

Das sollten Sie über mich wissen

Vorlage für den Zukunftsordner – ausführliches Profil für den Ernstfall, wenn nahe Bezugspersonen kurzfristig nicht da sind

So funktioniert's:

Diese Vorlage kann von Eltern für ihr Kind oder von einer erwachsenen Person für sich selbst ausgefüllt werden. Sie ist ausführlicher als eine Kurzvorstellung für Kita oder Schule – gedacht für Situationen, in denen eine fremde Person kurzfristig Verantwortung übernehmen muss und schnell das Wichtigste wissen sollte.

Name:

Geburtsdatum:

Ausgefüllt von (Name, Beziehung):

Zuletzt aktualisiert am:

Kommunikation

Wie verständige ich mich am liebsten?

Sprache, Gebärden, Bildkarten, Gerät, Körpersprache.

Was hilft dabei, mich zu verstehen?

Zum Beispiel kurze Sätze, Zeit zum Antworten geben, Fragen statt Aussagen.

Wichtige eigene Worte, Gesten oder Signale und ihre Bedeutung:

Womit ich nicht gut zurechtkomme:

Zum Beispiel Ironie, viele Fragen auf einmal, Blickkontakt einfordern.

Alltag & Routinen

Wichtige tägliche Routinen und Rituale:

Was mir Sicherheit und Struktur gibt:

Was passiert, wenn sich etwas Gewohntes plötzlich ändert:

Sensorische Besonderheiten

Überempfindlich gegenüber:

Zum Beispiel Geräusche, Licht, Berührung, Gerüche, Kleidungsstoffe.

.....

Was mir besonders guttut oder hilft:

Zum Beispiel fester Druck, Bewegung, bestimmte Texturen, Kopfhörer.

.....

Trigger & Anzeichen von Überforderung

Was löst bei mir häufig Stress oder Überforderung aus:

.....

Frühwarnzeichen, dass es zu viel wird:

Zum Beispiel bestimmte Bewegungen, Rückzug, Lautstärke, Stimme.

.....

Wie sich ein Meltdown oder Shutdown bei mir äußert:

.....

Was in der Krise hilft

Was in dieser Situation hilft:

Zum Beispiel Rückzugsort, Ruhe, bestimmte Worte, ein Gegenstand.

.....

Was in dieser Situation nicht hilft und vermieden werden sollte:

.....

Wie lange die Erholung meist dauert und was danach hilft:

.....

Essen & Trinken

Vorlieben:

.....

Abneigungen und was vermieden werden muss:

Zum Beispiel bestimmte Konsistenzen, Allergien, Unverträglichkeiten.

.....

Besonderheiten beim Essen:

Zum Beispiel feste Reihenfolge, bestimmtes Geschirr, Essen nicht mischen.

.....

Schlafen**Übliche Schlafenszeiten und Einschlafritual:**

.....

Besonderheiten:

Zum Beispiel Licht, Geräusche, Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten.

.....

Medizinisches**Diagnosen:**

.....

Aktuelle Medikamente (Name, Dosierung, Einnahmezeit):

.....

.....

Allergien / Unverträglichkeiten:

.....

Ausführliche Kontaktdaten der Ärzte: siehe Vorlage 'Wichtige Kontakte & Ansprechpartner'.

Wichtige Gegenstände & Sonstiges**Wichtige Gegenstände:**

Zum Beispiel Kuscheltier, Kopfhörer, Fidget-Gegenstand, Übergangsobjekt.

.....

Was mir sonst noch wichtig ist:

.....

.....

Weiterführend:

Diese Vorlage ergänzt den Zukunftsordner und die Vorlage 'Wichtige Kontakte & Ansprechpartner' von autismus-ratgeber.de.

Datenschutz-Hinweis:

Diese Vorlage enthält persönliche und teilweise sensible Daten. Bitte sicher aufbewahren und nur Personen zugänglich machen, die sie im Ernstfall benötigen.