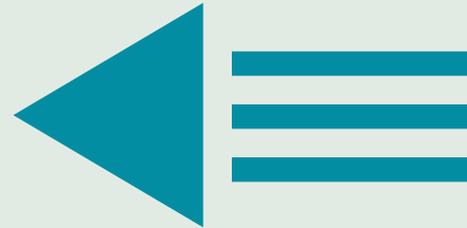




# Unterstützte Entscheidungs- Findung

## Leicht und gut gemacht

Dieses Heft unterstützt dich dabei:  
Wie kannst du eine Entscheidung treffen?



Das Heft ist  
für Menschen mit und ohne Behinderung  
und ihre Unterstützungs-Personen

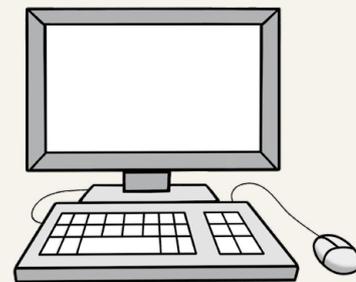


Ein Mitmach-Heft  
in Leichter Sprache



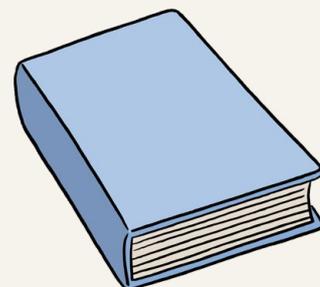
Hier kann man das Mitmach-Heft  
herunter-laden:

[https://isl-ev.de/UE\\_Mitmachheft\\_LS.pdf](https://isl-ev.de/UE_Mitmachheft_LS.pdf)



Hier gibt es Bücher-Tipps  
zum Thema Entscheiden:

[https://isl-ev.de/UE\\_Quellen\\_und\\_Literaturhinweise.pdf](https://isl-ev.de/UE_Quellen_und_Literaturhinweise.pdf)



1. Auflage:  
Mai 2021

▶ Alle anderen Infos zum Druck stehen  
auf der letzten Seite von diesem Heft.

# Inhalts-Verzeichnis

<b>Ein paar Infos am Anfang</b>	<b>Seite 4</b>
<b>So arbeitest du mit dem Mitmach-Heft</b>	<b>Seite 6</b>
<b>Infos zur Sprache im Mitmach-Heft</b>	<b>Seite 8</b>
<b>Wie entscheidest du meistens?</b>	<b>Seite 11</b>
<b>Erinnere dich an frühere Entscheidungen: Welche Unterstützung war für dich gut?</b>	<b>Seite 14</b>
<b>Du willst Unterstützung beim Entscheiden: Wer soll dich beraten?</b>	<b>Seite 17</b>
<b>Du willst Unterstützung beim Entscheiden: Wer soll dich unterstützen?</b>	<b>Seite 18</b>
<b>Was ist an deiner Entscheidung gut? Was ist an deiner Entscheidung schlecht?</b>	<b>Seite 21</b>
<b>Wer darf für dich entscheiden?</b>	<b>Seite 24</b>
<b>Nimm dir genug Zeit für deine Entscheidungen! Wie viel Zeit brauchst du?</b>	<b>Seite 25</b>
<b>Eine gute Entscheidung braucht Infos! Welche Infos brauchst du noch?</b>	<b>Seite 28</b>
<b>Wie ist deine Entscheidung für andere Menschen?</b>	<b>Seite 31</b>
<b>Fehlt dir noch etwas für deine Entscheidung?</b>	<b>Seite 34</b>
<b>Du hast dich entschieden: Deine Entscheidung!</b>	<b>Seite 35</b>
<b>Du hast dich entschieden: Aber vielleicht wird aus einer Entscheidung nichts. Was dann?</b>	<b>Seite 35</b>

# Ein paar Infos am Anfang

Seit 2019 hat sich eine Gruppe von Menschen mit Behinderungen immer wieder getroffen.

