

# BASICS

Das Wort „BASICS“ bildet sich aus den 1. Buchstaben von:

- ➔ **B** Berufs-Orientierung
- ➔ **A** Aktivierung
- ➔ **S** Struktur
- ➔ **I** Integration
- ➔ **C** Coaching
- ➔ **S** Strategien

BASICS Ist ein englisches Wort.

Übersetzt heißt es: **Grund-Lage**

Wir helfen Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Die unter 25 Jahre alt sind.

Im Einzelfall auch bis 35 Jahre.

Für den Start ins Leben ist eine **gute Grund-Lage wichtig.**

Viele habe diese Grund-Lage nicht.

Zum Beispiel:

- haben sie die Schule nicht abgeschlossen
- finden keine Arbeit oder Wohnung
- oder sie kommen aus einen anderen Land



Wir helfen und unterstützen  
die Jugendlichen und jungen Erwachsenen  
mit verschiedenen **Bau-Steinen**  
ihre **Grund-Lage aufzubauen**.  
Damit jeder die gleiche Chance hat.  
Um gut leben zu können.



Oft fehlt nur 1 Bau-Stein.  
Manchmal sind es auch 2 oder 3 Bau-Steine.  
Bei uns kann man verschiedene Bau-Steine zusammen-stellen.  
Und das ist gut so.  
Damit können wir jeden Einzelnen sehr gut helfen.  
Wir bieten in jedem Bau-Stein **Einzel-Coaching** an.

**Coaching** ist ein schwieriges Wort.  
Und kommt aus England.

**Coaching bedeutet:**

Ein **zukunfts-orientiertes Training**.

Im Coaching steht der Mensch im Mittel-Punkt.

Coaching liefert nur Denk-Anstöße.

Der Coach gibt keine fertigen Lösungen vor.

Er ermuntert den Menschen

seine Begabungen und Möglichkeiten zu erkennen.

Und eigene Lösungs-Wege zu entwickeln.

Der Coach begleitet den Menschen,

sein Ziel zu erreichen.



## Unsere Bausteine

### ➔ Berufs-Orientierung

- Man ist überfordert bei der Berufs-Wahl.
- Was möchte ich gerne machen?
- Wo kann ich meine Talente einsetzen?
- Wo kann ich ein Praktikum machen?
- Wie komme ich mit den Betrieben in Kontakt?



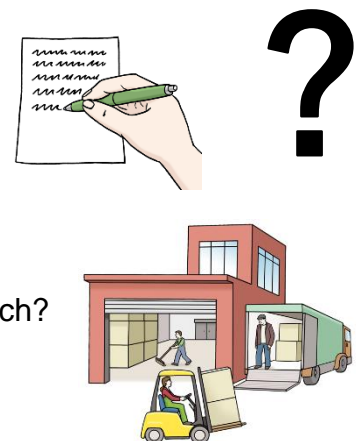
Wir helfen dabei den geeigneten Beruf zu finden.

Wo man die Talente und Fähigkeiten gut einbringen  
und ausbauen kann.

Der Beruf soll Spaß und Freude machen.

### ➔ Bewerbungs-Training

- Man tut sich schwer eine Bewerbung zu schreiben.
- Wie schreibe ich eine gute Bewerbung?
- Wie läuft ein Vorstellungsgespräch ab?
- Wie verhalte ich mich in einem Vorstellungsgespräch?
- Kann ich den Betrieb erst kennen-lernen?
- Vielleicht durch ein Praktikum?



Wir helfen bei der Erstellung einer guten Bewerbung.

Wir geben Tipps für das Vorstellungsgespräch  
und machen Übungen.

Man soll sich gut und sicher fühlen.

## ➔ Gesundheits-Förderung

- Man fühlt sich nicht wohl.
- Was kann ich machen um wieder unbeschwerter durch das Leben zu gehen?
- Was kann ich tun, um mich wieder fit zu fühlen? Körperlich und geistig.
- Was kann ich tun, damit ich gesund bleibe?
- Welcher Sport gefällt mir?
- Welcher Sport tut mir gut?
- Wie kann ich mich gesund ernähren?



Wir beraten und geben Tipps rund um die Gesundheit.

Wir wecken das Interesse für  
mehr Bewegung und  
gesunder Ernährung.

