



**Orientierungshilfe zum  
Thema Verselbstständigung**

# Orientierungshilfe zum Thema Verselbstständigung

Stand: 11.01.2022

Beschlossen in der HzE-Konferenz am 14.12.2022

Erstellt von: Katharina Hasenmaier und Sonja Strauch (BZ Mühlhausen/ Münster/ Hallschlag)

<b>Ausgefüllt von:</b>	
<b>Datum:</b>	

## • Finanzen, Lebensunterhalt

	✓	x	Kommentar:
- Geld einteilen, Überweisungen leisten			
- Kontoführung (sperren,...Kontostand überwachen)			
- Schulden vermeiden, abbauen – Bestellungen			
- Abo-Fallen vermeiden – Bußgelder			
- Ein- und Ausgänge (Daueraufträge)			
- Lebensunterhalt lückenlos sichergestellt			
- Erwerbstätigkeit (Arbeitsplatzsicherung)			
- Ggf. Beantragung von Sozialleistungen			
- Aufstellung Sparplan			

## • Wohnen, Haushalt, Hygiene

	✓	x	Kommentar:
- Einkaufen			
- Kochen			
- Waschen/ Putzen			
- Körperhygiene (Zähne, Haare, Körper)			
- Strom, Gas, Wasser Nutzung			
- Kleine Reparaturen			
- Handwerker			

- Erstausrüstung für Wohnung			
- Erhaltung eines bewohnbaren Zustandes			

• **Gesundheit, Gesundheitsfürsorge**

	✓	x	Kommentar:
- Ernährung (Selbstversorgung, regelmäßige Mahlzeiten etc.)			
- Bewusstsein für physischen und psychischen Gesundheitszustand (Wie geht es mir? Was brauche ich?)			
- Hausarzt/ -ärztin vorhanden und bekannt			
- Krankmeldungen einholen			
- Einnahme von Medikamenten			
- Vereinbaren u. Wahrnehmen notwendiger ärztlicher Untersuchungen, therapeutischer Angebote etc.			
- Verantwortungsvoller Umgang mit Suchtmitteln (Nikotin, Alkohol, Drogen etc.)			

• **Identität**

	✓	x	Kommentar:
- Personalausweis			
- Schwerbehindertenausweis			
- Führerschein			
- Duldung/ Aufenthaltstitel			
- Anmeldung im Rathaus			
- Familie und Kultur kennen			

- **Bürokratie**

	✓	×	Kommentar:
- Verträge (Mietvertrag, Handy, W-LAN, Arbeitsvertrag...)			
- Kaution			
- Versicherungen (Krankenversicherung, Haftpflicht etc.)			
- Abo (SSB, Vereine...)			
- Post öffnen und bearbeiten/lesen			
- Anträge stellen			
- Erreichbarkeit (Handy, E-Mail, Postfach, Briefkasten)			
- Überblick über notwendige Unterlagen			

- **Autonomie**

	✓	×	Kommentar:
- Bedarf für Termine erkennen und selbstständig vereinbaren u. wahrnehmen, Inhalte umsetzen			
- Aushandlung (Nachbarn, Vermieter, Arbeitgeber, Institutionen, Ärzte,...)			
- Kalender führen			
- Alltagsorganisation			
- Zugang zu Informationen, rechtliche Beratung			
- Kann sich fehlendes Wissen selbstständig aneignen und kann sich weiterbilden			

- Notfallplan (wichtige Kontakte): wen rufe ich an, wenn...			
---	--	--	--

- **Sozialverhalten, Bindungen, Partnerschaften**

	✓	×	Kommentar:
- Bindung aufbauen und halten			
- Freundschaften pflegen, Beziehungen eingehen			
- Partnerschaften, verantwortungsbewusstes Sexualverhalten bzw. Umgang mit Sexualität			
- Kommunikationsfähigkeit			
- Kontakte zum Familien/ Freundessystem			
- Solide Konfliktlösungsstrategien			

- **Freizeit**

	✓	×	Kommentar:
- Hobby pflegen			
- Auszeit/ Urlaub planen			
- Reisen			

- **Bildung/ Berufstätigkeit**

	✓	×	Kommentar:
- Schulabschluss (Aufgaben selbstständig bewältigen)			
- Schulmaterial/ Krankmeldung			

- Verlässlichkeit bei Schule od. Arbeit			
- Ausbildung/ Studium			
- Eigenmotivation			
- Bewerbung schreiben			