Sie haben Arbeits-Gruppen in Berlin gemacht. Und sie haben Arbeits-Gruppen über das Internet gemacht.



Sie haben darüber gesprochen:

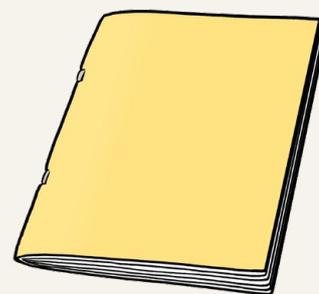
- ▶ Das brauchen Menschen mit Behinderungen fürs Entscheiden.
- ▶ So können Menschen fürs Entscheiden unterstützt werden.
- ▶ Das ist gute **Unterstützte Entscheidungs-Findung.**



Jetzt haben sie ein eigenes Heft geschrieben.

Hier geht es zu ihrem Heft:

[https://isl-ev.de/UE\\_Leicht\\_und\\_gut\\_gemacht.pdf](https://isl-ev.de/UE_Leicht_und_gut_gemacht.pdf)

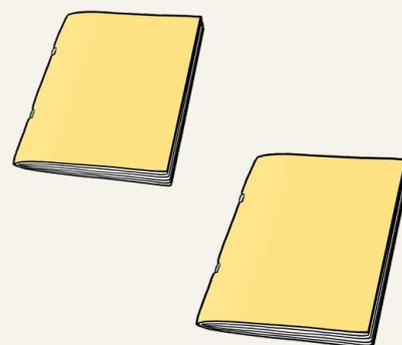


Alle Infos gibt es auch in Leichter Sprache.

Dafür gibt es 2 Hefte:

- ▶ das **Mitmach-Heft**
- ▶ das **Info-Heft**

[https://isl-ev.de/UE\\_Leicht\\_und\\_gut\\_gemacht\\_LS.pdf](https://isl-ev.de/UE_Leicht_und_gut_gemacht_LS.pdf)



Das hier ist das Mitmach-Heft.

## Das Mitmach-Heft ist für diese Menschen:

- ▶ Menschen, die etwas entscheiden müssen und
- ▶ ihre Unterstützungs-Personen.



## So unterstützen wir dich mit dem Mitmach-Heft:

Vielleicht ist es in deinem Leben gerade so:  
Du musst etwas entscheiden.  
Oder du willst etwas entscheiden.



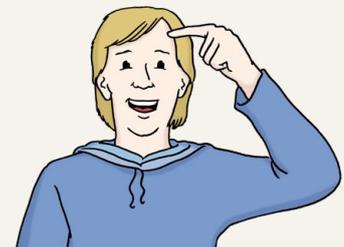
Wir wollen dir Mut machen.  
Damit du dich selbst entscheidest.



Dafür haben wir uns Fragen überlegt.  
Die Fragen können dir dabei helfen:  
Du denkst genau  
über deine Entscheidung nach.



Bei den Fragen denkst du darüber nach:  
▶ Was ist dir fürs Entscheiden wichtig.  
▶ Wie entscheidest du dich?



Du kannst deine Antworten aufschreiben.



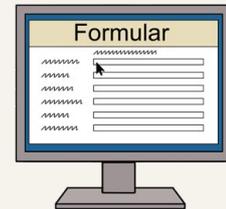
Und vielleicht weißt du am Ende von diesem Heft dann:  
So entscheidest du dich jetzt!

# So arbeitest du mit dem Mitmach-Heft:

Du kannst das Heft  
am Computer ausfüllen.



Oft gibt es unter den Fragen ein leeres Feld.  
Dort kannst du deine Antworten eintippen.



Manchmal stehen unter den Fragen  
schon Antworten.

- ▶ Erst kannst du entscheiden:  
Welche Antwort passt gut für dich.
- ▶ Dann klickst du auf das Kästchen  
vor deiner Antwort.
- ▶ Dann macht der Computer ein Häkchen  
in das Kästchen.



