 und A 1.2.
3. Variante 1: Die TN erstellen schriftlich einen Einkaufszettel (Arbeitsblatt A 2) [\(PMO 5\)](#)
Variante 2: Die TN schneiden die entsprechenden Bilder auf Arbeitsblatt A 4 aus und kleben diese auf Arbeitsblatt A 3 auf. [\(PMO 5\)](#)
4. Die TN vergleichen ihre Ergebnisse mit den Lösungsblättern L 2/ L 3.
5. Praktische Übung: Die TN erstellen einen schriftlichen/ bebilderten Einkaufszettel (Arbeitsblätter A 5/ A 6/ A 7) [\(PMO 5\)](#)
6. Die TN bearbeiten Arbeitsblatt A 8. [\(PMO 6\)](#)
7. Verbale Übung. [\(PMO 7\)](#)
8. Gedankliche Aufgabe. [\(PMO 8\)](#)

4. Handlung: Die Lernplanung in die Praxis umsetzen

Der Lernprozess kann entweder wie geplant umgesetzt oder an den Bedarf der TN angepasst werden. Die vier Ebenen des Lernens sind dabei zu beachten.

Bei allen Schritten Begleitung, Hilfestellung, Ergänzung und Unterstützung durch die FK, falls erforderlich.

[Konkretisierung: Eine Tätigkeit praktisch ausführen \(PMO 5\)](#)

Die TN erstellen schriftliche bzw. bebilderte Einkaufszettel

- Vergleich der Vorräte anhand A 1.1/ A 1.2
- Realer Vorratsschrank (A 7 wird hierfür individuell bebildert)

[Materialisierung: Eine Tätigkeit bildlich darstellen \(PMO 6\)](#)

Die TN stellen einen Einkaufszettel bildlich dar.

[Symbolisierung: Eine Tätigkeit sprachlich beschreiben \(PMO 7\)](#)

Die TN erläutern mit eigenen Worten ihre Darstellung. Sie beschreiben zudem den Nutzen eines Einkaufszettels.

[Abstrahierung: Eine Tätigkeit gedanklich vorstellen \(PMO 8\)](#)

Die TN gehen gedanklich das Erstellen eines Einkaufszettels durch.

- Wie erkenne ich den Bedarf?

- Welche Möglichkeiten der Gestaltung gibt es für Einkaufszettel?
- Welchen Nutzen bringen Einkaufszettel mit sich?

5. Ergebnisbewertung: Die Lernergebnisse auswerten

Das Lernergebnis wird mit der Zielfestlegung verglichen (D 1). Im Anschluss an die Bewertung durch die TN kann die FK im Gespräch ihre Einschätzung und auch Anerkennung gegenüber den Personen erläutern.

6. Prozessanalyse: Den abgelaufenen Lernprozess analysieren

Die TN werden gefragt, ob der Ablauf der Lerneinheit hilfreich war, oder ob etwas geändert werden sollte (Lehrraum, Materialien, Zeitrahmen).

- Wie wurde der Ablauf des Lernprozesses empfunden?
- War der Arbeitsablauf verständlich?
- Wie war das Verhältnis von Theorie und Praxis?
- Was hat Ihnen geholfen die Lerneinheit gut zu verstehen?
a) die anschaulichen Bilder b) die praktische Übung c) die leichten Texte d) der gute Film, e) es nochmal zu zeichnen (Materialisierung), f) darüber zu sprechen, (Symbolisierung), g) es nochmal in Gedanken durchzugehen.
- Wie kamen Sie mit der Zeiteinteilung zurecht: Hatten Sie genug Zeit – zu wenig Zeit – zu viel Zeit?
- Welche Dinge haben Sie vielleicht gestört?

7. Rückmeldung: Die Gefühle beim Lernen reflektieren

Die TN beschreiben ihre Gefühle, die sie während der Lerneinheit hatten. Haben sich die Gefühle verändert? Bei anfänglich negativen Gefühlen ist eine Veränderung hin zu einem positiven Lernerlebnis angestrebt.

