

Meine Hilfe

Dieses Blatt bleibt bei dir. Du gibst es keiner Behörde und keiner Begutachtungsstelle, und du bewahrst es so auf, dass niemand es ohne dich liest. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Keine Namen. Schreib den Beruf: „Psychologin“, „Bewährungshelfer“, „Beraterin der Schuldnerberatung“. Die Namen stehen auf deinen Bescheinigungen, nicht hier.

Bevor du anfängst: der Übertrag. Du musst keine Blätter nebeneinanderlegen. Schlag jedes Blatt einmal auf und schreib hier ab, was du brauchst. Ein Stichwort reicht.

Von Blatt 6 – dein Weg:

Von Blatt 10 – taucht dein Satz fast überall auf?:

Von Blatt 14 – das Gefühl für die andere Seite:

Von Blatt 16 – deine Ursache:

Von Blatt 18 – die gerissenen Einträge:

Von Blatt 20 – was noch drückt:

Von Blatt 21 – die Einsamkeitszeile:

Wenn es nicht warten kann: Bei Gedanken, dir oder einem anderen Menschen etwas anzutun, ruf sofort an. Die Nummern, die Tag und Nacht erreichbar sind, stehen vorn im Buch und im Anhang. Schreib sie dir hier ab: _____ · In akuter Gefahr: **112**.

Teil 1 – Brauche ich Hilfe?

Mein Weg von Blatt 6:

☐ Regel ☐ Kontrolle ☐ tiefe Muster

Was auf meinen Blättern steht:

ja

Blatt 10 Mein Satz taucht fast überall auf

☐

Blatt 14 Beim Gefühl steht nach Wochen noch „nichts“

☐

Blatt 16 Keine Ursache gefunden, oder sie ist viel
älter als alles im Buch

☐

Blatt 18 Die gerissenen Einträge werden nicht weniger

☐

Blatt 20 Etwas drückt, das ich allein nicht löse

☐

Blatt 21 Die Einsamkeitszeile erschreckt mich

☐

Was auf keinem Blatt steht:

Es gab Gewalt in meiner Beziehung oder Familie

☐

Alkohol oder Drogen waren bei meinen Taten dabei

☐

Ich habe die Gefahr gesucht, es war mir egal,
was mit mir passiert

☐

Mein Ergebnis:

☐ Weg tiefe Muster, oder mehr als zwei Kreuze

→ Hilfe von außen gehört dazu

☐ Weg Kontrolle, oder ein bis zwei Kreuze

→ Hilfe ist dringend zu empfehlen

☐ Weg Regel und kein Kreuz

→ Das Buch kann reichen. Dann brauchst du mehr Zeit,
in der es hält.

Teil 2 – Hilfe, die ich hatte oder habe

Art der Hilfe

Von – bis

Wie oft

Wer (Beruf)

Was ich dort gelernt habe, in einem Satz:

Bescheinigung: ☐ ja ☐ nein ☐ kann ich anfordern

Was ich dort gelernt habe, in einem Satz:

Bescheinigung: ☐ ja ☐ nein ☐ kann ich anfordern

☐ Ich hatte noch nie Hilfe. Was mich abgehalten hat:

☐ Scham ☐ Geld ☐ Misstrauen ☐ Zeit ☐ _____

Zu Teil 2. Schreib auch Hilfen auf, die nichts mit der Untersuchung zu tun hatten: Schuldnerberatung, Bewährungshilfe, eine Therapie vor Jahren, ein Kurs. Und schreib den Satz so, dass du ihn in der Untersuchung sagen könntest, ohne auf die Bescheinigung zu schauen.

Teil 3 – Die Prüfung eines Angebots

Bevor du anfängst. Ein Block je Angebot. Frag nach, wenn es nicht auf der Seite steht.

Angebot (keine Namen, z. B. „Praxis in der Kreisstadt“):

- | | ja | nein |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 Gibt es am Anfang eine Klärung durch eine Fachperson, bevor entschieden wird, was ich brauche? | ☐ | ☐ |
| 2 Hat die Fachperson Psychologie studiert und eine Weiterbildung für den Verkehrsbereich? | ☐ | ☐ |
| 3 Wird an meiner Tat und ihrer Ursache gearbeitet, nicht an Antworten, Fragenkatalogen oder Tests? | ☐ | ☐ |
| 4 Gibt es Aufgaben zwischen den Terminen und Zeit zum Erproben? | ☐ | ☐ |
| 5 Reicht die Zeit bis zu meinem Termin dafür? | ☐ | ☐ |
| 6 Verzichtet das Angebot auf Garantie, Paketpreis bis zum Bestehen und „alles inklusive“? | ☐ | ☐ |
| 7 Bleibt die Hilfe draußen: keine Begleitung zur Untersuchung, kein Anruf bei der Stelle? | ☐ | ☐ |
| 8 Gibt es am Ende eine Bescheinigung mit Namen, Beruf, Zeitraum, Zahl der Termine und Stunden? | ☐ | ☐ |

Bei einem Nein: Frag nach, warum. Ein Nein bei Frage 3, 6 oder 7 ist ein Grund, weiterzusuchen. Ein Nein bei Frage 5 ist ein Grund, über deinen Termin nachzudenken, nicht über die Hilfe.

Teil 4 – Mein nächster Anruf

Wen ich anrufe (Art der Stelle): _____

Bis wann: _____ Angerufen am: _____

Was ich am Telefon sage (zwei Sätze):

Wem ich davon erzähle (von Blatt 21): _____