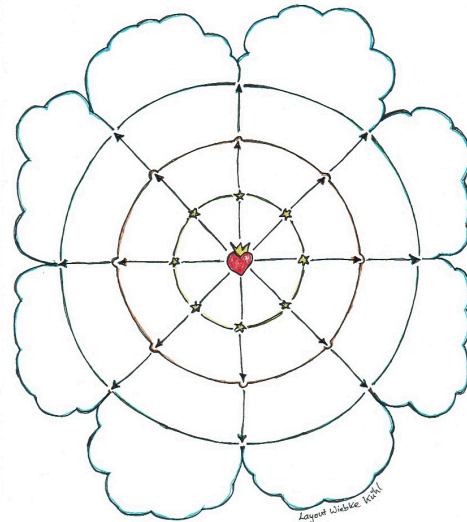
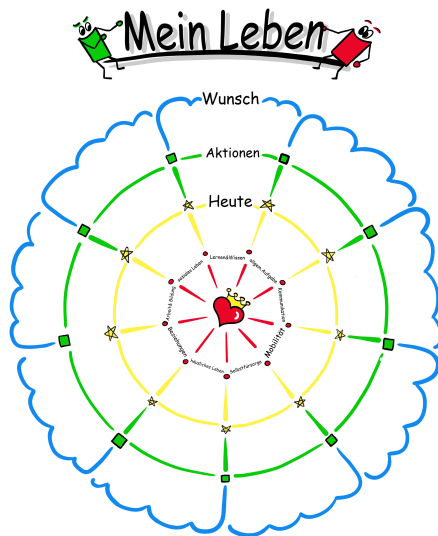


Lebens-Qualitäts-Mandala in 2 Varianten
links: mit den 9 Lebensbereichen der Teilhabe und Aktivitäten der ICF
rechts: freie Felder zum individuellen Festlegen der wichtigen Bereiche im Leben



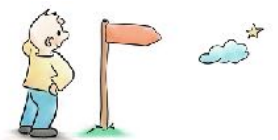
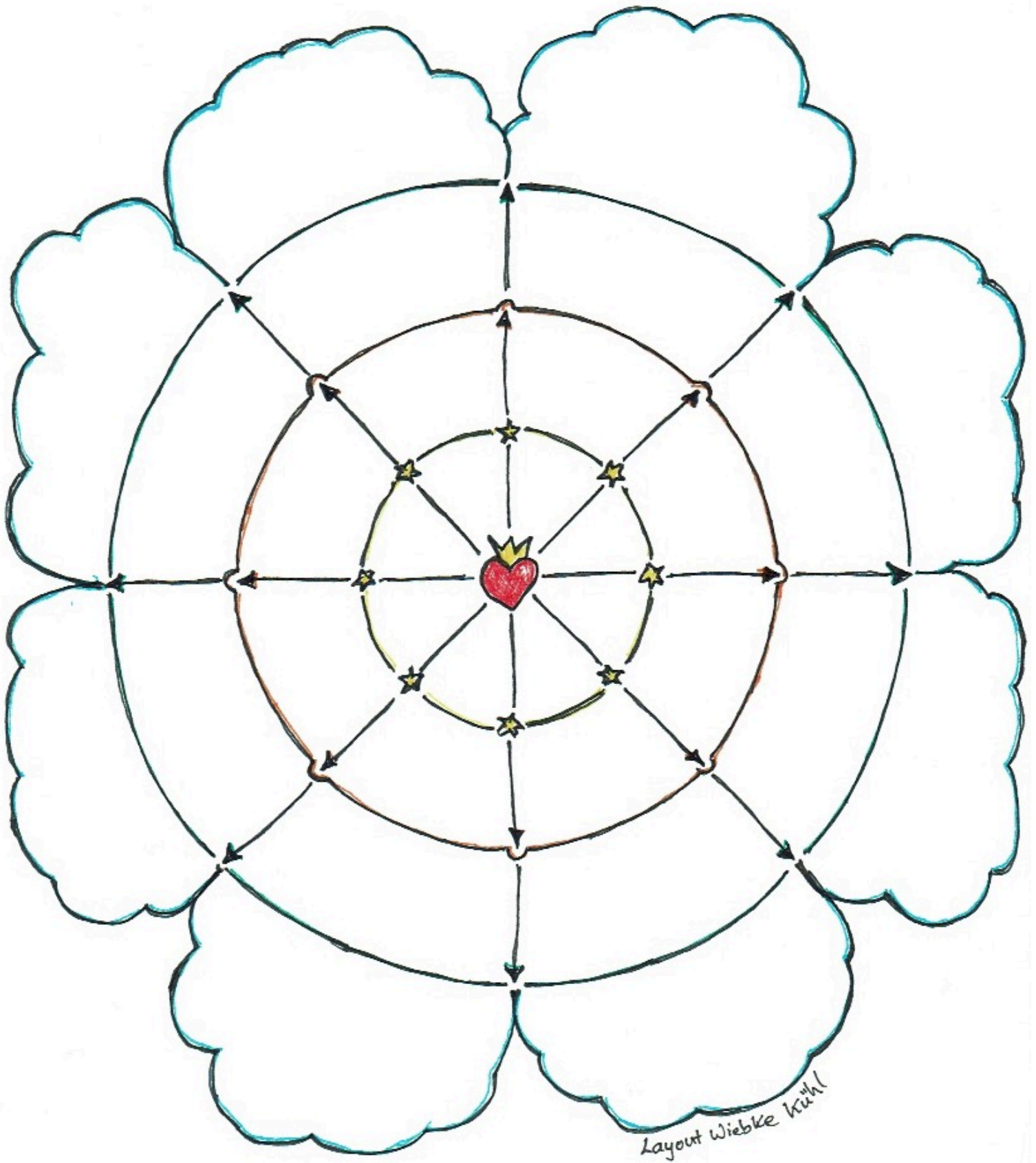
So wird es genutzt:

