



NORDSTERN

Ein Projekt von Mixed Pickles e.V.

Das ist Persönliche Zukunfts-Planung

Persönliche Zukunfts-Planung ist eine besondere Planung.

Es geht bei der Planung um dich und deine Zukunft.

Eine Persönliche Zukunfts-Planung kann dir dabei helfen:

- Etwas im Leben verändern
- Einen Wunsch erfüllen
- Eine Idee wahr werden lassen
- Unterstützung in deinem Umfeld finden
- In eine gute Zukunft starten

Zum Beispiel:

- Auszug bei den Eltern
- Anders Wohnen
- Die Freizeit gestalten
- Ein Hobby finden
- Etwas Neues lernen



Es geht auch darum, dass du dich besser kennenlernst:

- Wie kann eine gute Zukunft aussehen?
- Was finden andere an mir gut?
- Welche Stärken habe ich?
- Was möchte ich?
- Was ist mir wichtig?
- Was kann ich verändern?

- **Was denken andere:**
 - Was möchte ich?
 - Was ist mir wichtig?

**Das Ziel einer Planung ist immer:
Dein Leben soll anders werden.**

DU ENTSCHEIDEST:

- Das will ich machen.
- Das will ich ändern.
- Dabei möchte ich unterstützt werden.
- Wer soll mich dabei unterstützen.

Du sagst, wie es sein soll.

Es ist deine Zukunft.



Wichtig bei der Persönlichen Zukunftsplanung ist der
Unterstützungs-Kreis

Der Unterstützungs-Kreis besteht aus Menschen.

Die Menschen suchst du aus.

Die Menschen unterstützen dich.

- Manche Menschen sind nur bei dem Tag der Planung dabei.
Sie denken mit.
- Andere Menschen unterstützen dich länger.
Damit du schaffst, was du möchtest.

Darum ist es gut einen Unterstützungs-Kreis zu haben.

Planen geht gut, mit mehreren Menschen, weil...

- Die Menschen dir beim Überlegen helfen.
- Die Menschen denken mit nach.
Zum Beispiel darüber:
 - Wie kannst du schaffen, was du möchtest.
 - Worauf musst du achten?
- Mehr Menschen haben mehr Ideen.
- Es gibt mehr Menschen, die unterstützen können.



Welche Menschen sind in deinen Unterstützungs-Kreis?

Das können sein:

- Freunde und Freundinnen
- Familie
- Unterstützer und Unterstützerinnen
- Mitschüler und Mitschülerinnen
- Nachbarn oder Nachbarinnen
- Bezahlte Unterstützer und Unterstützerinnen
- Therapeuten und Therapeutinnen

Und es können auch andere Menschen eingeladen werden:

- Zum Beispiel, weil
 - sie sich mit dem Thema gut auskennen
 - sie Fachmann oder Fachfrau sind
 - sie immer gute Ideen haben



Der Unterstützungs-Kreis

- Denkt mit dir nach:
 - Das mag ich.
 - Das kann ich.
 - Das ist dein Traum.
 - Das ist dein Wunsch.
- Stärkt dich.
- Sagt, wobei sie dich unterstützen möchten.
- Begleitet dich.

Manche Menschen aus dem Kreis begleiten dich nach der Planung.

Diese Menschen unterstützen dich bei der Umsetzung der Ideen.

Ein Mensch hat eine besondere Aufgabe.

Dieser Mensch fragt nach:

- Läuft alles so, wie bei deiner Planung besprochen?
- Geht es dir gut?
- Ist dein Unterstützer-Kreis noch für dich da?

Den Menschen nennen wir **Agent oder Agentin**.

WICHTIG:

- **Du bestimmst, wer eingeladen wird.**



Tag der Zukunfts-Planung

Treffen an einem bestimmten Tag mit deinem Unterstützungs-Kreis

Bei den Treffen bist du **die Haupt-Person:**

Es geht um deine Wünsche.

Deine Ideen.

Es wird nicht über Dich bestimmt.

