

Életminőség-értékelési rendszer a magas színvonalú támogató szolgáltatások kialakításához

Quality of Life Assessment system for Build up of support services of excellence (QoLAB)

Támogatási szerződés száma 101133888 — QoLAB — ERASMUS-2023-PCOOP-ENGO

Dokumentum azonosítója			
Dokumentum címe	Eszköztár az Életminőséget Támogató Modell használatához Eszköztár szakemberek számára		
Eredmény azonosító	D2.1		
Szerző(k)	David Alonso, Andrés Arias, David González és Esther Mercado		
Verzió	v.01	Dátum	12/02/2025
TERJESZTÉSI SZINT			
Korlátozott		SEN - Érzékeny	

" Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk "

Eszköztár az életminőséget támogató modell használatához, fogyatékossgal élő emberek számára

Tartalomjegyzék

Tartalom

1 RÉSZ. AZ ÉLETMINŐSÉGET TÁMOGATÓ MODELL	10
MI AZ ÉLETMINŐSÉGET TÁMOGATÓ MODELL?	11
ÉLETMINŐSÉG (ANGOLUL: QUALITY OF LIFE, RÖVIDEN: QOL)	12
TÁMOGATÓ RENDSZEREK	14
A TÁMOGATÓ RENDSZEREK FONTOS ELEMEI:	15
MIÉRT FONTOS AZ ÉLETMINŐSÉGET TÁMOGATÓ MODELL?	17
MIT TARTALMAZ AZ ÉLETMINŐSÉGET TÁMOGATÓ MODELL?	18
1. ALAPÉRTÉKEK:	19
2. AZ EGYÉNI ÉS CSALÁDI ÉLETMINŐSÉG:	21
3. TÁMOGATÓ RENDSZEREK:	23
ESZKÖZÖK ÉS MÓDSZEREK, AMIK SEGÍTENEK AZ EMBEREKNEK, HOGY A LEGJOBBAT HOZZÁK KI MAGUKBÓL	23
4. TÁMOGATÓ FELTÉTELEK	24
OLYAN DOLGOK, AMIK HOZZÁJÁRULNAK, HOGY JÓ LEGYEN AZ EMBEREK ÉLETMINŐSÉGE	24
HOGYAN MŰKÖDIK AZ ÉLETMINŐSÉGET TÁMOGATÓ MODELL?	25
KI RÉSZE A MODELLNEK?	26
A MODELL MEGVALÓSÍTÁSÁNAK LÉPÉSEI	28
MILYEN EREDMÉNYEI VANNAK A MODELL HASZNÁLATÁNAK?	29
ELŐNYÖK MINDENKI SZÁMÁRA	30
AJÁNLÁSOK	31
2 RÉSZ. GYAKORLATOK ÉS FELADATOK	33

	4
1. GYAKORLAT. AZ ÉLETMINŐSÉGEM ÉS TÁMOGATÁSI RENDSZEREM MEGISMERÉSE	34
GYAKORLATOK AZ ALAPÉRTÉKEKRŐL.....	42
1. GYAKORLAT. ÉLJ A JOGAIDDAL	43
2. GYAKORLAT. HOL VANNAK A JOGOK LEÍRVA?	45
GYAKORLATOK AZ ÉLETMINŐSÉGRŐL.....	48
1. GYAKORLAT. A KÍVÁNSÁGOK FÁJA.....	50
2. GYAKORLAT. ÉLETTÖRTÉNETEK.....	52
3. GYAKORLAT. AZ ÉN ÉLETMINŐSÉGEM	54
GYAKORLATOK A TÁMOGATÓI KÖRÖRŐL	60
1. GYAKORLAT. CSALÁDI ÉLETMINŐSÉG.....	60
2. GYAKORLAT. CSALÁDI TÁMOGATÁS FÁJA.....	66
GYAKORLATOK A TÁMOGATÓI KÖRÖDRŐL.....	71
1. GYAKORLAT. KI SEGÍT NEKEM? (TÁMOGATÓI TÉRKÉP)	76
2. GYAKORLAT. MI SEGÍT NEKEM ÉS MI NEM? SEGÍTŐK ÉS AKADÁLYOK.	79
3. GYAKORLAT. GYAKOROLJ VALÓS ÉLETHELYZETEKET. SZEREPJÁTÉK.....	81
4. GYAKORLAT. TÁMOGATÁSI SZÜKSÉGLET FELMÉRŐ LISTA.....	83
MEGCSINÁLTAD! REMEK MUNKÁT VÉGEZTÉL!.....	86

Üdvözlünk!

Hallottál már az "életminőségről"?

Tudod, hogyan javíthatja a számodra megfelelő támogatás az életedet?

Ne aggódj, ha ezek a kérdések újak a számodra.