Wir beraten in Einzel-Gesprächen  
Oder in einer kleinen Gruppe.

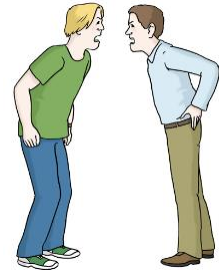
Wir begleiten die Jugendlichen und jungen Erwachsenen

- zum Sport
- zum Arzt
- oder zum Fach-Dienst

Jeder soll sich fit fühlen und gesund sein.

## ➔ Sozial-Coaching

- Man fühlt sich unsicher in der Gesellschaft.
- Wo kann ich neue Kontakte knüpfen?
- Und Freundschaften schließen?
- Wie kann ich mein soziales Umfeld ausbauen?
- Wie kann ich meine Ziele verfolgen und dran bleiben?
- Was kann ich tun, um mich in der Gruppe wohl zu fühlen?
- In manchen Situationen reagiere ich über oder total unsicher.  
Was kann ich dagegen tun?



Wir helfen dabei, die Ursache herauszufinden.

Und arbeiten zusammen daran.

Wir unterstützen

- beim Aufbau des sozialen Umfeldes
- soziale Beziehungen zu festigen
- allgemeine soziale Fähigkeiten zu entwickeln

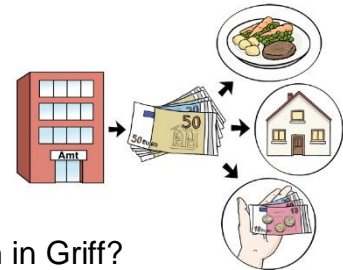
Das Leben soll Spaß und Freude machen.

## ➔ Life-Coaching

**Life** ist ein englisches Wort.

Übersetzt heißt es: **Leben**

- Man ist überfordert mit der Lebens-Situation.
- Wie bekomme ich eine Wohnung?
- Wo finde ich eine Arbeits-Stelle?
- Wie bekomme ich meine finanziellen Schwierigkeiten in Griff?
- Wie kann ich meine eigenen Ziele und Wünsche erreichen?
- Wer kann mir dabei helfen?



Wir begleiten und unterstützen

bei allen Problemen.

Egal, ob es um Probleme in der Beziehung geht.

Egal, ob es sich um Schulden handelt.

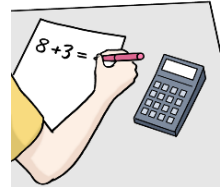
Egal, ob man Sachen mit den Behörden klären muss.

Wir helfen dabei,

die alltäglichen Herausforderungen zu meistern.

## ➤ Förderung der Ausbildungs-Reife

- Man kann seine Stärken nicht erkennen.
- Was fehlt mir um eine Ausbildung zu beginnen?
- Wie kann ich meine Ausbildungs-Reife erreichen?
- Wer kann mir helfen,  
mein Deutsch und Mathe zu verbessern?



Wir fördern die Stärken.

Wir helfen bei der Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten  
die für eine Ausbildung wichtig sind.

Jeder soll einen guten Start in die Arbeits-Welt bekommen.

Das ist uns wichtig.

Im Leben ist es oft so.

Man ist auf der Suche.

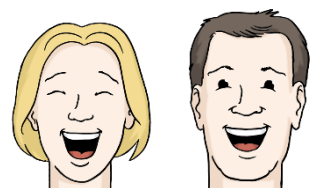
Es fehlen Vorstellungen und Ziele für das eigene Leben.

**Wir helfen Ihnen die Orientierung zu finden!**

Oftmals braucht man nur eine kleine Hilfe beim Start ins Leben.

**Wir helfen Ihnen an den Start zu kommen!**

**Jeder soll gut und glücklich leben können!**



## Haben Sie Fragen?

Dann melden Sie sich bei uns.

Uns sind Gespräche mit Ihnen sehr wichtig.

Wir freuen uns auf Sie.



## So erreichen Sie uns

**Montag – Freitag**

**8 Uhr – 12 Uhr**

Frau Sandra Reichardt.

Sie ist die Leiterin von BASICS.

Adresse **Heiliggrabstraße 14**  
**96052 Bamberg**



**0951 9868711**



**0951 9868717**



**basics@skf-bamberg.de**

Alle gezeichneten Bilder:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,

Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013