

MEINE LEBENSVERFÜGUNG



Was mir im Leben wichtig ist

Die **Lebensverfügung** bietet Ihnen die Gelegenheit all das festzuhalten, was Ihr tägliches Leben besonders macht und Ihnen Freude bereitet. Anders als bei der Patientenverfügung, geht es hierbei nicht um medizinische Fragen oder Entscheidungen, sondern darum, die Dinge niederzuschreiben, die Ihr Leben lebenswert machen.

Dies mit dem Wissen, dass es oft die kleinen, unscheinbaren Dinge sind, die eine große Wirkung haben und den Alltag bereichern.

Warum sollten Sie die Lebensverfügung ausfüllen?

Die Lebensverfügung lädt Sie ein, innezuhalten und über sich selbst, wichtige Rituale, Lieblingsorte und all die Dinge, die Sie ausmachen, nachzudenken.

Das Dokument bietet Ihnen Anregungen durch gezielte Fragen. Diese können Sie beantworten oder als Inspiration nutzen, um Ihre Lebensverfügung ganz individuell zu gestalten. Erzählen Sie Anekdoten, teilen Sie Herausforderungen aus Ihrem Leben und lassen Sie den Leser vielleicht auch das eine oder andere Mal schmunzeln.

Nehmen Sie sich die Zeit dieses besondere Dokument ganz in Ruhe auszufüllen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und verleihen Sie Ihrer Lebensverfügung Ihre ganz persönliche Note, beispielsweise durch Fotos, Zeichnungen oder Andenken.

Ziel der Lebensverfügung ist es, Angehörige und Begleitpersonen darüber zu informieren, was Ihnen wichtig ist.

Ein Instrument zur Selbstbestimmung

Die Lebensverfügung ist mehr als ein Dokument – sie ist eine Gelegenheit, Ihre Gedanken, Wünsche und Vorstellungen festzuhalten.

Ähnlich einem persönlichen Tagebuch können Sie Ihre Lebensverfügung ganz für sich allein nutzen oder sie als Möglichkeit sehen, mit Ihren Liebsten – Ihrer Familie, Ihren Enkeln oder Freunden – ins Gespräch zu kommen. Dadurch können diese noch mehr über Sie erfahren und verstehen, was Ihnen wichtig ist.

Wenn Sie sich dazu entscheiden, die Lebensverfügung allein auszufüllen, ist es empfehlenswert das Dokument im Anschluss gemeinsam mit Ihrer Bezugsperson durchzugehen.

Dieser Austausch kann dazu beitragen, **Ihre Wünsche und Bedürfnisse konkret zu formulieren und mit den Menschen zu teilen, die Sie im Alltag begleiten: Ihrem Partner, Ihren Kindern oder den Mitarbeitenden in der häuslichen Pflege oder einem Wohn- und Pflegezentrum für Senioren. Auf diese Weise können diese Sie dabei unterstützen, Ihr Leben weiterhin so zu gestalten, wie Sie es möchten.**

Die Lebensverfügung gibt Ihnen so die Gelegenheit, Ihre Wünsche auszudrücken – auch in Momenten, in denen Sie vielleicht nicht mehr in der Lage sind, sich selbst dazu zu äußern. Sie ist ein wertvolles Instrument für Ihre Selbstbestimmung, heute und in der Zukunft.

Kein verpflichtendes Dokument

Ein wesentlicher Unterschied zur Patientenverfügung ist, dass die in der Lebensverfügung festgehaltenen Wünsche nicht bindend für Andere sind. Wie sehr Ihre Vorstellungen umgesetzt werden, hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie der Machbarkeit, dem Willen oder der verfügbaren Zeit der Personen, die Sie begleiten. Die Lebensverfügung gibt Ihnen jedoch die Möglichkeit, wichtige Informationen weiterzugeben und Ihre Wünsche zu teilen, auch wenn deren vollständige Berücksichtigung nicht zwingend eingefordert werden kann.

Wir empfehlen Ihnen, eine Bezugsperson darüber zu informieren, dass Sie eine Lebensverfügung erstellt haben und wo Sie diese aufbewahren. So stellen Sie sicher, dass Ihre Wünsche und Vorstellungen im Bedarfsfall berücksichtigt werden können.

Nehmen Sie sich Zeit zum Ausfüllen

Das Ausfüllen der Lebensverfügung ist ein Prozess, der sich in mehreren Schritten entwickeln kann, da manche Antworten nicht sofort klar sind. Nutzen Sie diese wertvolle Gelegenheit, um sich intensiv mit sich selbst auseinanderzusetzen. Überlegen Sie in Ruhe, was für Sie einen erfüllten Tag ausmacht, und halten Sie schon heute die Dinge fest, die Ihnen besonders am Herzen liegen.