Ez az eszköztár segít neked!

Ez az eszköztár elmagyarázza egy modellt.

A modell segít megérteni, hogy mit jelent az életminőség,
és mi teszi jóvá az életet.

Ez az eszköztár segít, hogy hogyan élj és érezd magad jobban.

Azt is megtanulod belőle, hogy hogyan kérhetsz segítséget az életed
javításához.

Segít beszélni azokról a dolgokról, amiket szeretsz,
és azokról is, amiket nem szeretsz az életedben.

Ezeket segít megtanulni:

- Hogyan vegyél részt olyan dolgokban, amik fontosak számodra.
- Hogyan állj ki a jogaidért.
- Hogyan építs jobb kapcsolatot a családdal és a közösségeddel.

Ez az eszköztár úgy készült, hogy egyedül használhasd.



Segítségre van szükséged?

Kérj segítséget egy családtagodtól, barátodtól,
vagy egy szakembertől.

Az ő támogatásukkal is használhatod a kézikönyvet.



A kézikönyv két részből áll:

1 rész. Az életminőséget támogató modell (angolul: QoLSM):

Megtanítjuk, hogy mi ez a modell és hogyan segíthet neked.

2 rész. Gyakorlatok és feladatok:

A feladatok közben gondolkodhatsz a saját életeden,
és, hogy hogyan lehetne jobbá tenni.

Lesznek olyan feladatok, amiket egyedül végezhetsz.

Olyan is, amit a családdal, vagy a támogatóval.

1 rész. Az életminőséget támogató modell

Rövidítése angolul: QOLSM

Mi az életminőséget támogató modell?

Az életminőséget támogató modell

segít az embereknek boldog és tartalmas életet élni.

A **QOLSM** segít a fogyatékkal élő embereknek.

Két gondolatot köt össze:

Az egyik az **Életminőség** (angolul: Quality of Life, röviden: QoL)

és

a **Támogató rendszerek**

Életminőség (angolul: Quality of Life, röviden: QOL)

Az életminőség azt jelenti,

hogyan boldogan, egészségesen és biztonságban érzem magam az életemben.

Ezek tartoznak például a jó életminőséghez:

- **Azt csinálod, amit élvezel:** tevékenységek, hobbik, vagy azokkal töltöd az idődet, akiket szeretsz.
- **Olyan emberekkel vagy, akik fontosak neked:** család, barátok vagy segítők, akik támogatnak.

- **Befogadva érzed magad:** Része vagy a közösségnek, az iskolának vagy a munkahelyednek, befogadnak téged.
- **Döntéseket hozol:** Eldöntheted, hogy mit akarsz és mi a legjobb neked.
- **Tisztességes bánásmód:** Ismered a jogaidat és megkapod a szükséges támogatást.

Az életminőség mindenki számára mást jelent.

Támogató rendszerek

A támogató rendszerek segítik az igényeid kielégítését,
és a céljaid elérését.

A támogató rendszerek részei lehetnek:
eszközök, segítségnyújtás vagy az esély biztosítása.

A támogató rendszerek fontos elemei:

- **Segítség a döntésekhez**

Támogatást kapsz, hogy meghozd a saját döntéseidet,
és úgy éld az életed, ahogy szeretnéd.

- **Befogadó helyek**

A helyek, ahova elmész, barátságosak és könnyen használhatóak.
Így tudsz kapcsolódni másokhoz,
és megkapod, amire szükséged van.

- **Mindennapi eszközök**

Olyan dolgok, amik segítenek neked,
mint a technológia, a tanulás, vagy speciális eszközök.

- **Különleges segítség:**

Ápolás, segítség vagy támogatás,
ami személyre szabottan neked készül,
és azt adja, amire szükségem van.

**A támogató rendszerek segítenek,
hogy fejlődj, boldog legyél, és befogadva érezd magad.**

A támogatás segít abban, hogy önmagad legjobb verziója lehess!

Miért fontos az életminőséget támogató modell?

- Segít abban, hogy befogadva érezd magad a közösségbe.
- A fogyatékossgal élő személy jogaira, választásaira és céljaira összpontosít.
- Segít a családoknak, gondozóknak és szervezeteknek,
hogy jobb támogatást tudjanak nyújtani.

Mit tartalmaz az életminőséget támogató modell?

A modell **négy fő részből áll:**

1. **Alapértékek**
2. **Az egyén és a család életminősége**
3. **Támogató rendszerek**
4. **Támogató feltételek**

Az erről szóló gyakorlatok a 29. oldalon találhatóak.

