

HILFESTELLUNG BEI PLANUNG IM ALLTAG

**Forderung: Helft mir beim Planen
- aber nehmt mir nicht alles ab:**

-Zeitmanagement, Termine oder
finanzielle Angelegenheiten sind
große Herausforderungen. Hier
wünschen wir uns

HILFE OHNE ENTMÜNDIGUNG

SCHUTZ VOR ÜBERFORDERUNG

**Wunsch: „Helft mir, Grenzen zu
erkennen und zu wahren.“**

Viele Betroffene überschätzen sich,
sagen zu schnell „ja“ oder geraten in
gefährliche Situationen. Sie
brauchen Begleitung beim Umgang
mit Reizen, Stress oder sozialen
Erwartungen.



FASD DEUTSCHLAND E.V.

Erwachsenenwochende Fulda

Karo C., Nico G., Nadja H., Benjamin P.

Sabine K. Michel M.

(Von Erwachsenen mit FASD)

www.fasd-deutschland.de

**ES GIBT 1000
FLYER VON
BERATERN &
FACHMENSCHEN;
DIESES IST DER
ERSTE VON
PROFIS***

VON MENSCHEN MIT FASD



**Für Bezugspersonen
und Angehörige**

Individuelle Unterstützung statt Einheitslösungen

Forderung: „Versteht meine besonderen Bedürfnisse – ich bin nicht wie andere.“

Erwachsene mit FASD fordern, dass ihre individuelle Belastbarkeit, ihr Tempo und ihre Lebenssituation ernst genommen werden.

Geduld und Akzeptanz

Wunsch: „Habt Geduld mit mir – auch wenn ich Fehler mache.“

Viele Betroffene sind stark verunsichert durch wiederkehrende Misserfolge und reagieren sensibel auf Kritik. Geduldige, beständige Bezugspersonen geben Sicherheit.

Verstehen statt Verurteilen

Wunsch: „Seht, dass ich nicht absichtlich ‚schwierig‘ bin.“

Viele Betroffene wünschen sich, dass Bezugspersonen verstehen, dass Verhaltensweisen (z. B. Vergesslichkeit, Impulsivität) Folgen der Hirnschädigung sind – keine böse Absicht oder Faulheit.

Klarheit und Struktur

Forderung: „Gebt mir klare Anweisungen – am besten schriftlich oder visuell.“

Unklare Aussagen, Mehrdeutigkeiten oder zu viele Informationen auf einmal überfordern. Rituale, Wiederholungen und einfache Sprache helfen im Alltag.

Mitspracherecht und Respekt

Wunsch: „Fragt mich – nicht nur über mich reden!“

Erwachsene mit FASD wollen in Entscheidungen einbezogen werden und nicht übergangen werden. Sie fordern respektvolle Kommunikation auf Augenhöhe.

Vertraulichkeit und Schutz der Privatsphäre

Wunsch: „Behandelt mein Leben diskret – ich bin kein ‚Fall‘.“

Erwachsene mit FASD möchten nicht ständig auf ihre Diagnose reduziert werden oder sich entblößt fühlen.