Du kannst deine Antworten am Computer  
selbst eintragen.



Oder eine andere Person tippt  
deine Antworten für dich.

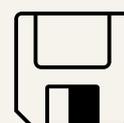


Und das kannst du zum Beispiel auch machen:

- ▶ Du lädst Unterstützungs-Personen ein.
- ▶ Du schaust dir das Heft mit ihnen an.
- ▶ Du beantwortest die Fragen  
mit ihnen zusammen.

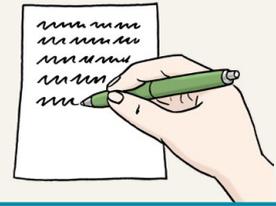


Bitte nie vergessen!  
Wenn du das Heft am Computer ausfüllst:  
Dann musst du es danach **immer** speichern!

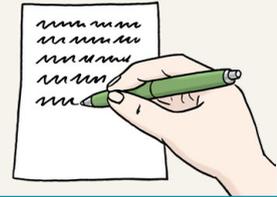


# So arbeitest du mit dem Mitmach-Heft:

Oder du kannst das Heft ausdrucken.  
Und deine Antworten ins Heft schreiben.



Oft gibt es unter den Fragen ein leeres Feld.  
Dort kannst du deine Antworten reinschreiben.



Und manchmal stehen unter den Fragen  
schon Antworten.

- ▶ Erst kannst du entscheiden:  
Welche Antwort passt gut für dich.
- ▶ Vor jeder Antwort gibt es ein Kästchen:  
Du kannst bei deinen Antworten  
ein Kreuz in das Kästchen machen.  
Oder du kannst bei deinen Antworten  
ein Häkchen in das Kästchen machen.



Du kannst deine Antworten  
selbst eintragen.



Oder eine andere Person  
schreibt deine Antworten  
in dein Mitmach-Heft.



Und das kannst du zum Beispiel  
auch machen:

- ▶ Du lädst Unterstützungs-Personen ein.
- ▶ Du schaust dir das Heft mit ihnen an.
- ▶ Und du beantwortest die Fragen  
mit ihnen zusammen.



# Infos zur Sprache im Mitmach-Heft

Wir haben entschieden:  
Wir sprechen in diesem Heft alle mit du an.

**du**

## **geschlechter-gerechte** Sprache

In diesem Heft benutzen wir  
**geschlechter-gerechte** Sprache.

Wir benutzen dafür das Zeichen: \*  
In unserem Text steht also zum Beispiel:  
**Unterstützer\*innen.**

## **Geschlechter-gerechte** Sprache bedeutet:

Alle Geschlechter  
kommen in der Sprache vor.

Zum Beispiel:

- ▶ Frauen und Männer
- ▶ Frauen, die sich als Männer fühlen
- ▶ Männer, die sich als Frauen fühlen
- ▶ Menschen, die sich nicht als Frau und nicht als Mann fühlen



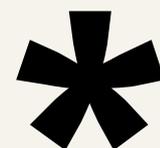
Mit dem Zeichen \* zeigen wir zum Beispiel:

Wir meinen alle **Unterstützer\*innen.**

Alle Menschen gehören dazu.

Ganz egal, welches Geschlecht sie haben.

Oder wie sie sich fühlen.



Das Zeichen \* heißt in schwerer Sprache:

## **Gender-Stern**

Das spricht man so: Dschen-der-Stern.

# Infos zur Sprache im Mitmach-Heft

## Schwere Wörter und Fach-Wörter

Schwere Wörter erkennst du daran:

**Sie werden fett und in lila geschrieben.**

Zum Beispiel:

**Vorsorge-Vollmacht.**

Das ist ein sehr wichtiges Fach-Wort für dieses Heft:

## **Unterstützte Entscheidungs-Findung**

Manchen Menschen  
brauchen Unterstützung fürs Entscheiden.  
Manche Menschen  
wollen Unterstützung fürs Entscheiden.  
Also holen sie sich Unterstützung.