1. Alapértékek:

- Mindenkinnek joga van méltósággal élni és saját döntéseket hozni.
 - Példa: Dávid vak. Elmegy egy étterembe, és a menü Braille-írással van.
Így segítség nélkül választhatja ki az ételét.
- Az emberek fejlődhetnek, tanulhatnak és jobbra tehetik az életüket.
 - Példa: Sára autista személy. Szereti a számítógépeket.
Elvégez egy tanfolyamot, és megtanulja,
hogyan kell weboldalakot tervezni.
Ezzel a tudással tud otthonról dolgozni és pénzt keresni.

- Fontos a befogadás, az egyenlőség és a méltányosság
 - Példa: Egy vállalat fogyatékossgal élő embereket vesz fel dolgozni.
Gondoskodik arról, hogy az iroda
mindenki számára könnyen használható, akadálymentes legyen.
Befogadó munkahelyet teremtenek, ahol az emberek egyenlőek.

Az erről szóló gyakorlatok a 35. oldalon vannak.

2. Az egyéni és családi életminőség:

- A lényege, hogy mi teszi jobbá az ember és a családja életét.
 - *Példa:* Emma fogyatékossgal élő személy és szeret festeni.
Családja segít neki egy művészeti stúdió létrehozásában otthon.
Most már minden nap azt csinálhatja, amit szeret.

- Ide tartozik a biztonság érzése, a befogadás és a személyes célok elérése.
 - *Példa:* Márknak agyi eredetű bénulása van, kerekesszéket használ. Közössége rámpákat épít és parkokat tesz akadálymentessé. Ezáltal részt vehet kirándulásokon a családjával, és a környéken befogadva érzi magát.

Az erről szóló gyakorlatok a 40. és 48. oldalon találhatóak.

3. Támogató rendszerek:

Eszközök és módszerek, amik segítenek az embereknek, hogy a legjobbat hozzák ki magukból.

- Például:
 - Személyi asszisztensek.
 - Kommunikációt segítő eszközök.
 - inkluzív programok.

Az erről szóló gyakorlatok az 54. oldalon találhatók.

4. Támogató feltételek

Olyan dolgok, amik hozzájárulnak, hogy jó legyen az emberek életminősége.

Például:

- **Biztonságos és barátságos helyek**, ahol mindenki jól érzi magát.
- **Esély arra, hogy csatlakozzunk tevékenységekhez és új dolgokat tanuljunk**
- **Olyan emberek, akik megértik**, mire van szükségük a fogyatékeliséggel élő embereknek.

Hogyan működik az életminőséget támogató modell?

A modell három nagy területen segít jobbra tenni az életedet:

- **Kapcsolatok:** Jó kapcsolat a családdal, a barátokkal és a közösség tagjaival.
- **Kapcsolódás:** Szórakoztató tevékenységet végzel,
és olyan támogatást kapsz, ami segít tanulni és boldognak érezni magad.
- **Támogató feltételek:** Elérhetőek számodra az eszközök és helyek,
amik segítenek, hogy biztonságban és támogatva érezd magad.

Ki része a modellnek?

Négy csoport a része.

1. Fogytékossággal élő emberek:

Te vagy a modell legfontosabb része.

Mindent megteszünk azért, hogy jobba tegyük az életedet,
tiszteltben tartva amit szeretnél,
és amire szükséged van.

2. Támogatói kör:

A támogatói körben lévő emberek segítenek neked.

Például a családot és a barátait.

Támogatásuk fontos ahhoz, hogy elérd a céljaid.

3.Szakemberek:

A szakemberek, akik szolgáltatásokat és támogatást nyújtanak neked.
Tanulniuk kell és fel kell készülniük arra, hogy jól végezzék munkájukat.

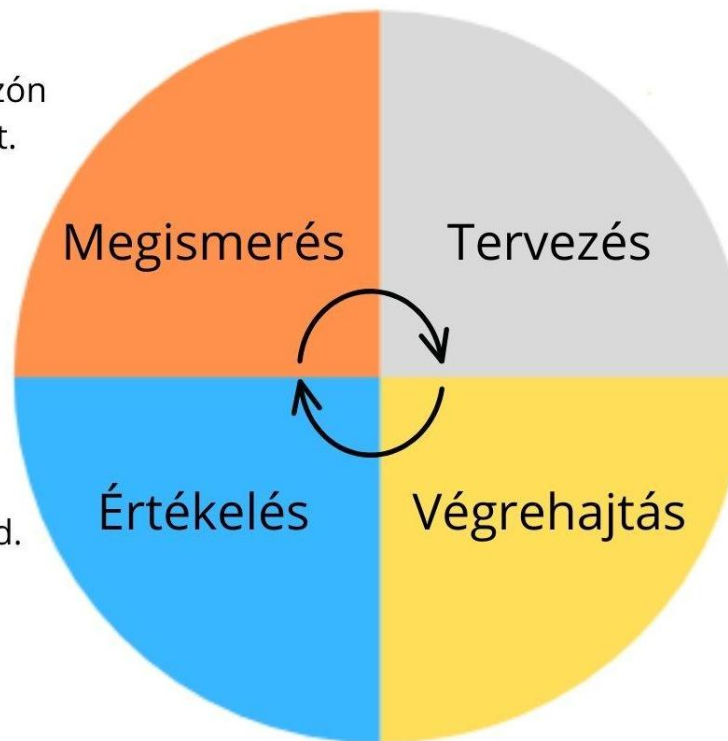
4.Menedzserek vagy vezetők:

Szervezeteket vezetnek,
és gondoskodnak arról,
hogy elegendő támogatás és munkatárs
legyen a szervezetnél.

A modell megvalósításának lépései

A modellnek **4 fázisa van:**

- Vegyél részt az első találkozón
- Oszd meg a szükségleteidet.
- Oszd meg az elvárásaidat.



- Oszd meg, hogy érzed magad.
- Mondd el, hogy mit lehetne fejleszteni.

- Határozd meg a személyes céljaidat
- Mondd el, hogy mit szeretnél elérni
- Vegyél részt a tevékenységekben.
- Mondd el, hogy mi működik és mi nem működik.

Milyen eredményei vannak a modell használatának?

Ha ezt a modellt használjuk, ezek az eredmények lehetnek:

- **Nagyobb befogadás:** Mindenki része lehet a közösségnek, és részt vehet a programokon.
- **Igazságosság:** Mindenkinek ugyan annyi esélye van a sikerre.
- **Jobb közösség:** Az emberek látják, hogy a fogyatékossgal élő emberek fontosak és értékesek.

Előnyök mindenki számára

- **Számodra:**
 - Nagyobb önállóság és jólét.
 - Elismerik a jogaidat.
- **Családodnak és barátaidnak:**
 - Kevesebb nehézség.
 - Több kapcsolat és támogatás.
- **Szakembereknek:**
 - Több siker a munkában.
 - Pozitív tapasztalatokat szereznek.
- **Vezetőknek:**
 - Az erőforrások hatékony felhasználása.
 - Jó hatással vannak a közösségre.

Ajánlások

1. **Közös munka:** Oszd meg ötleteidet és beszéljess másokkal.
2. **Folyamatos képzés:** A szakemberek és a családok tanuljanak a modellről.
3. **Nyitottság a folyamatos változásra:** A saját igények hozzáigazítása a közösség igényeihez.
4. **Ellenőrzés és javítás:** Időnként ellenőrizni és módosítani kell a folyamatokat, hogy minden egyre jobban működjön.
5. **Átláthatóság:** Folyamatosan tájékoztatni kell mindenkit.
6. **Önállóság:** Te vagy a legfontosabb személy.
Mindig vedd részt minden lépésben.



Az életminőséget támogató modell
segít jobbra tenni az életünket.



Ha együtt dolgozunk,
hatalmas eredményeket érhetünk el.



Ne feledd:
a részvételed kulcsfontosságú

2 rész. Gyakorlatok és feladatok

Mindenki más, ezért a feladatok nem ugyan úgy működnek minden ember számára.

Az eszköztárban különböző gyakorlatokat találsz, amik segítenek gondolkodni.

Nem kell mindegyiket megcsinálni.

Meg is változtathatod őket, hogy jobban hasonlítsanak a te helyzetedhez.

Van olyan feladat, ami egyedül működik a legjobban.

Van olyan feladat, ami hasznosabb, ha egy csoportban végzed.

Próbáld ki különböző feladatokat és nézd meg, hogy mi segít a legjobban.

A feladatok azért vannak, hogy támogassanak téged.

1. gyakorlat. Az életminőségem és támogatási rendszerem megismerése

Ez a feladat segíthet az életminőség és a támogatási rendszer megismerésében.

Ez azért fontos, mert:

- Segít megérteni, hogy tiszteletben tartják-e jogaidat, szükségleteidet és céljaidat.
- Te és mások is láthatják, hogy mi működik jól, és min kell javítani.
- Segít abban, hogy a támogatás jobb legyen.



IGEN válasz:

Válaszd az IGEN szót, ha az állítás már történik és jól is működik.

Példa: Ha jogaid mindig tiszteletben tartják, válaszd: IGEN.



FOLYAMATBAN válasz:

Válaszd a FOLYAMATBAN lehetőséget, ha valamin dolgoztok, de még nem működik tökéletesen.

Példa: Ha megpróbálják megtalálni a neked megfelelő segítséget,
de még nem történt meg, válaszd: FOLYAMATBAN.



NEM válasz:

Válaszd a NEM választ, ha valami nem történik meg, vagy nem működik jól.