1. In die Mitte zum Herzen komme ich als Person mit Namen oder einem Foto
2. In den ersten Kreis um mich herum schreibe / male / klebe ich hinein, was mir wichtig ist im Leben. Zum Beispiel: Sport oder Reisen oder meine Arbeit, hierfür habe ich 8 Felder zur Verfügung (im ICF - Mandala in Bezug auf die 9 vorgegebenen Lebensbereiche)
3. In den zweiten Kreis schreibe / male / klebe ich zum Lebensbereich passend hinein, wie mein „Heute“ zu diesem wichtigen Aspekt meines Lebens aussieht.
4. Den dritten Kreis lasse ich erst einmal leer und gehe gleich in den 4. Kreis nach ganz aussen (Wolken). Ich schreibe / male / klebe passend zum Lebensbereich in den äußeren Kreis hinein: Wünsche und Vorstellungen für diesen Aspekt in meinem Leben.
5. Zurück zum freigelassenen dritten Kreis: Hier sammeln ich nun Ideen für Aktionen, die mich der Wunschvorstellung näher bringen. Schritte, die ich mir vornehme. Unterstützung, die ich hierfür brauche. Dieses Feld wird zu einem Aktionsplan.

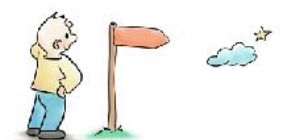
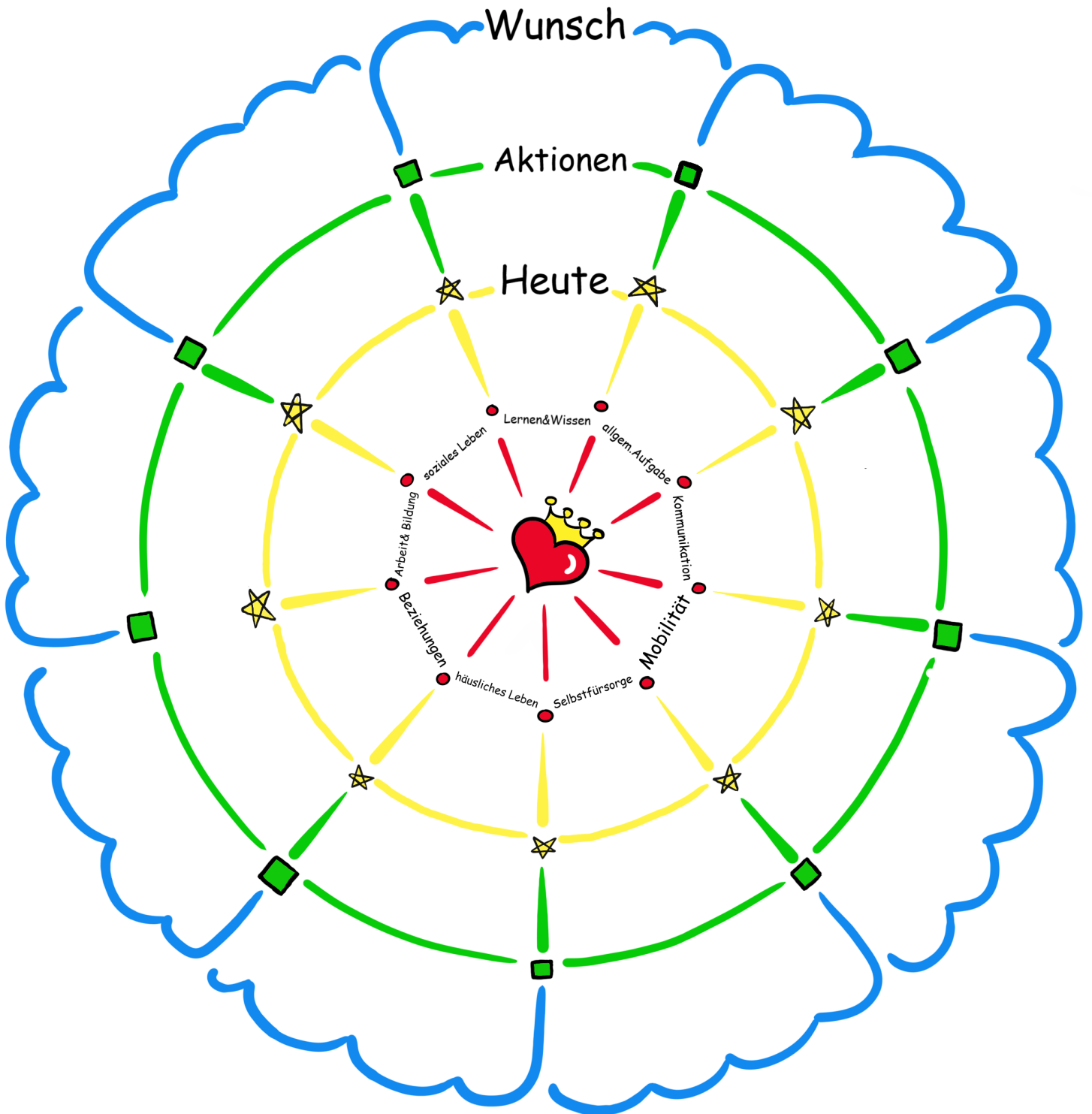
Das ist hilfreich,

- + um sich selber besser kennenzulernen