Meine Lebensverfügung

Ich (Name, Vorname)
möchte mit dieser Lebensverfügung einige Informationen über mich, mein
Leben und meine Gewohnheiten festhalten.

Diese Informationen möchte ich folgenden Personen zur Verfügung stellen
(mehrere können ausgewählt werden):

- Meiner Familie
- Meinen Freunden
- Meinem Hausarzt
- Mitarbeitern eines Dienstes der Häuslichen Hilfe
- Mitarbeitern eines Dienstes der Häuslichen Pflege
- Mitarbeitern eines Wohn- und Pflegezentrums für Senioren
- Andere Personen (bitte ergänzen):

.....
.....
.....

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift

Zu meiner

Person/Persönlichkeit

Notieren Sie, was Ihnen zu Ihrem Charakter und Wesen einfällt.
Wie würden Sie sich selbst als Mensch beschreiben?

Kreuzen Sie die Aussagen an, die überwiegend auf Sie zutreffen und
fühlen Sie sich frei Ergänzungen oder Nuancen hinzuzufügen.

- Ich bin grundsätzlich eher ein geselliger Mensch.
- Ich bin am liebsten für mich.
- Ich lasse mich gerne unterhalten.
- Ich genieße meine Ruhe.
- Ich bin eher gemütlich.
- Ich bin überwiegend unternehmungslustig.
- Ich liebe Komplimente – auch wenn sie nicht immer der Wahrheit entsprechen.
- Ich mag keine Schmeicheleien, keinen Honig um den Bart gestrichen bekommen.
- Ich bevorzuge körperliche Distanz zu Menschen. Ich mag nicht in den Arm genommen werden.
- Ich schätze körperliche Nähe und Berührungen.
- Ich lache gerne.
- Ich bin ein ernster Mensch.
- Gute Laune ist bei mir ansteckend.
- Menschen mit übertrieben guter Laune sind mir suspekt.
- Ich stehe gerne im Mittelpunkt.
- Ich bin eher zurückhaltend.



Ich kann mit folgenden Dingen nicht gut umgehen:

Was ärgert mich? Wovor habe ich Angst?

Was ist mir unangenehm oder peinlich? ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Auf folgende Gegenstände oder Genussmittel
kann ich gar nicht oder nur schlecht verzichten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich habe eine Schwäche für ...
Ganz besonders mag ich...

Bestimmte Gerüche oder Klänge, Komplimente, ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich höre gerne Musik (kreuzen Sie an):

- Ja
- Nein
- Manchmal

Wenn ja, folgende Stilrichtung oder Interpreten höre ich gerne:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wann höre ich gerne/nicht gerne Musik?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Foto oder Zeichnung meines Lieblingsortes

Welcher wäre mein Wunschwohnort, wenn ich vermehrt Unterstützung brauche?

Zu Hause, Wohn- und Pflegezentrum für Senioren, eine andere Wohnform, ...

Wie sollte dieser sein? Welche Eigenschaften liegen mir am Herzen?

Ein lichtdurchfluteter Raum, eine gemütliche Lesecke, ...

Mein Tagesablauf

In meinem Tagesablauf habe ich folgende
Gewohnheiten oder Rituale integriert:

So möchte ich geweckt werden:

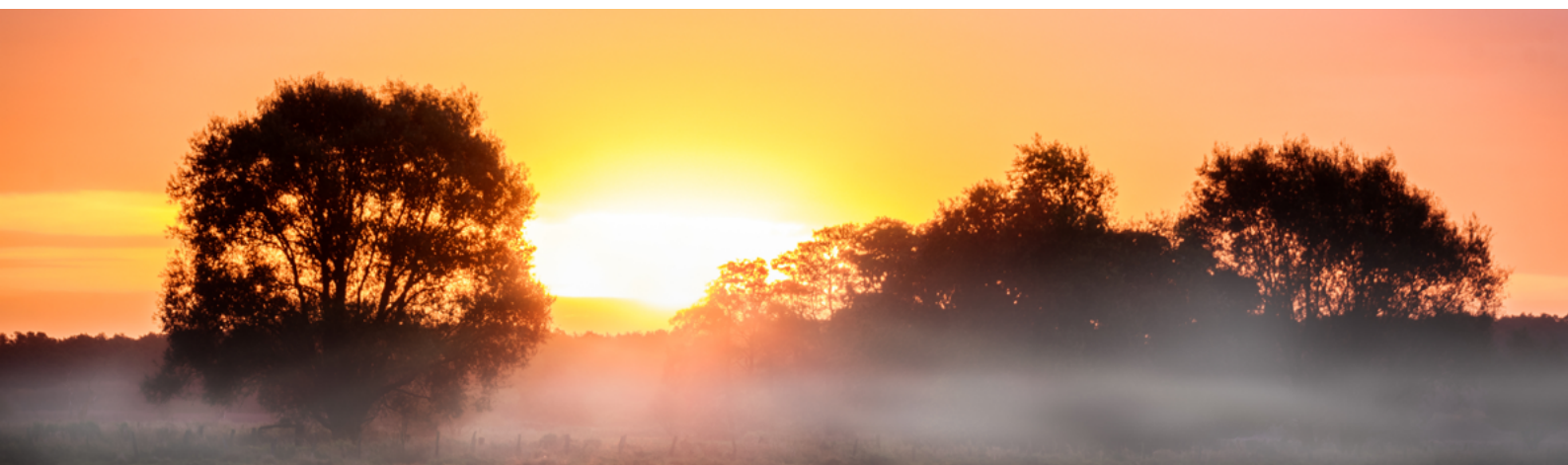
Wenn ich aufwache, greife ich zuerst nach:

Körperpflege

Meine Morgentoilette läuft in der folgenden Reihenfolge ab:

Viel Wert lege ich auf:

Rasur, Makeup, Frisur, Fingernägel, warmes/kaltes Wasser, ...



Vor dem Frühstück lege ich besonders Wert auf:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meinen Vormittag und Nachmittag verbringe ich
am liebsten mit folgenden Aktivitäten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nach dem Mittagessen (kreuzen Sie an):

- Bin ich am liebsten aktiv
- Ruhe ich mich gerne aus

So verbringe ich meinen Abend am liebsten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Beim (Ein-)Schlafen hilft mir:

Begleitung und Pflege

Bei meiner täglichen Begleitung und/oder Pflege sollte folgendes beachtet werden:

So nehme ich meine Medikamente ein:

Ich schlucke meine Tabletten mit Wasser, Kompott, oder Joghurt, ich teile große Tabletten in zwei, ...



Mein persönliches Umfeld

Bevor ich das Haus oder Zimmer verlasse, kontrolliere ich:

Ich bin religiös/spirituell und wünsche mir deshalb:

*Regelmäßigen Kirchgang, Hauskommunion
einmal pro Monat, Besuch des Pfarrers, Kontakt mit
einem Seelsorger, einen Meditationsraum, ...*



A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 18 lines.

Inspiration zur

Ergänzung meiner Lebensverfügung

- Personen oder Ereignisse die mich in meinem Leben geprägt haben.
- Dinge, die ich wieder genauso machen würde.
- Dinge, die ich anders machen würde.
- Etwas das mich außerordentlich stolz, glücklich oder traurig macht, wenn ich an mein Leben denke.
- Meine schönste Kindheitserinnerung.
- Werte, die mir von meinen Eltern übermittelt wurden und die mir heute immer noch wichtig sind.
- Aktivitäten, die ich schon mein Leben lang gerne mache.
- Ein Ereignis aus meiner Kindheit oder Jugend, welches ich gerne noch einmal erleben würde.
- Mein Beruf und was ich besonders daran mochte sowie was mich daran faszinierte.
- Dinge, die mir bei der Erziehung meiner Kinder besonders wichtig waren.
- Der glücklichste Moment meines Lebens.
- Etwas, das ich unbedingt noch erleben oder unternehmen möchte, wozu ich jedoch eventuell Unterstützung brauche.
- Dinge auf die ich gut verzichten kann.
- Was an einem gelungenen Tag auf keinen Fall fehlen darf.



Impressum:

Grafik & Druck: CLOTH Kreativbureau Eupen,
cloth.be

Alle Fotos: Adobe Stock

S. 1: © Gunnar Assmy

S. 4-5: © Baramée

S. 8: © Iryna

S. 11: © David L/peopleimages.com

S. 12: © Gorodenkoff

S. 14: © exclusive-design

S. 17: © Ingo Bartussek

S. 19: © Роман Булатов

S. 23: © Stefan

S. 25: © Olha Sydorenko

S. 26: © mimadeo

S. 29: © blantiag

Die Lebensverfügung wurde durch die Steuerungsgruppe zur Umsetzung der Demenzstrategie erarbeitet. Bei der Ausarbeitung wurde sich an der „Mustervorlage zur Lebensverfügung“ aus dem Buch von Herrn Erich Schützendorf (Ernst Reinhardt Verlag www.reinhardt-verlag.de, 2017) „Meine Lebensverfügung für ein gepflegtes Alter“ inspiriert. Einige der dort formulierten Fragen wurden unverändert übernommen.

VERANTWORTLICHER HERAUSGEBER:

Stephan Förster, Generalsekretär,

Ministerium der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens

Gospertstraße 1 · 4700 Eupen

D/2025/13.694/4, FbGS.Dag/19.02-00.01.02/25.371

© Ministerium der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens, Oktober 2025

Info@ostbelgienlive.be · www.ostbelgienlive.be/lebensverfuegung

Bildnachweis [S. 38]