Példa: Ha nem kapod meg a szükséges támogatást a döntések meghozásában,
válaszd: NEM.

Kérdések			
Alapértékek			
A családtagok, segítők igazságosan és tisztelettel bánnak veled?			
A családtagok, segítők támogatnak abban, hogy saját döntéseket hozz?			
Gondolj egy szolgáltatásra, amit használsz. Például: támogatott lakhatás, nappali ellátás, vagy a munkahelyed. Ez a hely segít, hogy mindenki befogadva érezze magát? Mindenkinek ugyan annyi esélye van itt?			
Vannak rendszeres képzések az alapértékekről, Például döntéshozatalról, vagy egyenlő jogokról?			

Kérdések			
Életminőség			
Van, aki megkérdez, hogy jól érzed-e magad?			
Van, aki megkérdez, hogy egészséges vagy-e?			
Van, aki megkérdez, hogy igazságosan bánnak-e veled?			
A céljaid olyan dolgok, amikre te igazán vágysz és amikre szükséged van?			
Megfelelő támogatást kapsz céljaid eléréséhez?			

Kérdések			
A család életminősége			
A szakemberek figyelembe veszik a családot szükségleteit a támogatások tervezésekor?			
Vannak a családnak eszközei, elfoglaltságai, ami segít nekik kikapcsolódni, jól érezni magukat?			
Ellenőrzi valaki, hogy a támogatások hogyan hatnak a családra? Figyelik, hogy hogy érzik magukat?			

Kérdések			
Támogató rendszerek			
A támogatások igazodnak ahhoz, amire neked szükséged van?			
Könnyű hozzájutni a támogatásokhoz?			
A támogatások tartósak, hosszú távúak?			
Részt veszel a támogatások tervezésében és ellenőrzésében?			
Van lehetőség megváltoztatni a támogatást, ha megváltoznak az igényeid?			

Kérdések			
Támogató feltételek			
Hozzáférsz a közlekedéshez, digitális eszközökhöz, vagy más dolgokhoz, amik segítenek neked? Például: kommunikációs eszköz, lelki támogatás			
Van időd és támogatásod ahhoz, hogy számodra fontos dolgokat csinálj?			
Vannak olyan emberek vagy szervezetek, akik segítenek megoldani a problémáidat?			
A környezeted, például az otthonod vagy munkahelyed akadálymentes és kényelmes számodra?			

FIGYELEM!

Ha több kérdésre is NEM választ adtál, a kérdésekről beszéljess
a családdoddal,
vagy egy olyan szakemberrel, akiben megbízol.

Gyakorlatok az alapértékekről

Ezek a gyakorlatok segítenek átgondolni,
hogymennyire vonódsz be a saját életedbe.

A gyakorlatok megtanítanak a jogaidra,
segítenek függetlenebbé válni,
és biztosítják, hogy kívánságaidat tiszteletben tartsák.

1. gyakorlat. Élj a jogaiddal

Aktív állampolgárnak lenni azt jelenti,

hogy részt veszel a közösségben és a társadalomban.

- Ez egyszerűen hangzik?
- Mindenki részt vehet a társadalomban?

Kattints a képre, és nézd meg a videót.

A videó segít megismerni a jogaidat

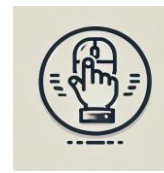
és azt, hogy hogyan gyakorold őket.

A videó angol nyelvű,
de be tudod kapcsolni a magyar feliratot
a fogaskerékre kattintva.

Ha nem tudod, hogy ezt hogyan kell,
kérj bátran segítséget.

<https://www.youtube.com/watch?v=HyAX4vv6p1M>

Kattints erre a képre, és megnyílik a videó.



2. gyakorlat. Hol vannak a jogok leírva?

Ezek a jogok a **fogyatékossgal élő személyek jogairól szóló nemzetközi egyezményben** vannak leírva.

- Tudod mi ez?
- Mit jelent ez a te számodra?

A videó angol nyelvű,

de be tudod kapcsolni a magyar feliratot

a fogaskerékre kattintva.

Ha nem tudod, hogy ezt hogyan kell,
kérj bátran segítséget.

https://www.youtube.com/watch?v=sZCa2_sMKW4&t=1s

Kattints erre a képre, és megnyílik a videó:



Ha többet szeretnél megtudni a jogokról,
olvasd el ezt a szöveget a linken.

Ez egy hosszú szöveg,
nem kell egyszerre elolvasni.

Ha segít neked, akkor
olvasd el egy támogató segítségével.

Kattints erre a linkre, és megnyílik a szöveg:

[A fogyatékossgal élő személyek jogairól szóló egyezmény
könnyen érthető nyelven.](#)

Gyakorlatok az életminőségről

Miért fontosak ezek a gyakorlatok?