- + um zu sortieren, was genau wichtig ist im Leben und Qualität im Leben für mich bedeutet
- + um meine wichtigen Themen besser mit anderen besprechen zu können
- + um sich auf eine Hilfeplanung / Gesamtplanung vorzubereiten





Mein Leben



Aktivitäten und Teilhabe (ICF)

Lernen und Wissensanwendung

- bewusste sinnliche Wahrnehmung, zusehen, zuhören
- elementares Lernen, nachmachen, üben, Lesen, schreiben, Rechnen, Fertigkeiten aneignen, Kulturtechniken
- Wissensanwendung, fokussieren der Aufmerksamkeit, Denken, Lesen, Schreiben, Rechnen, Probleme lösen, entscheiden



Allgemeine Aufgaben und Anforderungen

- Aufgaben übernehmen, einfach, komplex, alleine, in der Gruppe
- tägl. Routine planen, durchführen
- mit Stress, Verantwortung, Krisensituationen, anderen psychischen Situationen umgehen



Mobilität

- Körperposition ändern und halten, hinlegen, setzen, hocken, knien, sitzen, stehen
- Gegenstände tragen, bewegen, werfen
- feinmotorischer Handgebrauch, ziehen, schieben, fangen, tasten, ...
- gehen und fortbewegen, kurze und lange Entfernung
- Hindernisse überwinden, Oberflächen bewältigen, krabbeln, robben, in gewohnter Umgebung, außerhalb der Wohnung.
- Hilfsmittel nutzen



