

Betreuungsgemeinschaft Lichtblick
Hersdorfstraße 10
99867 Gotha

Tel.: 0 36 21 - 50 63 99
Fax: 0 36 21 - 50 57 78
www.betreuungsgemeinschaft-lichtblick.de



Leistungskatalog

I. Leistungen im Rahmen der alltäglichen Lebensführung

1. Einkaufen

- gesunde und ausreichende Ernährung
- selbstständiges Aufsuchen von Geschäften
- Planung des Einkaufs (Bedarf erkennen, Einkaufszettel erstellen)
- Einkauf von Gegenständen des alltäglichen und persönlichen Bedarfs
- Achten auf Preis und Qualität

2. Zubereiten der Mahlzeiten

- Auswahl von Art und Menge der Nahrung
- Vorbereitung der Lebensmittel
- Zubereitung der Nahrung
- Umgang mit Küchengeräten
- Verhalten am Tisch, Esskultur

3. häusliche Tätigkeiten

- Geschirrrreinigung
- Wohnraumreinigung
- Wäschepflege
- Ordnung halten
- Müll trennen

4. kurz- mittel- und langfristige Finanzplanung

- Wertkenntnis
- Einsatz / Einteilen des Geldes
- Planung größerer Ausgaben
- Sparen

5. Regeln und finanziellen und rechtlichen Angelegenheiten

- Ausfüllen von Formularen
- Stellen von Anträgen
- Behördengänge
- Verwahren / Ordnen von Unterlagen
- Erledigung von Bankgeschäften

II. individuelle Basisversorgung

1. Körperpflege/persönliche Hygiene

- Erkennen der Notwendigkeit der Körperpflege (auch Zahnpflege)
- Umgang mit Menstruation
- Aufsuchen der Toilette
- Sachgerechte Benutzung der Toilette
- Umgang mit Inkontinenz
- Grundfähigkeit der Mobilität

2. Mobilität

- Erhalten und Erweitern der körperlichen Beweglichkeit
- Fitness

III. Hilfe zur Gestaltung sozialer Beziehungen

1. Kontakte herstellen

- Kontaktaufnahme
- Besuch von Kontakt- und Beratungsstellen
- Beziehungen zu Kirchen, Vereinen und Selbsthilfegruppen

2. Kontakte halten

- Steuerung von Nähe und Distanz
- Verhalten in vertrauten Gruppen
- Verhalten in fremden Gruppen
- Sich zurechtfinden im sozialen Umfeld
- Aufrechterhalten stabiler sozialer Beziehungen
- Fähigkeit, Konflikte zu klären
- Einhalten von Vereinbarungen und Absprachen
- Vermeiden von sozialem Rückzug
- Gegenseitige Rücksichtnahme und Toleranz

3. Umgang mit Konflikten

- Klären von Konflikten
- Finden von Kompromissen
- Kritikfähigkeit
- Verarbeitung von Trauer, Verlust, Krankheit und Tod
- Verarbeitung der eigenen Krankheit
- Umgang mit Lebenskrisen

4. Tagesstruktur

- Einhalten von festen Zeiten im Tagesablauf
- Pausenregelung
- Gewisser Tagesrhythmus
- Planung des *Tages* / Wochenendes
- Wechsel von Anspannung und Entspannung

IV. Leistungen zur Teilnahme am kulturellen sowie gesellschaftlichen Leben

1. Freizeitgestaltung

- planvolle und sinnvolle Nutzung der Freizeit
- Einteilung der Zeit
- Ausführen von Hobbys
- Entwickeln persönlicher Vorlieben
- Urlaubsplanung
- Nutzen öffentlicher Verkehrsmittel
- Nutzen von Medien

2. Freizeitgestaltung in der Gruppe

- Nutzen der Angebote von Vereinen, ...
- Nutzen kultureller Veranstaltungen
- Aktives Aufsuchen der Angebote
- Erkennen und Akzeptieren der eigenen Grenzen
- Organisation von gemeinsamen Unternehmungen