Wer leitet das Treffen?

Das Treffen wird vom Team vom Nordstern begleitet.

Das Team besteht aus Menschen mit Behinderung und ohne Behinderung.

Sie moderieren das Treffen.

Das bedeutet:

Alle passen auf:

- Dass bei dem Gespräch Regeln eingehalten werden.
- Dass alles so läuft, wie du möchtest.
- Dass alle beim Thema bleiben.
- Dass gute Dinge gesagt werden.
- Dass es dir gut geht an dem Tag.





Beim Treffen wird gezeichnet.

Das nennt sich grafische Moderation.

Wichtiges wird im Bild festgehalten.

Das geht so:

- Es werden große Papiere aufgehängt.
- Eine Person malt und schreibt mit.
- So entsteht ein Bild von deinem Treffen.



Im Nordstern arbeiten wir inklusiv.

**Es arbeiten Menschen mit und ohne Behinderungen
zusammen.**

So lange kann ein Treffen dauern:

Ein Treffen kann **3 bis 4 Stunden** dauern. Manchmal auch länger.

Gemeinsam überlegen wir deshalb in der Vorbereitung:

- Soll es Essen und Getränke geben?
- Wann brauchst du Pausen?
- Wo soll es stattfinden?
- Hast du andere gute Ideen für ein Treffen.

**Die Treffen sollen Spaß machen.
Es soll lustig und fröhlich sein.**



So wird das Treffen ablaufen...

1. Ankommen und Erklären

Alle kommen an.

Wir erzählen, was wir tun.

Wir erklären die Regeln.

Du erzählst, was du dein Wunsch ist.

Oder wir erzählen es für dich.

2. Ideen werden gesammelt

Der Unterstützungs-Kreis sammelt Ideen.

Du entscheidest, welche Ideen gut sind.

3. Am Ende gibt es einen Plan

Wir nennen das **AKTIONSPLAN**.

Auf diesem Plan steht:

Wer macht was.

Und bis wann.

Du weißt dann genau, wer dich bei einzelnen **Aktionen** unterstützt.



Nach deiner Zukunfts-Planung startest du zur Umsetzung der Ideen.

Und dann?

Wir machen bei der Planung einen Termin für ein zweites Treffen.
Da können auch viele von deinem Unterstützungs-Kreis dabei sein.

Wir überlegen gemeinsam:

- Was hat geklappt?
- Wie geht es dir?
- Wie geht es dem Unterstützungs-Kreis?
- Brauchst du noch mehr?

**Eine Zukunfts-Planung ist nicht mit einer Planung zu Ende.
Sie ist wie ein Weg mit Hügeln und Hindernissen.
Und mit schönen Überraschungen.**

Eine Idee oder einen Traum wahr werden lassen kann auch schwierig sein.

Es kann lange dauern.

Wichtig ist... Weiter machen!

Wir unterstützen dich dabei.



Wenn du eine Zukunfts-Planung machen möchtest...


Melde dich bei uns:

NORDSTERN 

**bei Mixed Pickles e.V.
Schwartauer Allee 7
23554 Lübeck**



**Verein für Mädchen* und Frauen*
mit und ohne Behinderungen
in Schleswig-Holstein e.V.**

 **0451/7021647**

 **nordstern@mixedpickles-ev.de**

Wir machen ein **Kennenlern-Treffen** mit dir.



Die Zukunfts-Planungen werden von **Aktion Mensch** gefördert.

Mixed Pickles muss einen Teil dazu geben.
Wir nehmen dafür **50,- €** für jede Planung.

Du hast sehr wenig Geld.

Sprich uns an.

Wir überlegen gemeinsam, was wir tun können.

Mixed Pickles freut sich über Spenden...

Spendenkonto Mixed Pickles e.V.
Commerzbank Lübeck

IBAN DE06 304 0022 0033 3666 00



Verein für Mädchen* und Frauen*
mit und ohne Behinderungen
in Schleswig-Holstein e.V.