

„Wo stehe ich?“ - Meine Checkliste zum Loslösen!

**Hallo,**

**wenn du dich von deinen Eltern loslösen willst, ist es wichtig, dass du weißt, an welchen Stellen ihr überhaupt und wie miteinander „verbunden“ seit.** Der Fragebogen zu Verantwortlichkeiten in der Familie kann dir dabei helfen. Darin sind lauter rheumaspezifische Dinge aufgeführt und du kriegst schnell einen Überblick, wer sich bei dir/euch um was kümmert.

Wenn du nach dem Ankreuzen einen Überblick darüber hast, kannst du überlegen, was du vielleicht davon künftig selber in die Hand nehmen möchtest. Es kann auch sinnvoll sein, dass du deine Eltern ebenfalls den Bogen ausfüllen lässt, dann könnt ihr gemeinsam überlegen, wer was macht bzw. wie und ob ihr das verändern wollt.

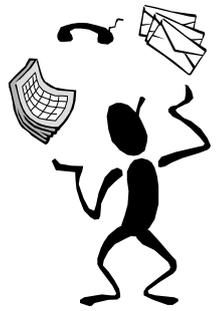
Probiere es doch einfach mal aus. Gerne kannst du uns auch deine Erfahrungen damit schreiben oder dich mit den „Transition-Peers“ unter ([www.mein-rheuma-wird-erwachsen.de](http://www.mein-rheuma-wird-erwachsen.de)) darüber austauschen.

Auf der 2. Seite findest Du den Bogen zum Ausfüllen.

# Fragebogen zu Verantwortlichkeiten beim Rheuma-Management

(Gräßer, M., 2015; nach Anderson, et al., 1990)

Im folgenden Fragebogen sind verschiedene Aufgaben/Situationen vermerkt, die im Alltag eines Rheumatikers auftauchen können. Bitte lest euch die Aufgabenbereiche/Situationen durch und kreuzt an, ob ihr selber, eure Eltern (Mutter/Vater) oder jemand anderes fast immer die Verantwortung für die jeweilige Aufgabe trägt oder ob ihr euch die Verantwortung für die jeweilige Aufgabe teilt.



#	Situation/Aufgabe	Wer trägt die Verantwortung für die Aufgabe?			
		Ich selber	Eltern Mutter / Vater	Gemeinsam	Andere
1.	An den Arzttermin in der Klinik/Praxis denken				
2.	Die Lehrer/Ausbilder über die Erkrankung informieren				
3.	Morgens &/oder abends an die Medikamente denken				
4.	Arzttermine vereinbaren				
5.	Verwandte über Rheuma informieren				
6.	Kühlpacks kühl lagern				
7.	Termine für die Krankengymnastik vereinbaren				
8.	Auf gesundheitliche Veränderungen achten (z.B.: geschwollene Gelenke)				
9.	Freunde über Rheuma informieren				
10.	Ausflüge und Reisen planen (z.B.: ausreichend Medikamente einpacken, auf behindertengerechte Möglichkeiten achten, usw.)				
11.	Die Injektion von MTX oder anderen Medikamenten durchführen				
12.	Auf die Ernährung achten				
13.	An Krankengymnastiktermine denken				
14.	Termine für Klinikaufenthalte vereinbaren				
15.	Krankheitsbedingte Entschuldigungen für die Schule schreiben				
16.	(Fach-)literatur lesen, sich informieren, welche Neuerungen es gibt				
17.	Fortbildungen/Workshops besuchen				
18.	Das Verfallsdatum von Medikamenten beachten				
19.	Termine für Kreis-/Bundes-/Landestreffen im Blick haben				
20.	Darauf achten, ob Medikamente rauf-/runterdosiert werden müssen (z.B.: Cortison)				
21.	Newsletter der Rheuma-Liga lesen				
22.	Das Gespräch beim Arzt führen				
23.	Von „A“ nach „B“ bringen (z.B. zur Schule, zu Freunden, etc.)				
24.					
25.					