

## Wie selbständig bin ich ?



| <i>trifft zu / trifft nicht zu:</i>  | (fast) immer | oft | 50/50 | selten | (fast) nie |
|--|--------------|-----|-------|--------|------------|
| Ich bin zufrieden mit dem Kontakt, den ich zu meiner Familie habe.   |              |     |       |        |            |
| Ich nehme meine eigenen Gefühle wahr und ernst.  |              |     |       |        |            |
| Ich weiß was "richtig" ist und verhalte mich im Rahmen des gesetzlich Erlaubten.   |              |     |       |        |            |
| Ich halte Termine und Verabredungen ein.   |              |     |       |        |            |
| Ich hole mir Hilfe, wenn ich welche benötige.  |              |     |       |        |            |
| Meine Angelegenheiten mit Ämtern, Bank, Versicherung, Formularen, Schriftverkehr, Fahrkarte,... kann ich gut alleine regeln. |              |     |       |        |            |
| Ich gehe regelmäßig zur Schule / Ausbildung / Praktikum / Maßnahme / Arbeit und habe ein Ziel.                               |              |     |       |        |            |
| Ich kümmere mich ausreichend um meine Wohnung (gemütlich, hygienisch, Wäsche, Aufräumen, Müll, Küche, Bad,...)               |              |     |       |        |            |
| Ich pflege meinen Körper, ernähre mich gesund und gefährde mich nicht (Alkohol, andere Drogen, AIDS,...).                    |              |     |       |        |            |
| Ich kann mich ohne Gewalt streiten und bedrohe Andere nicht.   |              |     |       |        |            |
| Ich komme mit meiner Geldeinteilung klar.  |              |     |       |        |            |
| Ich gestalte meine freie Zeit sinnvoll.  |              |     |       |        |            |
| Ich bin normalerweise freundlich + einigermaßen höflich zu anderen Menschen.   |              |     |       |        |            |