Ezek a gyakorlatok nagyon fontosak mindenki számára.
Biztonságos és barátságos teret nyújtanak,
hogy megbeszélhessük az érzéseinket.

Például:

- **Kifejezhetjük önmagunkat:**
Megoszthatjuk gondolatainkat, érzéseinket és ötleteinket.
- **Tanulhatunk magunkról:**
Gondolj a céljaidra, és legyél büszke arra, amit elértél.
- **Kapcsolatot teremthetünk másokkal:**
Szerezz barátokat és kapcsolódjatok egymáshoz.

A gyakorlatok segítenek ezekben is:

- Jobb döntéseket hozz és jobban fejezd ki magad.
- Magabiztosabbnak érezd magad, amikor megosztod tapasztalataidat.
- Érezd, hogy kapcsolódsz azokhoz, akikkel együtt dolgozol.

A gyakorlatok egyszerűek és szórakoztatóak.

Arra ösztönöznek, hogy jobban megismerd az erősségeidet, álmaidat és kapcsolataidat.

1. gyakorlat. A kívánságok fája

Ez a gyakorlat segít átgondolni az álmaidat és a céljaidat.

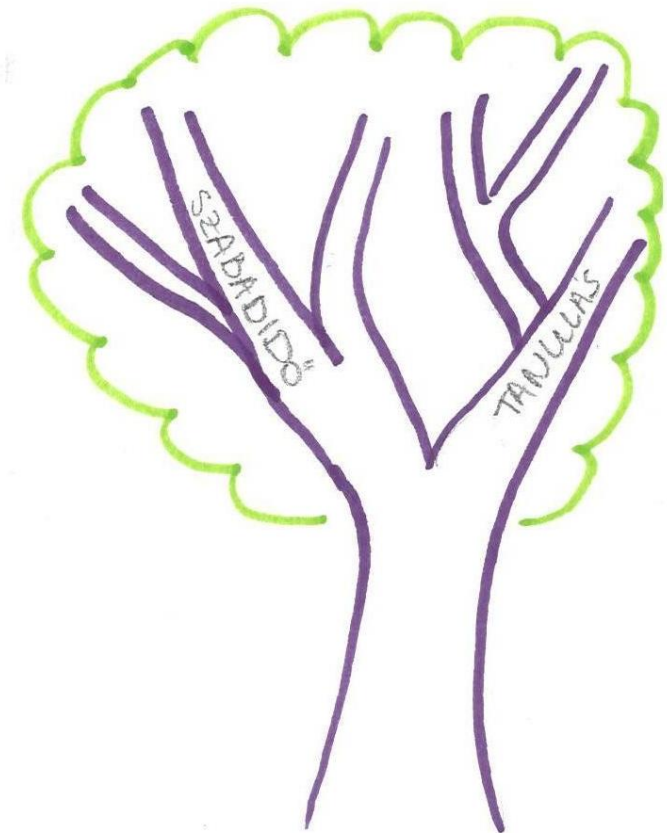
Hogyan kell csinálni:

1. Rajzolj, vagy nyomtass ki egy fát ágakkal.

- Rajzolj te egy fát tollal vagy ceruzával
- Vagy keress egy képet egy fáról
- Vagy nyomtass ki egy képet egy fáról

2. Írd, vagy rajzold le a kívánságaidat:

- Gondold át, mit szeretnél, mire vágysz.
- Például: "Tanulás" vagy "Barátok".
- Egy ágra egy témát íj.



3. Add hozzá a kívánságokat az ágakhoz:

- Írd vagy rajzold le a pontos kívánságot egy kis papírlapra.
- A kívánságot tedd a megfelelő ágra.
- Például: A "Tanulás" ágra írhatod: "Meg akarok tanulni főzni."
- Például: A "Barátság" ágra írhatod: "Szeretnék egy barátot, akivel tudok moziba járni."

Szükséges eszközök:

- Egy papírra rajzolt nagy fa. Rajzolj, fess, nyomtass egyet.
- Kis papírlapok vagy cetlik
- Ceruza vagy toll

2. gyakorlat. Élettörténetek

A feladat célja, hogy emlékezz a boldog pillanatokra,
és írd vagy rajzold le őket.

Hogyan csináld?

1. Gondolj egy boldog pillanatra:

- Hunyd be a szemed, és emlékezz egy olyan alkalomra, amikor boldognak vagy büszkének érezted magad.
- Például: "Amikor megtanultam biciklizni" vagy "Amikor a barátaimmal játszottam".

2. Írd le vagy rajzold le a történetet:

- Egy papírra rajzold le, mi történt, vagy írd néhány rövid mondatot.
- Példa: Rajzolj egy biciklit, és írd fel: "Bicikliztem, és boldognak éreztem magam."