8. Schlussfolgerung: Veränderungen für die Zukunft ableiten

Aus den Resultaten der Auswertung werden gemeinsam Schlussfolgerungen gezogen:

Was war hilfreich und sollte beibehalten werden?

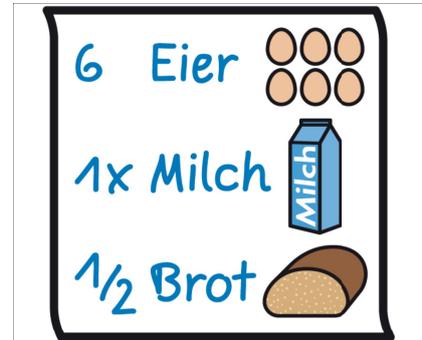
Was sollte für die nächste Durchführung geändert oder weg gelassen werden?

Entsprechende Rückmeldungen bilden die Grundlage für zukünftige Veränderungen bei der Prozessplanung.

Anlagen

Einkauf planen

Bevor man einkaufen geht, erstellt man eine Liste. Diese Liste nennt man auch „Einkaufszettel“. Auf dieser Liste steht, was gebraucht wird.



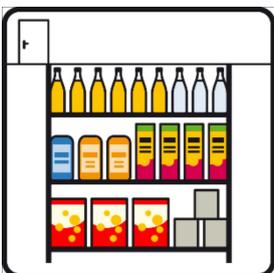
Vorteile:

- ⇒ Es wird nur das gekauft, was benötigt wird.
- ⇒ Es wird nichts vergessen.

Um die Liste zu erstellen schaut man nach, was benötigt wird.
Zum Beispiel im Kühlschrank



oder im Vorratsraum.



Was fehlt, wird auf einen Zettel aufgeschrieben oder aufgeklebt.

