

### 3. So können Sie mir helfen.

Wenn ich Angst habe:

---

---

---

Wenn ich nichts essen oder trinken möchte:

---

---

---

Wenn ich eine Maßnahme nicht zulassen möchte:

---

---

---

Wenn ich keine Lust habe, etwas zu tun:

---

---

---



## So verstehen Sie mich.

Kontakthelfer für Menschen, die mich nicht kennen

Name \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Bitte lesen, bevor Sie  
Maßnahmen einleiten.

1. So „spreche“ ich und so verstehe ich Sie.
2. Das mag und das mag ich nicht.
3. So können Sie mir helfen.

## 1. So „spreche“ ich und so verstehe ich Sie.

„Hallo“ sagen: (Rituale)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Allgemeines:** (z.B. Leichte Sprache, 1-Wort-Sätze, ich spreche nicht, verstehe Sie aber, wenn Sie leichte Worte benutzen)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wenn mir etwas nicht gefällt, sieht das bei mir so aus:** (z.B. in die Hand beißen)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wenn ich Schmerzen habe, sieht das bei mir so aus:** (z.B. ich werde ganz still )

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wenn ich Angst habe, sieht das bei mir so aus:** (z.B. lautieren, eventuell Auslöser benennen)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Das sind meine Sprüche:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 2. Das mag ich und das mag ich nicht.

Mich anfassen lassen, ...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Beschäftigung:** (Fernsehen, Musik, Leute beobachten)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Sonstiges:** (emotionale Anker wie Plüchtiere etc. benennen)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**So verhalte ich mich normalerweise** (besondere Verhaltensweisen im Alltag, z.B. Echolalie, Finger in den Mund...)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