3. Tartsd meg a történetedet:

- Tedd olyan helyre, amire emlékezni fogsz.
- Nézd meg, amikor újra boldognak akarod érezni magad.

Szükséges eszközök:

- Egy papír, amire lehet rajzolni és írni.
- Színes ceruzák, tollak.

3. gyakorlat. Az én életminőségem

A feladat célja, hogy segítsen gondolkodni az életminőségedről.

A dolgok, amik fontos részei az életednek.

A dolgok, amik boldoggá tesznek,
és amikor úgy érzed, hogy támogatnak és befogadnak.

Az életminőség megértéséhez nézd meg a videót.

A videó angol nyelvű,
de be tudod kapcsolni a magyar feliratot
a fogaskerékre kattintva.

Ha nem tudod, hogy ezt hogyan kell,
kérj bátran segítséget.



Kattints erre a képre, és megnyílik a videó:

Vagy kattints ide: <https://www.youtube.com/watch?v=RapSfsmv4zU>

Miután megnézted a videót, gondolkodj el ezeken:

- hogyan érzed magad?
- Milyen támogatásra lenne szükséged az élet különböző területein?

Karikázd be a válaszodat: IGEN vagy NEM

- Válasz IGEN: 

Válaszd az IGEN lehetőséget, ha az a dolog igaz rád,
és jól érzed magad az életben.

Példa: Ha boldognak érzed magad, és a családot támogat,
válaszolj IGEN-nel.

- Válasz NEM: 

Válaszd a NEM-et, ha az a dolog nem igaz rád,
vagy nem érzed jól magad az életedben.

Példa: Ha nem érzed magad boldognak,
válaszolj NEM-mel.

Érzelmi jólét	☒ IGEN	☒ NEM
Általában boldognak érzed magad?		
Tudsz beszélni valakivel, amikor szomorú vagy?		
Személyes kapcsolatok	☒ IGEN	☒ NEM
Vannak barátaid vagy ismerőseid, akikkel megoszthatod a gondolataid?		
Részt tudsz venni másokkal együtt programokon?		
Anyagi jólét	☒ IGEN	☒ NEM
Megvannak a dolgaid, amik szükségesek az élethez? Például: ruhák, ház, étel, stb.		
Kapsz segítséget a pénzed kezeléséhez, ha szükséged van rá?		

Személyes fejlődés	☒ IGEN	☒ NEM
Tudsz új dolgokat tanulni vagy készségeket gyakorolni?		
Kapsz támogatást ahhoz, hogy megtanuld, amit szeretnél?		
Önrendelkezés	☒ IGEN	☒ NEM
Tudsz döntéseket hozni a mindennapi életedről?		
Elmondhatod igényeid és preferenciáid?		
Társadalmi befogadás	☒ IGEN	☒ NEM
Úgy érzed, hogy a közösség vagy a szomszédság része vagy?		
Részt tudsz venni közösségi eseményeken, tevékenységekben?		

Jogok	☒ IGEN	☐ NEM
Tisztelettel bánnak veled?	☐	☐
Ismered a jogaidat és azt, hogyan élj a jogaiddal?	☐	☐
Fizikai jólét	☒ IGEN	☐ NEM
Támogatnak abban, hogy egészséges maradj és vigyázz magadra?	☐	☐
Szükség esetén hozzáférsz orvosi ellátáshoz?	☐	☐

Gyakorlatok a támogatói körről

Ezek a feladatok segítenek megérteni,
hogy mennyire fontos számodra a támogatói köröd.

1. gyakorlat. Családi életminőség

Ez a gyakorlat egy angol kérdőív alapján készült.

(Beach Center Family Quality of Life Survey)

A kérdések át lettek alakítva számodra.

A gyakorlatot ezekre használhatod:

- Gondolkodhatsz a családotról.
- Megtudhatod, mi fontos számukra,
és milyen támogatásra van szükségük.

A jó élet azt jelenti, hogy:

- A családnak megvan, amire szüksége van.
- A család élvezi az együtt töltött időt.
- A családtagok megtehetnek számukra fontos dolgokat.

Az alábbi kérdésekkor gondolj a családotra.

Minden kérdésnél tedd fel a következőket:

- Mennyire fontos ez a számodra?
- Mennyire vagy elégedett vele?

Színezd ki a válaszokat az érzéseid alapján:

- A zöld azt jelenti, hogy nagyon-nagyon elégedett vagy,
vagy nagyon-nagyon igaz az állítás. 
- A kék azt jelenti, hogy elégedett vagy,
vagy azt, hogy igaz az állítás. 
- A piros azt jelenti, hogy egyáltalán nem vagy elégedett,
vagy nem igaz az állítás. 