So heißt diese besondere Unterstützung  
in schwerer Sprache:

**Unterstützte Entscheidungs-Findung**



**Los geht es:  
Jetzt bist du  
dran!**



# Wie entscheidest du meistens?

## So entscheidest du nach deinem Gefühl

Du spürst deine Entscheidung.  
Und du entscheidest dich einfach.

## So entscheidest du mit dem Kopf:

Man sagt auch:  
So entscheidest du mit dem **Verstand**.



Du sammelst für deine Entscheidung Infos.  
Du schaust dir die Infos an.  
Du denkst über die Infos nach.  
Und dann entscheidest du erst.



## Beides ist in Ordnung:

- ▶ nach deinem Gefühl zu entscheiden.
- ▶ mit dem Kopf zu entscheiden.

Das solltest du bei deinen Entscheidungen  
immer überlegen:

- ▶ Willst du nach deinem Gefühl entscheiden?
- ▶ Willst du mit dem Kopf entscheiden?
- ▶ Oder willst du beides:  
mit Gefühl und Kopf entscheiden?

## Wie entscheidest du denn meistens?

Entscheidest du meistens nach deinem Gefühl?

Entscheidest du meistens mit dem Kopf?

# Los geht es: Jetzt bist du dran!

Jetzt kannst du überlegen:

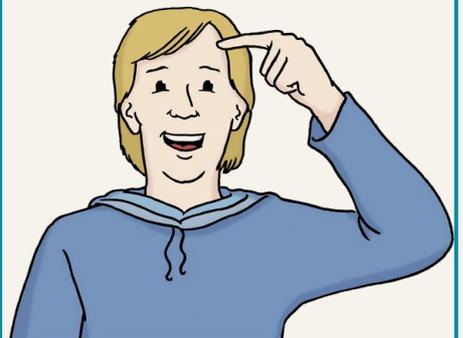
Welche Entscheidung  
willst du gerade treffen?  
Oder welche Entscheidung  
musst du gerade treffen?



 Hier kannst du deine Antwort aufschreiben:

 Du hast eine Sache zum Entscheiden gefunden.  
Wie ist die Entscheidung für dich?

- sehr wichtig
- wichtig
- nicht so wichtig
- unwichtig



Über was musst du bei dieser Entscheidung alles nachdenken?



 Hier kannst du deine Antwort aufschreiben:

# Erinnere dich an frühere Entscheidungen: Welche Unterstützung war für dich gut?

Welche Entscheidungen  
in deinem Leben waren gut?

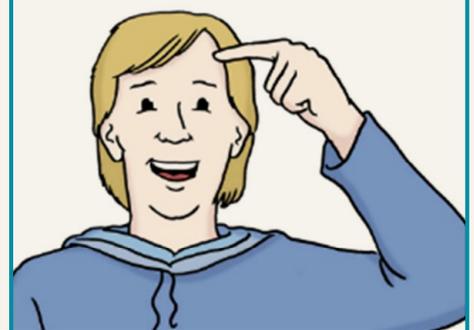


 Hier kannst du deine Antwort aufschreiben:

Was hat dir bei deinen früheren  
Entscheidungen geholfen?

2 Beispiele:

- ▶ mit anderen Menschen zu sprechen
- ▶ viele Infos zu haben



 Hier kannst du deine Antwort aufschreiben:

**Welche Menschen haben dich bei deinen früheren Entscheidungen unterstützt?**



 **Diese Personen haben mich unterstützt:**



**Sehr oft ist es so:  
Viele Menschen holen  
sich Unterstützung  
fürs Entscheiden.  
Das kannst du auch tun!**



# Du willst Unterstützung fürs Entscheiden: Wer soll dich beraten?

Zu welchen Beratungs-Stellen  
willst du gehen?



