


Ausdrucken und
Ausschneiden



Plane deine Zukunft.

 Es gibt **Zeit-Karten**. Diese haben eine Uhr auf der Rückseite der Karte. Die Rückseite ist blau. Die Zeit-Karten sagen dir, für welchen Zeitpunkt du die Frage beantworten sollst. Es stehen zwei Zeiten auf den Zeit-Karten: Such dir eine Zeit aus.

Zum Beispiel ziehst du eine Zeit-Karte: 6 Monate. Und du ziehst die Frage-Karte: Wo möchtest du wohnen? Dann kannst du überlegen: Wo möchtest du wohnen in 6 Monaten? Du kannst die Zeitkarte aber auch weglassen.

Und es gibt leere Karten. Du kannst dir selbst überlegen, was du fragen möchtest.



QR-CODES

Du kannst dir die Karten auch von deinem Handy vorlesen lassen. Dazu gibt es auf jeder Karte einen QR-Code. Das ist das kleine schwarz-weiße Kästchen auf jeder Karte. Öffne dazu deine Kamera am Handy. Halte sie auf das Kästchen. Halte die Kamera so, dass der QR-Code gut im Bild ist. Das Handy erkennt den Code von selbst. Auf dem Bildschirm erscheint ein Hinweis. Tippe darauf. Dann öffnet sich ein Video. Und dann wird dir die Karte vorgelesen. Jede Karte hat einen eigenen QR-Code. Damit jede Karte einzeln vorgelesen werden kann.



SPIELPLAN:

Das Spiel ist ohne feste Regeln. Du kannst das Spiel alleine oder mit anderen spielen. Das kann eine Freundin oder Freund sein; deine Familie; eine Person, der du vertraust; deine rechtliche Betreuung; eine Beraterin ... Du entscheidest, mit wem du das Spiel spielen möchtest. Und wie du das Spiel spielen möchtest.

WICHTIG!

Du entscheidest, über welche Themen du reden möchtest. Wenn du über etwas nicht reden möchtest, kannst du das sagen. Und die nächste Person macht weiter. Oder du nimmst einfach eine andere Frage. Alles ist freiwillig und ohne Druck.

Wenn du nicht reden möchtest oder kannst, kannst du deine Antworten aufschreiben. Oder malen. Oder Bilder suchen und zeigen. Eben so, wie du das kannst und möchtest.

SPIEL-MÖGLICHKEIT 1:

Ihr mischt die Karten und macht einen Stapel für die Zeit-Karten und einen Stapel für die Frage-Karten. Die Stapel liegen verdeckt auf dem Tisch. Eine Person zieht eine Frage-Karte. Danach zieht sie eine Zeit-Karte. Eine Person liest die Karten vor.

#a: Die Person beantwortet die Karte selbst. Danach nimmt die Person links neben ihr eine neue Zeit-Karte und eine neue Frage-Karte.

#b: Die Person, die die Karten gezogen hat, fragt eine andere Person aus der Gruppe.

#c: Die Person beantwortet die Karten selbst und fragt dann eine andere Person aus der Gruppe.

SPIEL-MÖGLICHKEIT 2:

Legt alle Frage-Karten vor euch aus. Mit den Fragen nach oben. Daneben legt ihr die Zeit-Karten offen aus. Jetzt sucht sich jede Person eine Frage aus.


SPIELMÖGLICHKEIT 3:

Ihr sucht euch nur bestimmte Themen aus, über die ihr reden möchtet.

Auf den Notizzetteln könnt ihr eure Gedanken zu den Fragen aufschreiben oder malen, wenn ihr das möchtet. Die Zettel sind nur für euch!

Die Fragen können dabei helfen, dass du dich mit deinem Leben beschäftigst. Und von den Mitspieler*innen etwas über ihr Leben lernst. Und dir über die Fragen Gedanken machst. Zum Beispiel bei einem Gespräch mit dem Bezirk. Oder mit deiner Familie.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten dieses Spiel zu spielen. Wir machen ein paar Vorschläge. Ihr könnt euch auch selbst überlegen, wie ihr das Spiel spielen wollt.

 Es gibt **Frage-Karten** in diesem Spiel. Diese haben ein großes ? auf der Rückseite der Karte. Die Rückseite ist gelb.

Die Frage-Karten haben verschiedene Themen. Zum Beispiel Freizeit, Arbeit und Alltag. Du kannst dir ein Thema aussuchen, über das du reden möchtest oder mit allen Karten spielen.

Die Projektstelle „Barrierefreies Informationsmaterial Bedarfsermittlungsinstrument Bayern“ wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales und des Bayerischen Bezirktags gefördert.

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales 



Impressum:

LAG SELBSTHILFE Bayern e.V.
Hansastr. 40, 80686 München
Telefon: +49 89 / 45 99 24 – 0
Fax: +49 89 / 45 99 24 – 13
E-Mail: post@lags-bayern.de
www.lags-bayern.de

Idee, Konzept und Umsetzung: Elisa Berg
Design: Saskia Kölliker Grafik

AU-146588





Plane deine Zukunft.



