



## Formulierungshilfe für das Begleitschreiben zum GdB-Antrag

### 1. Einleitung

- Kurze Vorstellung der/des Antragstellenden (Name, Alter, Diagnose(n)).
- Ziel des Schreibens: Beantragung eines GdB aufgrund der gesundheitlichen Einschränkungen.
- Hinweis auf die beigelegten medizinischen Unterlagen (z. B. Arztberichte, Diagnosen).

#### BEISPIEL:

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit beantrage ich für mich/meine Tochter/meinen Sohn [Name], geboren am [Datum], die Feststellung eines Grades der Behinderung (GdB). [Name] leidet unter [Diagnose(n)], die zu erheblichen Einschränkungen im täglichen Leben führen. Im Folgenden möchte ich die Auswirkungen der Erkrankung/Behinderung auf verschiedene Lebensbereiche darlegen.

---

### 2. Diagnosen auflisten

- Alle relevanten Diagnosen klar und übersichtlich auflisten.
- Falls vorhanden: ICD-10-Codes der Diagnosen angeben.

#### BEISPIEL:

Folgende Diagnosen liegen vor:

- Autismus-Spektrum-Störung (ASS), ICD-10: F84.5
  - Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS), ICD-10: F90.0
  - Angststörung, ICD-10: F41.1
- 

### 3. Beschreibung der Einschränkungen

Hier werden die konkreten Auswirkungen der Diagnosen auf verschiedene Lebensbereiche beschrieben. Nutze die folgenden Kategorien als Orientierung:

#### a) Soziale Interaktion und Kommunikation

- Schwierigkeiten, soziale Signale zu verstehen.
- Probleme, Freundschaften zu schließen oder zu halten.
- Erschöpfung nach sozialen Kontakten („Social Battery“).
- Missverständnisse in der Kommunikation (z. B. Ironie, nonverbale Signale).

#### b) Sensorische Empfindlichkeiten

- Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen, Licht, Gerüchen oder Berührungen.



- Stressreaktionen durch Reizüberflutung.

## c) Emotionale und psychische Belastungen

- Schwierigkeiten bei der Emotionsregulation.
- Stimmungsschwankungen, Angstzustände oder Depressionen.
- Chronischer Stress durch Anpassungsdruck („Maskierung“).

## d) Kognitive und organisatorische Einschränkungen

- Probleme mit Aufmerksamkeit, Konzentration und Zeitmanagement.
- Schwierigkeiten, Routinen zu ändern oder mit unvorhersehbaren Situationen umzugehen.
- Prokrastination und Überforderung bei der Alltagsorganisation.

## e) Körperliche Einschränkungen (falls zutreffend)

- Müdigkeit, Erschöpfung oder Schmerzen.
- Einschränkungen in der Mobilität oder Selbstversorgung.

## f) Berufliche und schulische Auswirkungen

- Schwierigkeiten im Arbeits- oder Schulalltag.
- Benötigte Unterstützung oder Nachteilsausgleiche.

---

## 4. Konkrete Beispiele aus dem Alltag

- Beschreibe, wie sich die Einschränkungen im täglichen Leben zeigen.
- Verwende konkrete Beispiele, um die Auswirkungen zu verdeutlichen.

### BEISPIEL:

[Name] hat große Schwierigkeiten, soziale Situationen zu meistern. Bereits ein Einkauf im Supermarkt führt zu starker Erschöpfung und Überforderung. Telefonate werden vermieden, da sie als sehr stressig empfunden werden. Zudem reagiert [Name] empfindlich auf laute Geräusche und grelles Licht, was zu häufigen Rückzugsbedürfnissen führt.

---

## 5. Hilfebedarf und Unterstützung

- Beschreibe, welche Unterstützung benötigt wird (z. B. im Haushalt, bei der Organisation, in sozialen Situationen).
- Erwähne, ob bereits Hilfsmittel, Therapien oder Assistenz genutzt werden.

### BEISPIEL:

[Name] benötigt Unterstützung bei der Alltagsorganisation, insbesondere bei der Planung von Terminen und der Haushaltsführung. Zudem ist eine Begleitung in überfordernden Situationen (z. B. Arztbesuche, Behördengänge) notwendig. Sensorische Empfindlichkeiten machen die Nutzung von Hilfsmitteln wie Noise-Cancelling-Kopfhörern erforderlich.



# ANDERS<sup>3</sup>

Anders Denken Hören Sehen

## 6. Zusammenfassung und Schluss

- Fasse die wichtigsten Punkte noch einmal kurz zusammen.
- Betone die Notwendigkeit eines angemessenen GdB und eventueller Nachteilsausgleiche.
- Danke für die Bearbeitung des Antrags.

### **BEISPIEL:**

Zusammenfassend führt die Kombination aus [Diagnosen] zu erheblichen Einschränkungen in nahezu allen Lebensbereichen. Ein angemessener GdB sowie die Gewährung von Nachteilsausgleichen sind daher dringend erforderlich, um [Name] die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen. Vielen Dank für die Bearbeitung meines Antrags.