 Hier kannst du einen oder mehrere Namen  
von Beratungs-Stellen aufschreiben.

# Du willst Unterstützung fürs Entscheiden: Wer soll dich unterstützen?



**Name 1**

Diese Person soll mich unterstützen:



Die Person soll mich dabei unterstützen:

Ich habe die Unterstützer\*in schon gefragt.



**Name 2**

Diese Person soll mich unterstützen:



Die Person soll mich dabei unterstützen:

Ich habe die Unterstützer\*in schon gefragt.



### Name 3

Diese Person soll mich unterstützen:



Die Person soll mich dabei unterstützen:

Ich habe die Unterstützer\*in schon gefragt.



### Name 4

Diese Person soll mich unterstützen:



Die Person soll mich dabei unterstützen:

Ich habe die Unterstützer\*in schon gefragt.



## Name 5

Diese Person soll mich unterstützen:



Die Person soll mich dabei unterstützen:

Ich habe die Unterstützer\*in schon gefragt.



## Name 6

Diese Person soll mich unterstützen:



Die Person soll mich dabei unterstützen:

Ich habe die Unterstützer\*in schon gefragt.



**Was ist an  
deiner Entscheidung gut?**

**Was ist an  
deiner Entscheidung  
schlecht?**



# Was ist an deiner Entscheidung gut?

## Was ist an deiner Entscheidung schlecht?

Überlege dir:

Was ist an deiner Entscheidung gut?



 Hier kannst du deine Antwort aufschreiben:

Überlege dir:

Was ist an deiner Entscheidung schlecht?



 Hier kannst du deine Antwort aufschreiben:



**Manchmal willst du  
nicht selbst entscheiden.  
Manchmal kannst du  
nicht selbst entscheiden.**



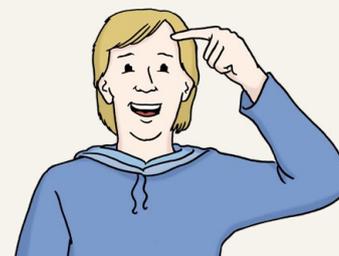
Manchmal willst du nicht selbst entscheiden.  
Manchmal kannst du nicht selbst entscheiden.

Wer darf dann für dich entscheiden?

Wenn du es gerade nicht selbst kannst.

Überlege dir:

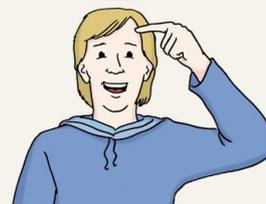
Wer soll für dich entscheiden?  
Wer soll für dich mit-entscheiden?



 Diese Person soll für mich entscheiden:

 Und diese Person soll auch für mich entscheiden dürfen:

Was willst du machen?