3. Beschäftigung und Arbeit

- Sinnvolle Beschäftigung
- Konzentration, Ausdauer
- Belastbarkeit
- Genauigkeit
- Pünktlichkeit
- Qualität
- Quantität

V. Hilfen im Bereich Kommunikation und Orientierung

1. Aufnahme und Verarbeitung von Informationen

- Sprachverständnis
- Verstehen von Sachverhalten und Sinnzusammenhängen

2. Mitteilungsfähigkeit

- Mitteilen von Wünschen, Bedürfnissen und Befindlichkeiten
- sprachliche Ausdrucksfähigkeit
- Ausdrücken von Informationen
- Mitteilung von Sachverhalten in einem Sinnzusammenhang
- Gespräche in angemessener Weise beginnen und beenden

3. zeitliche Orientierung

- Kennen und Wiedergeben der Uhrzeit
- Tag! Nacht! Rhythmus
- Geregelter Tagesrhythmus
- Jahreszeitenrhythmus (auch Feiertage)
- Einhalten zeitlicher Absprachen

4. räumliche Orientierung

- Orientierung in bekannter Umgebung
- Orientierung in fremder Umgebung
- Orientierung nach Ortsangaben
- Nutzen öffentlicher Verkehrsmittel
- Verkehrssicherheit

VI. Leistungen zur emotionalen und psychischen Entwicklung

1. Bewältigung von Angst, Unruhe, Spannungen

- Umgang mit notorischer Unruhe/ innerer Unruhe
- Umgang mit Angstzuständen
- Umgang mit persönlichen Krisen
- Umgang mit Antrieb und Motivation
- Umgang mit Depressionen

2. Selbst- und fremd gefährdende Verhaltensweise

- autoaggressive Verhaltensweise
- Verweigerung von Medikamenten, Ernährung
- Suiziddrohung/ -gefährdung
- Aggressive Verhaltensweise / Angriff auf andere Personen

3. Persönliche Lebensplanung

- Sinnfragen, Religionsausübung
- Auseinandersetzung mit der Behinderung
- Entwicklung von realistischen Zukunftsperspektiven

4. Körperwahrnehmung

- Umgang mit dem eigenen Körper

5. Stabilität

- stabiler psychischer Zustand

VII. Gesundheitsförderung und Erhaltung

1. Ausführen ärztlicher und therapeutischer Verordnungen

- Einlösen von Rezepten und Verordnungen
- Einnahme von Medikamenten
- Stellen von Medikamenten
- Teilnahme an Therapien

2. Absprache und Durchführung von Arztterminen

- Arztwahl
- Terminvereinbarung
- Terminwahrnehmung
- Gespräch mit dem Arzt

3. Beobachten und Überwachen des Gesundheitszustandes

- Gesundheitskontrolle, Vorsorge
- Umgang mit Krankheitssituationen
- Umgang mit chronischen Erkrankungen (Diabetes, Epilepsie)
- Einhaltung ärztlich verordneter Diäten
- Umgang mit Gewichtszu- und -abnahme

4. Gesundheitsfördernder Lebensstil

- Krankheitseinsicht und -verständnis (und entsprechende Ausrichtung des Lebensstils)
- Kenntnisse über angemessene! ausgewogene Ernährung
- Körperliches Training! Bewegung
- Kenntnisse über gesundheitsschädigende Verhaltensweisen wie zu wenig Schlaf, geringe Flüssigkeitszufuhr, Rauchen, Alkohol, ungesunde Ernährung! Umgang mit diesen Verhaltensweisen

5. Aufklärung, Sexualität, Partnerschaft

- Kenntnisse über Sexualität
- Kenntnisse über Verhütungsmethoden
- Umgang mit! Verhalten in der Schwangerschaft

6. Suchtproblematik

- Umgang mit Nikotin, Alkohol, Nahrung, Medikamenten,..