ALLTAG ★

Wie sieht ein
guter Tag
bei dir aus?



ALLTAG ★

Was magst du
an deiner Arbeit?



ALLTAG ★

Wo arbeitest du?
Wo willst du
arbeiten?



ALLTAG ★

Was arbeitest du?
Was möchtest du
arbeiten?



ALLTAG ★

Wie sieht
ein schlechter Tag
bei dir aus?



ALLTAG ★

Was kannst du
selbst machen?



ALLTAG ★

Was möchtest
du noch lernen?



ALLTAG ★

Wie wohnst du?
Wie möchtest du
wohnen?



PlanZ



Plane deine Zukunft.



Plane deine Zukunft.



ALLTAG ★

Was fehlt, damit du
so leben kannst,
wie du willst?



ALLTAG ★

Wie gehst du
mit täglichen
Herausforderungen
um?



ALLTAG ★

Was machst du,
wenn es dir
schlecht geht?



ALLTAG ★

Wer oder was
hindert dich daran,
so zu leben,
wie du willst?



ALLTAG ★

Wo wohnst du?
Wo möchtest
du wohnen?



ALLTAG ★

Welches Hobby
möchtest du
machen?



ALLTAG ★

Bitte überlege Dir:
Du musst einen Plan für
einen Tag machen.
Und zwar für deine
Unterstützerinnen und
Unterstützer.
Wie würde der Plan
aussehen?



ALLTAG ★

Wie möchtest du
Urlaub machen?



PlanZ



Plane deine Zukunft.



Plane deine Zukunft.



ALLTAG ★

Welche Hilfen
bekommst du schon
in deinem Leben?
Welche sind gut
und welche könnte
man verbessern?



ALLTAG ★

Wie lebst du
in deinem Alltag?



ALLTAG ★

Was möchtest du
in deiner Freizeit
machen?



ALLTAG ★

Wer oder was hilft
dir jetzt schon,
so zu leben,
wie du willst?



ALLTAG ★

Wo brauchst du
im Alltag Hilfe?



ALLTAG ★

Welche Hilfen
wünschst du dir in
deinem Leben?
Fehlen dir noch
Hilfen?



ALLTAG ★

.....
.....
.....
.....
.....



ALLGEMEIN *

Wer bist du?



PlanZ



Plane deine Zukunft.



Plane deine Zukunft.



ALLGEMEIN *

Was ist dir
in deinem Leben
wichtig?



ALLGEMEIN *

Was gelingt dir
nicht so gut
und was möchtest
du verändern?



ALLGEMEIN *

Was macht dir
Spaß?
Was bereitet dir
Freude?



ALLGEMEIN *

Was sind
deine Ziele?



ALLGEMEIN *

Was soll sich
in deinem Leben
ändern?



ALLGEMEIN *

Möchtest du
etwas für deine
Gesundheit
machen?
Und wenn ja, was?



ALLGEMEIN *

Was ist wichtig,
um dich oder
deine Situation
zu verstehen?



ALLGEMEIN *

Was soll
so bleiben,
wie es ist?



PlanZ



Plane deine Zukunft.



Plane deine Zukunft.



ALLGEMEIN *

Was macht dich glücklich?



ALLGEMEIN *

Was gelingt dir und was kann dir mit Hilfe gelingen?



ALLGEMEIN *

Was möchtest du mehr machen?



ALLGEMEIN *

Was brauchst du, um deine Ziele zu erreichen?



ALLGEMEIN *

Blank writing area with horizontal dashed lines.



MENSCHEN ☼

Wie stellst du dir dein Familienleben vor?



MENSCHEN ☼

Wen würdest du als erstes um Unterstützung bitten, wenn du etwas brauchst?



MENSCHEN ☼

Mit wem möchtest du deine Zeit verbringen?



PlanZ



Plane deine Zukunft.



Plane deine Zukunft.



MENSCHEN

Was wünschst du dir in deinem Liebesleben?



MENSCHEN

Wie möchtest du mit anderen Menschen umgehen und mit ihnen zusammen sein?



MENSCHEN

Welchen Menschen vertraust du? Welche Person unterstützt dich?



MENSCHEN

Was bedeutet Freundschaft für dich? Was schätzt du am meisten in deinen Freundschaften?



MENSCHEN

Was würdest du gerne mit anderen Menschen zusammen machen?



MENSCHEN

Was machst du, wenn etwas schwierig ist? Was machst du bei Streit?



MENSCHEN

.....
.....
.....
.....
.....



PlanZ





Plane deine Zukunft.



Plane deine Zukunft.



Heute




Morgen

In
1 Woche



In
1 Monat

In
3 Monaten



In
6 Monaten

In
2 Jahren




In
1 Jahr

10 Jahre



5 Jahre

Wöchentlich






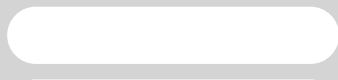




Täglich

2-mal
im Jahr



Monatlich



PlanZ

Plane deine Zukunft.



Plane deine Zukunft.





Notizen

A series of 15 horizontal dotted lines for writing notes.