eine **Patienten-Verfügung**

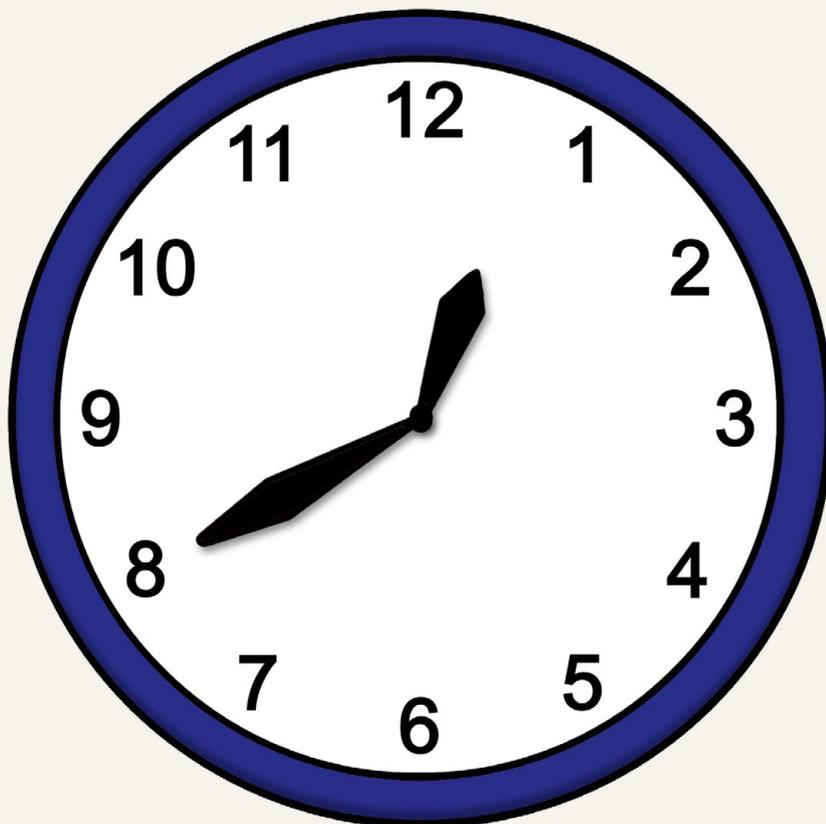
eine **Vorsorge-Vollmacht**

Wer soll dich dabei unterstützen?

 Hier kannst du einen oder mehrere Namen aufschreiben:

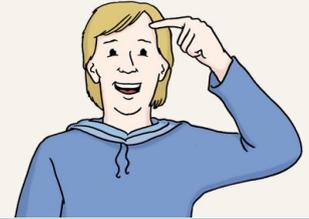
A decorative graphic consisting of several parallel teal lines that curve from the top left towards the center of the page.

**Nimm dir  
genug Zeit für  
deine Entscheidung!**



# Nimm dir genug Zeit für deine Entscheidung!

Wie viel Zeit brauchst du für diese Entscheidung?



 Hier kannst du deine Antwort aufschreiben.

Bis wann musst du dich entscheiden?

- in \_\_\_\_ Monaten (Trage eine Zahl ein.)
- in \_\_\_\_ Wochen (Trage eine Zahl ein.)
- in \_\_\_\_ Tagen (Trage eine Zahl ein.)



 Du kannst auch das Datum aufschreiben:

So ein Datum heißt auch **Frist**.

Brauchst du mehr Zeit, um dich zu entscheiden?

ja

nein

Musst du einen **Antrag auf Frist-Verlängerung** stellen?

ja

nein

**Bei wem musst du einen Antrag stellen?**



**Hier kannst du deine Antwort aufschreiben.**

**Wer kann dich dabei unterstützen?**



**Hier kannst du einen oder mehrere Namen aufschreiben.**

# Eine gute Entscheidung braucht Infos!

Brauchst du jetzt noch Infos?  
Damit du dich entscheiden kannst.



ja

nein

Info 1

Welche Info brauchst du auf jeden Fall?

Hier kannst du deine Antwort aufschreiben.

Wo kannst du diese Info finden?

Hier kannst du deine Antwort aufschreiben.

Wer kann dir die Info geben?

Hier kannst du deine Antwort aufschreiben.

Diese Frage ist für später – wenn du möchtest:  
Hast du die Info bekommen?

ja

nein



## Info 2

Welche Info brauchst du auf jeden Fall?



Hier kannst du deine Antwort aufschreiben.

Wo kannst du diese Info finden?



Hier kannst du deine Antwort aufschreiben.

Wer kann dir die Info geben?



Hier kannst du deine Antwort aufschreiben.

Diese Frage ist für später – wenn du möchtest:  
Hast du die Info bekommen?

ja

nein



### Info 3

Welche Info brauchst du auf jeden Fall?



Hier kannst du deine Antwort aufschreiben.

Wo kannst du diese Info finden?



Hier kannst du deine Antwort aufschreiben.

Wer kann dir die Info geben?



Hier kannst du deine Antwort aufschreiben.

