Wie Sie sich auf die Abklärung vorbereiten können

Sie müssen sich auf eine Abklärung nicht speziell vorbereiten. Wenn Sie möchten, kann es jedoch hilfreich sein, sich vor dem Termin einige Gedanken zu den folgenden Punkten zu machen. Sie können Ihre Gedanken direkt auf diesem Blatt notieren und zum Termin mitbringen.

01 Aktuelle Schwierigkeiten und Anliegen

Was beschäftigt oder belastet Sie im Moment besonders?
In welchen Situationen zeigen sich Schwierigkeiten?

02 Dauer und Entwicklung

Seit wann bestehen diese Themen? Erinnern Sie sich an ähnliche Schwierigkeiten bereits in der Kindheit oder Jugend?
Haben sie sich im Laufe des Lebens verändert?

03 Bisherige Versuche und Strategien

Was haben Sie bisher versucht, um mit den Schwierigkeiten umzugehen?
Was hat geholfen, was weniger oder gar nicht?

04 Was hilft und entlastet Sie?

Welche Situationen, Strukturen, Menschen, Interessen oder eigenen Strategien tun Ihnen gut und erleichtern Ihren Alltag?

05 Rückmeldungen aus Ihrem Umfeld

Was berichten Partner:innen, Familie, Freund:innen, Schule oder Arbeitsplatz über Sie? Gibt es Rückmeldungen oder Beobachtungen, die Sie immer wieder hören?

06 Schule, Ausbildung und Beruf

Gab oder gibt es besondere Stärken oder Schwierigkeiten beim Lernen, bei der Konzentration, Organisation, Zusammenarbeit oder beim Umgang mit Anforderungen?

07 Soziale Erfahrungen

Wie erleben Sie Kontakte, Freundschaften, Gruppen, Kommunikation und zwischenmenschliche Erwartungen?

08 Alltag und Selbstorganisation

Wie gelingt Ihnen beispielsweise Planung, Zeitmanagement, das Beginnen und Abschliessen von Aufgaben, Haushaltsführung oder der Umgang mit Veränderungen?

09 Reize, Belastung und Erholung

Gibt es Geräusche, Licht, Berührungen, Menschenmengen oder andere Eindrücke, die Sie besonders stark wahrnehmen?
Woran merken Sie, dass Sie Erholung benötigen, und was hilft Ihnen dabei?

10 Hoffnungen und Erwartungen an die Abklärung

Was möchten Sie durch die Abklärung besser verstehen?
Welche Fragen wünschen Sie sich am Ende beantwortet?

Weitere Notizen

Hier können Sie weitere Gedanken, Fragen oder wichtige Punkte notieren.