Häusliches Leben

- Beschaffung von Lebensnotwendigkeiten, Wohnraum, Waren, Dienstleistungen des tägl. Lebens, Einkaufen
- Haushaltsaufgaben, Mahlzeiten zubereiten, putzen, bügeln, waschen, reparieren, Pflanzen gießen, Tiere pflegen
- Anderen helfen



Interpersonelle Interaktionen und Beziehungen

- Interpersonelle Interaktionen: Respekt und Wärme, Anerkennung, Toleranz, Kritik, körperlicher Kontakt, Beziehungen eingehen, pflegen, beenden
- interpersonelle Beziehungen mit Fremden, formelle Beziehungen, mit Gleichgesinnten/ Untergebenen/ Freunden/ Nachbarn/ Bekannten/ Mitbewohnern/ Peers/ Familie/ intime Beziehungen



Kommunikation

- Kommunizieren als Sender und Empfänger, verbal und nonverbal, Gesten, Gebärden, Zeichen, Symbole
- Sprache, Körpersprache, Schrift
- Konversation, Gebrauch von Kommunikationsgeräten, Unterhalten mit einer Person in der Gruppe
- Diskussion, Fremdsprache, Redewendungen



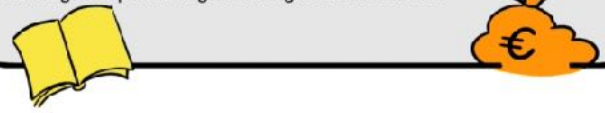
Selbstversorgung

- sich waschen, abtrocknen, pflegen, an- auskleiden, die Toilette benutzen, essen, trinken
- auf seine Gesundheit achten, gesund ernähren, Fitness, psychischer Komfort



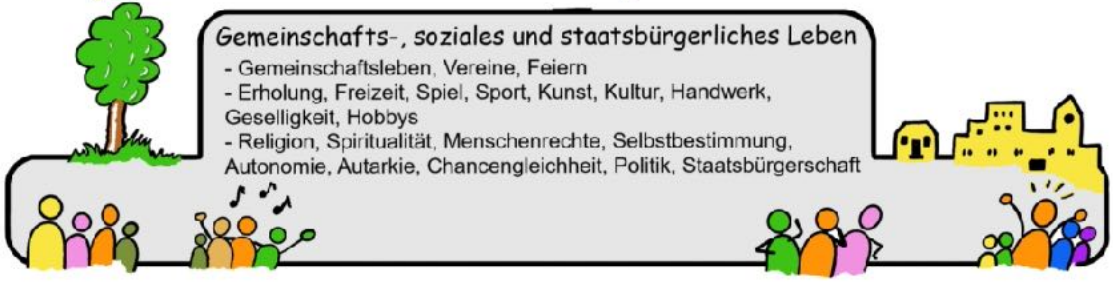
Bedeutende Lebensbereiche

- Erziehung/ Bildung/ Ausbildung/Schule/ Beruf/ Theorie und Praxis
- Arbeit und Beschäftigung/Erwerbstätigkeit/ Arbeit suchen, behalten, wechseln, beenden
- wirtschaftliches Leben/ Finanztransaktionen/ mit Geld umgehen/ Vorsorgen/ Sparen/ Eigenständigkeit/ Ressourcen



Gemeinschafts-, soziales und staatsbürgerliches Leben

- Gemeinschaftsleben, Vereine, Feiern
- Erholung, Freizeit, Spiel, Sport, Kunst, Kultur, Handwerk, Geselligkeit, Hobbys
- Religion, Spiritualität, Menschenrechte, Selbstbestimmung, Autonomie, Autarkie, Chancengleichheit, Politik, Staatsbürgerschaft



Bewertung der Umweltfaktoren (der ICF) als Förderfaktor + oder Barriere -



Unterstützung und Beziehung

Familie, Freunde, Vorgesetzte, Hilfs- und Pflegepersonen, Fremde

Einstellungen

individuelle Einstellungen der Familie, von Freunden, gesellschaftliche Einstellungen

Produkte und Technologien

Lebensmittel, Medikamente, Hilfsmittel, Vermögen

natürliche und vom Menschen veränderte Umwelt

demographischer Wandel, Pflanzen, Tiere, Klima, Laute, Geräusche, Luftqualität

Dienste, Systeme, Handlungsgrundsätze

Wohnungs-, Versorgungs-, Transport-, Gesundheitswesens, Wirtschaft, Rechtspflege, Politik

