

# Solo-Aging-Startliste

12 Fragen für ein selbstbestimmtes Leben allein

Diese Fragen sind kein Test und keine Pflichtliste. Sie helfen dir, einen Überblick zu bekommen: Was ist schon geklärt, was noch offen – und womit möchtest du anfangen? Beantworte sie in Stichworten, in deinem Tempo. Nichts muss auf einmal erledigt werden.

Datum: \_\_\_\_\_

**1. Wer würde im Notfall merken, wenn ich nicht erreichbar bin?**

---

---

---

**2. Wer kennt meine wichtigsten Kontaktpersonen und kann im Ernstfall informiert werden?**

---

---

---

**3. Wo liegen Ausweis, Versicherungsunterlagen, Vollmachten und wichtige Verträge?**

---

---

---

**4. Gibt es eine übersichtliche Liste meiner digitalen Zugänge und Geräte?**

---

---

---

**5. Welche Entscheidungen möchte ich selbst treffen – und wer darf mich dabei unterstützen?**

---

---

---

**6. Passt meine Wohnung noch zu meinem Alltag, meiner Mobilität und meinen Gewohnheiten?**

---

---

---

**7. Welche Menschen, Orte oder Gruppen geben mir regelmäßig Kontakt und Rückhalt?**

---

---

**8. Bei wem kann ich um konkrete Hilfe bitten – und wobei möchte ich selbst helfen?**

---

---

**9. Welche Angebote gibt es in meinem Wohnort oder Stadtteil?**

---

---

**10. Was würde sich ändern, wenn ich plötzlich krank würde oder vorübergehend Hilfe bräuchte?**

---

---

**11. Was ist mir für die nächsten Jahre besonders wichtig: Wohnen, Beziehungen, Sicherheit, Freiheit oder etwas anderes?**

---

---

**12. Welchen einen Schritt kann ich in den nächsten zwei Wochen gehen?**

---

---

Bitte keine Passwörter, PINs oder vollständigen Zugangsdaten eintragen. Passende Arbeitsblätter, Hinweise und geprüfte Anlaufstellen findest du kostenlos unter [www.solo-aging.de/materialien/](http://www.solo-aging.de/materialien/) und [www.solo-aging.de/anlaufstellen/](http://www.solo-aging.de/anlaufstellen/).