

# Selbsteinschätzung der eigenen Fertigkeiten

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Name und Kontaktdaten (Anschrift + Telefon) der Eltern:

Ggf. Name und Anschrift der Jugendhilfeeinrichtung:

Mit Hilfe dieses Bogens wollen wir gern herausfinden, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten du schon mitbringst und wobei du noch Hilfe benötigst. **Wichtig:** Es geht darum, was du schon selber - also ohne die Hilfe von Anderen - kannst.

Aktuelle Lebenssituation	😊	😐	☹️
Die Beziehung zu meiner Familie ist...			
Die Beziehungen zu meinen Freunden sind...			
Meine Freizeitbeschäftigungen finde ich...			
Meine gesundheitliche Situation halte ich für...			
Meine schulische oder Ausbildungssituation ist...			
Meine finanzielle Situation ist...			
Meine Wohnsituation ist...			

😊 = kann ich gut; 😐 = kann ich weniger gut; ☹️ = ich brauche Hilfe

Schule und Ausbildung	😊	😐	☹️
Ich stehe selbständig und rechtzeitig auf			
Ich erledige meine (Haus)Aufgaben eigenverantwortlich			
Ich bewältige den Schul-/Arbeitsweg ohne Hilfe			
Ich erscheine regelmäßig & pünktlich in der Schule/ am Arbeitsplatz			
Ich kann mich selbständig um einen Praktikumsplatz kümmern			
Bei Krankheit melde ich mich in der Schule /Arbeitsstelle ab und suche zwecks Krankschreibung einen Arzt auf			

<b>Selbstversorgung und Alltagskompetenz</b>	😊	😐	☹️
Ich weiß, wie man sich gesund ernähren kann			
Ich kann Einkäufe planen (Einkaufszettel schreiben) und durchführen			
Ich habe eine Vorstellung davon was mein Einkauf ungefähr kosten wird			
Ich vergleiche Preise und weiß wie/wo man günstig(er) einkaufen kann			
Ich kann warme (und gesunde) Mahlzeiten zubereiten			
Nach dem Kochen verlasse ich die Küche sauber & ordentlich			
Ich teile mir meinen Tag/meine Woche ein und halte mich an den Plan			
Meine Termine trage ich sorgfältig in meinem Kalender ein			
Mein Zimmer/meine Wohnung halte ich sauber und ordentlich			
Ich kann eine Waschmaschine bedienen und die Wäschesymbole lesen			
Ich kann Wäsche bügeln, zusammenlegen & wegräumen			
Ich kleide mich gepflegt und dem Wetter angemessen			

<b>Hygiene und Gesundheit</b>	😊	😐	☹️
Ich dusche regelmäßig (min.4x/Woche) und achte auf meine Sauberkeit			
Die Verhütungsmethoden sind mir bekannt			
Ich gehe verantwortungsbewusst mit Suchtmitteln (Alkohol, Drogen, Zigaretten) um			
Meine Unterwäsche wechsele ich täglich, Kleidung regelmäßig			
Meine Zähne putze ich täglich und gründlich			
Ich erkenne wenn ich krank werde und schone mich bzw. gehe zum Arzt			
Arztbesuche nehme ich selbständig wahr			
Ich gehe zu Vorsorgeuntersuchungen (z.B. Frauenarzt, Zahnarzt, etc.)			
Vom Arzt verordnete Medikamente nehme ich zuverlässig ein			

<b>Soziale Kontakte</b>	😊	😐	☹️
Den Kontakt zur Familie gestalte ich so, dass er mir und anderen gut tut			
Ich kann (neue) Beziehungen/Freundschaften aufbauen und erhalten			
Mit Gleichaltrigen und Autoritätspersonen gehe ich respektvoll um			
Ich setze mich dafür ein Meinungsunterschiede friedlich mit meinem Gegenüber zu klären. Im Notfall ziehe ich mich zurück			
Ich besuche gern Veranstaltungen (z.B. Konzerte) oder Sportvereine			
Längere Zeit allein zu sein macht mir nichts aus			

<b>Finanzen</b>			
Mein Taschengeld in Höhe von _____ € erhalte ich zur Zeit:			
<input type="radio"/> täglich <input type="radio"/> wöchentlich <input type="radio"/> 2-wöchig <input type="radio"/> monatlich			
	😊	😐	☹️
Mit meinem Taschengeld komme ich zur Zeit gut aus			
Mit meinem Bekleidungsgeld komme ich zur Zeit gut aus			
Ich kann einen Plan erstellen, was ich monatlich an Geld bekomme und was ich wofür ausgabe			
Ich bin in der Lage Geld über mehrere Wochen/Monate anzusparen			
Ich habe ein eigenes Girokonto			
Ich kann mit dem Girokonto umgehen (Kontoauszüge erstellen, Überweisungen und Daueraufträge tätigen)			

<b>Behördenangelegenheiten</b>			
	😊	😐	☹️
Ich nehme Termine mit Behörden (z.B. Jobcenter) selbständig wahr			
Ich weiß ungefähr welche Behörde wofür zuständig ist			
Ich weiß, wo ich folgende Anträge stellen kann:			
Arbeitslosengeld			
BAföG			
Berufsausbildungsbeihilfe (BAB)			
Krankenkasse			
Hartz IV			
Versicherungen (z.B. Haftpflicht)			
Personalausweis			
Kindergeld			
Wenn ich nicht weiter weiß, frage ich um Hilfe			
Ich nutze öffentliche Verkehrsmittel und finde mich damit zurecht			

<b>Umzug in eine eigene Wohnung</b>			
	😊	😐	☹️
Ich weiß, wie man nach einer Wohnung sucht			
Ich kann Kontakt zu einem Vermieter aufnehmen			
Ich kenne die Bedingungen des Jobcenters damit die Wohnung finanziert wird			
Mir ist die rechtliche Bedeutung (Rechte/Pflichten) eines Mietvertrages bewusst			
Ich kann die Wohnungsausstattung sinnvoll/ günstig planen und durchführen			
Ich kann einzelne Handwerksarbeiten (z.B. Streichen, Boden legen, Bohren, etc.) eigenständig erledigen			

<b>Persönlichkeitsentwicklung</b>	😊	😐	☹️
Meine Meinung, Bedürfnisse und Wünsche kann ich angemessen (respektvoll und sachlich) vortragen und vertreten			
Ich hinterfrage mein Verhalten und meine Wünsche			
Meine Fehler kann ich einsehen und mich entschuldigen			
Ich halte mich an Absprachen und bin zuverlässig			
Ich respektiere Regeln und die Autorität der Erwachsenen (Mitarbeiter, Eltern, etc.)			
Ich kann Druck von außen gut aushalten und mit Stress umgehen			
Herausforderungen (z.B. neue Aufgaben) nehme ich an			
In neuen/ unbekanntem Situationen finde ich mich zurecht			
Wenn ich merke, dass es mir nicht gut geht, hole ich mir Hilfe			
Ich weiß, wo ich Hilfe bekomme			
Ich habe Freunde und Familie, die mich unterstützen und mir helfen			
Ich weiß, was ich erreichen will und habe einen Plan			
Wenn ich mir etwas vorgenommen habe (z.B. weniger rauchen/fernsehen, etc.), kann ich das auch durchziehen			
Ich kenne das Rechtssystem und führe ein straffreies Leben			
Meine Stärken und Schwächen kann ich realistisch einschätzen und benennen			

Welche Aufgaben übernehme ich zur Zeit (zuhause oder in der Wohngruppe):

Wie klappt die Erledigung dieser Aufgaben?

Wobei brauche ich noch Unterstützung/ Förderung/ Anleitung?

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_