

Anleitung

Mein Startpaket

Eine Situation genügt als Anfang. Du musst noch nicht wissen, warum etwas schwierig wird.

So kannst du beginnen

1. Wähle eine konkrete Alltagssituation, zum Beispiel ein Getränk holen, einen Termin vorbereiten oder eine Nachricht beantworten.
2. Halte auf den Seiten 2 bis 4 fest, was geschieht und was du brauchst. Eine Frage oder Stichpunkte reichen.
3. Die Seiten 5 und 6 helfen, wiederkehrende Beobachtungen zusammenzuführen. Du kannst sie auch später nutzen.

Alles ist freiwillig

Du kannst Fragen überspringen, pausieren oder Unterstützung beim Schreiben nutzen. „Weiß ich noch nicht“, „wechselnd“ und „möchte ich nicht beantworten“ sind mögliche Antworten. Du musst Schwierigkeiten nicht erneut herbeiführen oder vorhandene Hilfe weglassen.

Schwierigkeit und Barriere unterscheiden

Eine Schwierigkeit beschreibt zunächst, was bei einer Tätigkeit geschieht. Barrieren sind im fachlichen Sinn der ICF hindernde Umweltfaktoren, etwa unzugängliche Informationen, Regeln oder fehlende benötigte Unterstützung. Beschwerden können ebenfalls wichtig sein; sie sind keine Umweltbarrieren. Vermutungen dürfen offenbleiben.

Digital oder auf Papier

Lade das PDF herunter und öffne es in einem PDF-Programm mit Formularfunktion. Speichere eine eigene Kopie und prüfe nach dem erneuten Öffnen, ob deine Angaben erhalten sind. Schreibe kurz: Längere Eingaben können im Feld scrollen und beim Drucken abgeschnitten werden. Nutze bei Bedarf eine weitere Kopie oder ein Zusatzblatt. Die leeren Felder sind auch zum handschriftlichen Ausfüllen gedacht.

Du entscheidest, was du weitergibst

Dieses PDF hat keine Senden-Funktion. Ob dein PDF-Programm Dateien zusätzlich online speichert, hängt von dessen Einstellungen ab. Gib nur die Angaben oder Seiten weiter, die du teilen möchtest. Ein Name oder eine Diagnose ist für die persönliche Nutzung nicht erforderlich.

Einordnung und Quellen

Eigene, gekürzte Arbeitshilfe von Neurofacetten, orientiert an der ICF. Kein validierter Test, keine standardisierte Messung der ICF-Leistungsfähigkeit und kein amtliches Begutachtungsinstrument. Aus den Antworten lässt sich kein GdB oder Pflegegrad berechnen.

Grundlage: WHO, ICF (2001), und BfArM, deutsche Fassung (2005). Erläuterungen und Quellen:

neurofacetten.de/barriereregister/

Offizielle Klassifikation: klassifikationen.bfarm.de/icf/icfhtml2005/

Situationsblatt · 1 von 3

Was geschieht im Alltag?

Wähle eine tatsächliche Situation oder ein wiederkehrendes Muster. Stichpunkte und ungefähre Angaben reichen.

Was möchte oder muss ich ermöglichen?

Was ist mir wichtig? Was gelingt bereits und soll erhalten bleiben?

Welche Situation und welchen Zeitraum betrachte ich?

Zum Beispiel ein bestimmter Tag oder mehrere ähnliche Situationen.

Was geschieht tatsächlich? Wo wird es schwierig?

Was gelingt ganz, teilweise, später oder mit Unterstützung? Ein konkretes Beispiel hilft.

Wie häufig, wie lange und unter welchen Bedingungen?

Seit wann kenne ich die Schwierigkeit? Wann gelingt es leichter, schwerer oder anders?

Welche Bedingungen wirken mit?

Beobachtung und vermutete Erklärung dürfen nebeneinander stehen. Du musst noch keine Ursache kennen.

Was hilft bereits? Wer oder was unterstützt mich?

Wobei genau? Was entscheide und erledige ich selbst, was gemeinsam, was wird übernommen?

Welche äußeren Bedingungen erschweren die Situation?