Diese Frage ist für später – wenn du möchtest:  
Hast du die Info bekommen?

ja

nein



# Wie ist deine Entscheidung für andere Menschen?



# Wie ist deine Entscheidung für andere Menschen?

Vielleicht gibt es Menschen, die deine Entscheidung nicht gut finden.

Was finden sie an deiner Entscheidung nicht gut?



Hier kannst du deine Antwort aufschreiben.

Welche Menschen haben denn mit deiner Entscheidung zu tun?



Hier kannst du deine Antwort aufschreiben.

Willst du mit diesen Menschen darüber sprechen?

ja

nein

Wünschst du dir für die Gespräche Unterstützung?

ja

nein

Wer kann dich dabei unterstützen?

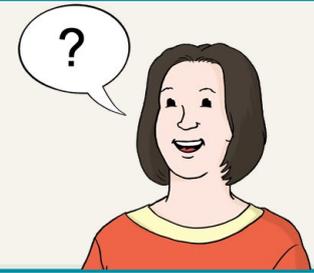


Hier kannst du einen oder mehrere Namen aufschreiben:

# Fehlt dir noch etwas für deine Entscheidung?

Jetzt hast du schon viel über deine Entscheidung nachgedacht.

Was brauchst du noch?



 Hier kannst du deine Antwort aufschreiben.

Welche Ideen hast du noch?

 Hier kannst du deine Antwort aufschreiben.

Welche Erfahrungen hast du noch?

 Hier kannst du deine Antwort aufschreiben.



**Du hast dich  
entschieden!**



## **Du hast dich entschieden: Deine Entscheidung!**



Hier kannst du deine Entscheidung aufschreiben.

## **Du hast dich entschieden: Aber vielleicht wird aus deiner Entscheidung nichts.**

Du kannst dir aber auch schon überlegen:

- ▶ Welche andere Entscheidung ist für dich auch in Ordnung?
- ▶ Wie kannst du dich noch entscheiden?



Hier kannst du deine Antwort aufschreiben.

Wer kann dich dabei unterstützen?



Hier kannst du deine Antwort aufschreiben.

# Fehlt dir noch etwas für deine Entscheidung?

Jetzt hast du schon viel über deine Entscheidung nachgedacht.

Was brauchst du noch?



Hier kannst du deine Antwort aufschreiben.

Welche Ideen hast du noch?



Hier kannst du deine Antwort aufschreiben.

Welche Erfahrungen hast du noch?



Hier kannst du deine Antwort aufschreiben.

# Infos zum Druck: **Impressum**

## Herausgeberin

Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben  
in Deutschland (ISL e.V.)



Internet-Seite: [www.isl-ev.de](http://www.isl-ev.de)  
E-Mail-Adresse: [info@isl-ev.de](mailto:info@isl-ev.de)



Die Aktion Mensch gibt Geld  
für dieses Projekt.



ISL e.V. ist für dieses Heft verantwortlich.

## Arbeits-Gruppe **Unterstützte Entscheidungs-Findung**

An diesem Heft haben viele Menschen gearbeitet:  
Nina Luckow - Christina Pragmann - Sabine Haller  
Julia Lippert - Eileen Friesecke  
Frank Pommerehnke - Josef Ströbl -  
Reiner Ott - Silvia Meck und andere



Diese Menschen haben sie dabei unterstützt:  
Alexandra Ernst und Katja Grätzel von Grätz

Der Chef von dem Projekt ist: Thomas Künneke

Die Gestalterin von diesem Heft ist: Line Menzel  
E-Mail-Adresse: [gestaltung@lmente.de](mailto:gestaltung@lmente.de)

Die Leichte Sprache in diesem Heft kommt von:  
Alexandra Ernst und Susanne Göbel  
Mensch zuerst – Netzwerk People First Deutschland e.V.



Die Bilder in diesem Heft kommen von:  
Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung  
Bremen, Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013