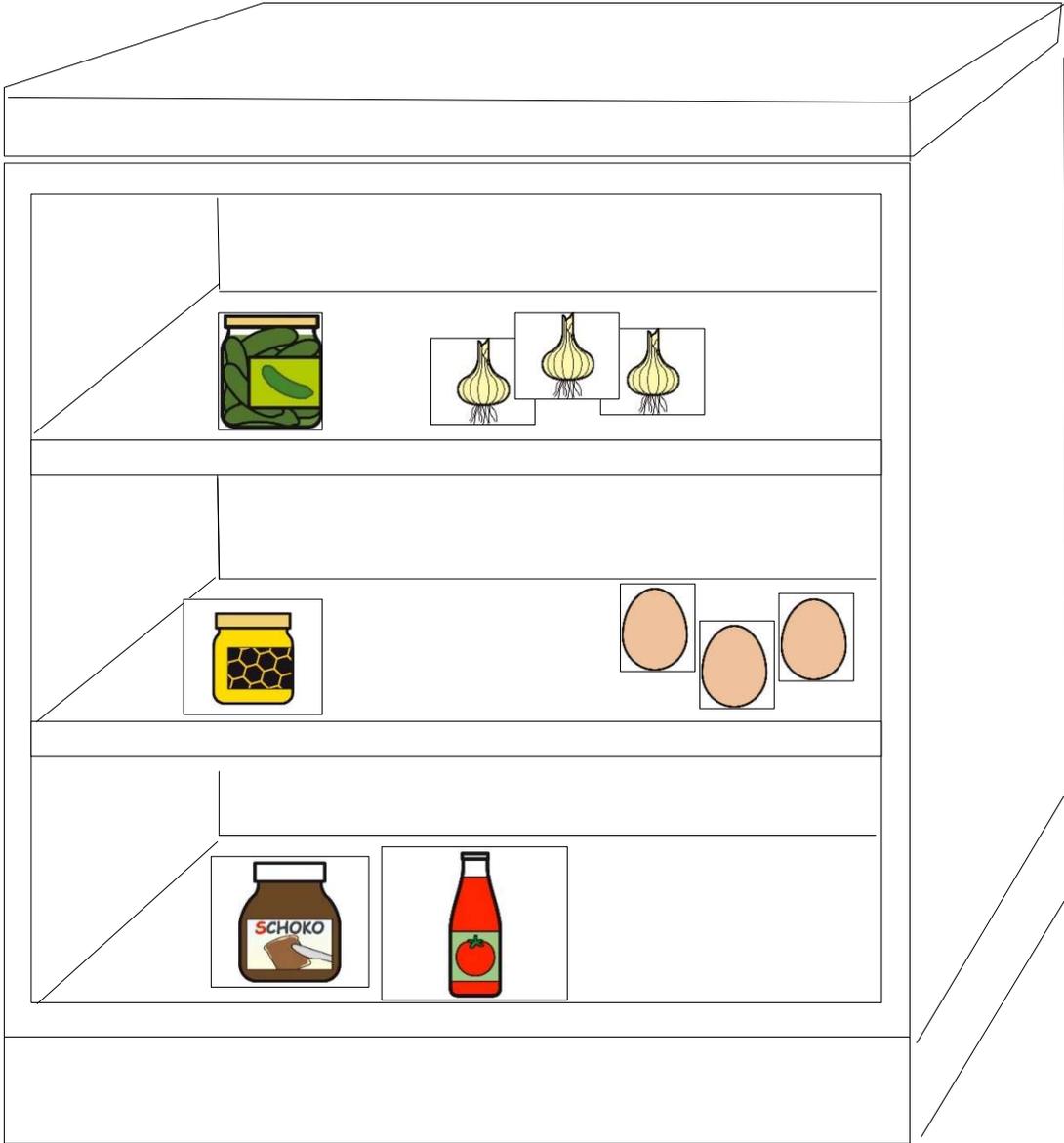
Aufgabe: Vorräte vergleichen

Vergleichen Sie den gefüllten mit dem geleerten Vorratsschrank!

Gefüllter Vorratsschrank:



Was fehlt?





Aufgabe: Einkaufsliste schriftlich

Notieren Sie, was eingekauft werden muss:

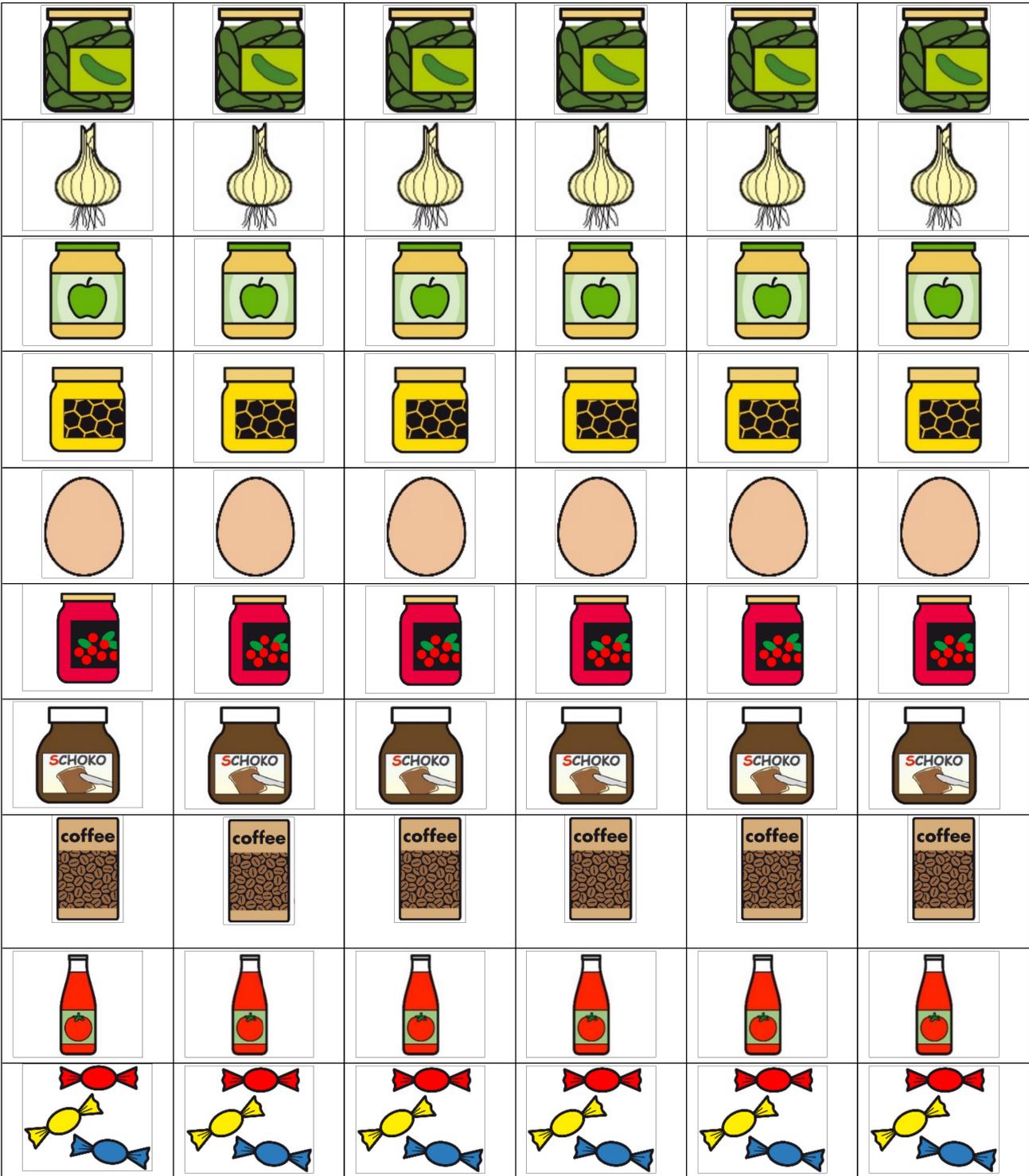
-
-
-
-
-



Aufgabe: Einkaufsliste Bilder kleben

Kleben Sie auf, was eingekauft werden muss:

Aufgabe: Bilder ausschneiden

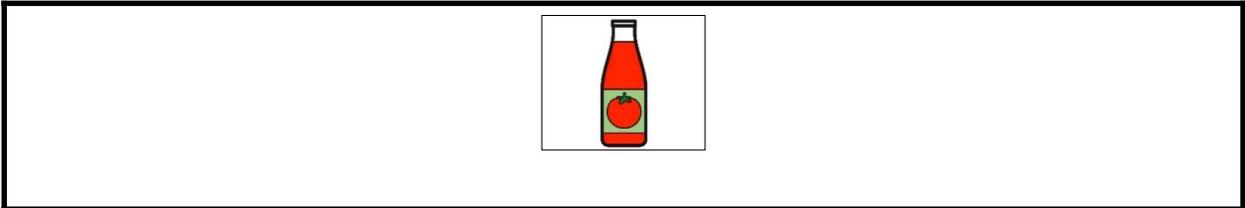
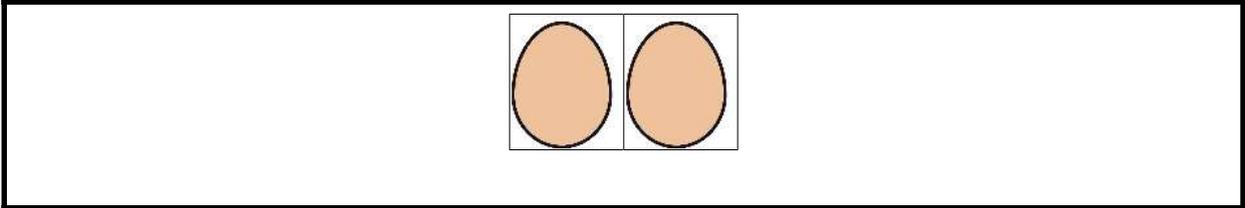
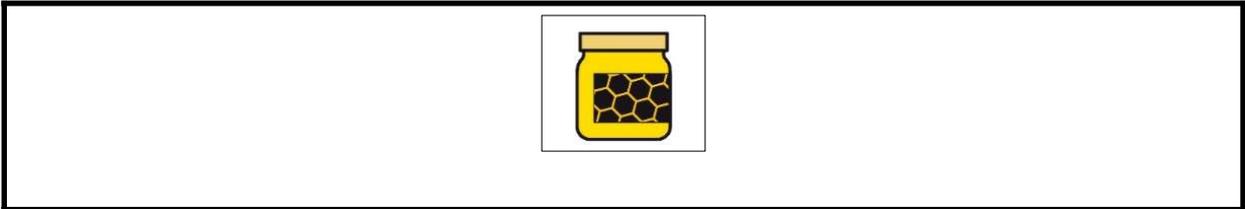
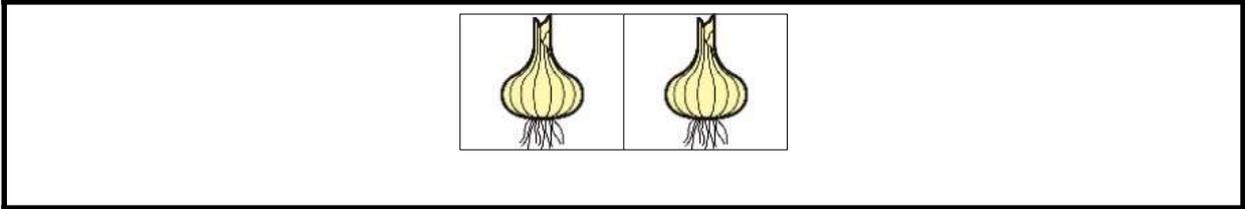
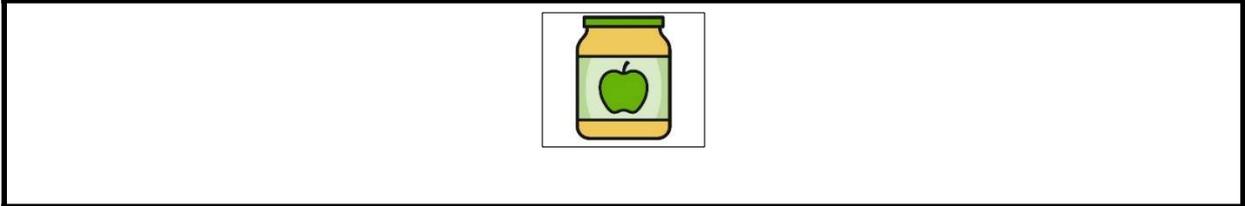




Lösung: Einkaufsliste schriftlich

- 1 Glas Apfelmus
- 2 Zwiebeln
- 1 Glas Honig
- 2 Eier
- 1 Flasche Ketchup

Lösung: Einkaufsliste Bilder kleben





Aufgabe: Persönliche Einkaufsliste schriftlich

Notieren Sie, was eingekauft werden muss:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Aufgabe: Persönliche Einkaufsliste Bilder kleben

Kleben Sie auf, was eingekauft werden muss:



Aufgabe: Persönliche Bilder ausschneiden



Aufgabe: Zeichnung

Stellen Sie einen Einkaufszettel bildlich dar:



Eigene Zielfestlegung

Name:

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>