Zum Beispiel Informationen, Räume, Zeitvorgaben oder fehlende Unterstützung. Was ist beobachtet, was nur vermutet?

Kann ich mit der Unterstützung rechnen?

Wann ist sie verfügbar? Wie aufwendig ist ihre Organisation? Was habe ich bei fehlender Hilfe beobachtet, was weiß ich noch nicht?

Welcher Aufwand entsteht und was ist danach noch möglich?

Denke auch an Vorbereitung und Nachbereitung: Was muss warten, wird übernommen oder fällt aus? Persönliche Umstände kannst du freiwillig ergänzen.

Entlastung und Veränderung

Freie Zeit ist nicht automatisch verfügbare Zeit. Ein Erholungsversuch bedeutet noch nicht, dass Erholung eingetreten ist.

Erholungsbedarf: Welche Entlastung brauche ich?

Ruhezeit und Rückzug: Was ist tatsächlich möglich?

Ruhezeit: verringerte Anforderungen. Rückzug: weniger Kontakte oder Reize. Ist das gewünscht und zugänglich?

Erholungsversuch und wahrgenommene Erholung

Was habe ich mit Erholungsabsicht versucht? Welche Verbesserung habe ich bemerkt, nicht bemerkt oder noch nicht beurteilen können?

Welche Veränderung wünsche ich mir oder möchte ich klären?

Was soll dadurch möglich werden? Welche Unterstützung oder anderen Bedingungen brauche ich? Wer könnte helfen?

Was ist noch offen und worauf beruhen meine Angaben?

Erinnerung, Schätzung, Notizen? Wer half beim Formulieren? Beobachtungen anderer bitte gesondert kennzeichnen.

Übergreifendes Zusammenfassungsblatt · 1 von 2

Was wiederholt sich?

Für Beobachtungen aus mehreren Situationen. Auch eine Situation mit Folgen für andere Lebensbereiche reicht. Dies ist eine Momentaufnahme.

Mein Anliegen, Zeitraum und einbezogene Situationen

Was möchte ich ermöglichen? Gab es Besonderheiten? Welche wichtigen Bereiche fehlen hier noch?

Welche Schwierigkeiten tauchen wiederholt auf?

Ein oder zwei Beispiele genügen. Wie unterscheiden sich Situationen und Tage?

Welche äußeren Bedingungen könnten Barrieren sein?

Welche Unterstützung oder zugängliche Möglichkeit fehlt? Was weiß ich über den Zusammenhang, was vermute ich?

Was gelingt einzeln, wird aber zusammen schwierig?

Welche Anforderungen treffen zusammen oder folgen aufeinander? Was muss dafür warten, wird übernommen oder fällt aus?

Übergreifendes Zusammenfassungsblatt · 2 von 2

Was soll sich verändern?

Du kannst diese Seiten für Gespräche, Beratung oder Behörden nutzen. Wähle aus, was für dein Anliegen wichtig ist; nicht jeder Punkt muss ausgefüllt sein.

Was gelingt bereits und was macht es möglich?

Welche Unterstützung hilft? Wie verlässlich ist sie? Was möchte ich erhalten und selbst entscheiden?

Welcher Aufwand und welcher Entlastungsbedarf bleiben?

Welche Zeit wirkt frei, ist aber gebunden? Ruhezeit, Rückzug und Erholungsversuch bitte von wahrgenommener Erholung unterscheiden.

Welche ein bis drei Veränderungen sind mir besonders wichtig?

Was soll dadurch möglich werden? Wer könnte unterstützen oder entscheiden? Woran könnte ich eine Verbesserung bemerken?

Was ist noch unklar? Worauf beruhen meine Angaben?

Vermutungen und ungefähre Angaben kennzeichnen. Unterstützung beim Formulieren sowie ergänzende Beobachtungen anderer getrennt benennen.

Diese persönliche Darstellung ersetzt keine Begutachtung. Welche zusätzlichen Unterlagen ein bestimmtes Verfahren erfordert, muss gesondert geklärt werden. Du kannst für eine neue Situation die Seiten 2 bis 4 erneut verwenden.