A kérdések utáni helyre jegyzetelhetsz is.

Családi viszonyok			
Együtt töltöm az időt a családommal.			
Együtt oldom meg a problémákat a családommal.			
A családom támogat a céljaim elérésében.			
A családtagjaim kimutatják a szeretetüket és gondoskodásukat.			
Fizikai/anyagi jólét			
Tudok fizetni a dolgokért, amikre szükségem van.			
Biztonságban érzem magam otthon, a munkahelyemen, az iskolában és a közösségemben.			
Orvoshoz tudok fordulni, amikor szükségem van rá.			
Fogorvoshoz tudok fordulni, amikor szükségem van rá.			
Érzelmi jólét			
Megkapom a szükséges támogatást, hogy kevésbé érezzem magam stresszesnek.			
Vannak körülöttem olyan emberek, akik támogatnak. Például: barátok, családtagok.			

Van időm arra, hogy azt csináljam, amit szeretek.			
A családomon kívüli emberek segítenek abban, hogy a család minden tagja megkapja, amire szüksége van.			
Kapcsolódó támogatás			
Támogatnak abban, hogy jól teljesítsek az iskolában vagy a munkahelyemen.			
Támogatnak abban, hogy jól teljesítsek otthon.			
Támogatnak abban, hogy barátokat szerezzek.			
Jó kapcsolatom van azokkal, akik velem dolgoznak.			
Szülői kapcsolatok			
A családom segít nekem az iskolai feladatokban és más tevékenységekben.			
A családom megtanítja, hogyan jöjjek ki jól másokkal.			
A családom megtanítja, hogyan legyek önálló.			
A családom megtanít arra, hogy hogyan hozzak jó döntéseket önállóan.			

A családom ismeri az életemben lévő többi embert.			
A családomnak van ideje arra, hogy gondoskodjon más családtagok egyéni szükségleteiről.			

FIGYELEM!

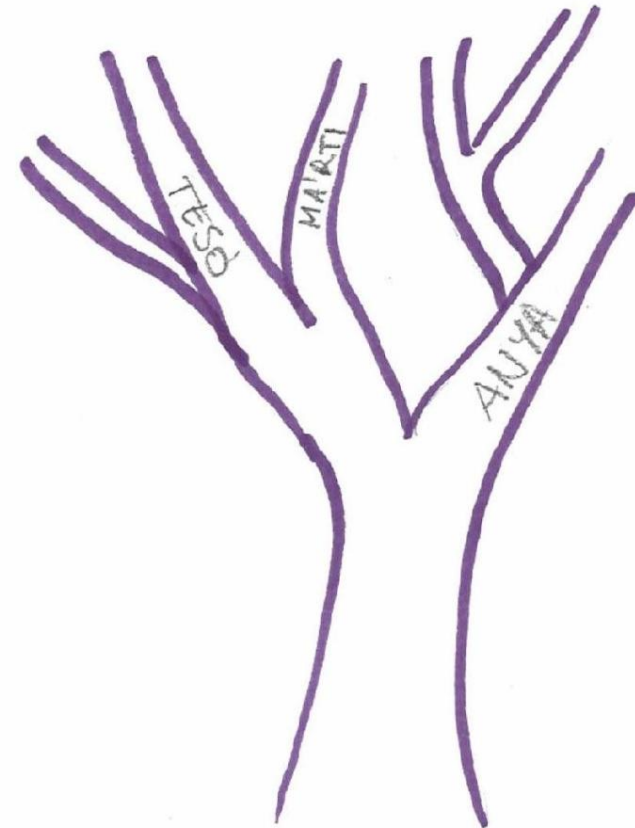
Ha bármilyen piros válaszdod van, beszélj meg a családdoddal,
vagy olyannal, akiben megbízol és támogatni tud.

2. gyakorlat. Családi támogatás fája

A feladat célja, hogy segítsen átgondolni, hogy milyen támogatást kapsz a családotól, és hogyan érzel az egyes tagok iránt.

Hogyan csináld:

1. Nézd meg ezt a fa rajzot.
Példák vannak ráírva.
2. Írd fel családtagjaid nevét a fa ágaira.
Minden ágra egy személyt.
Rajzolhatsz több ágat, ha szükséges.



3. Használd színeket az ágak színezéséhez attól függően,
hogy mit érzel az adott személy iránt:

- **Zöld:** Sokat segít nekem, és boldoggá tesz.
- **Kék:** Néha segít, jól érzem magam vele.
- **Piros:** Nem segít nekem, vagy nem érzem jól magam ezzel az emberrel.

4. Ha szeretnél, írd vagy rajzolj ide valamit arról,
hogyan érzed magad a családdal.

Fa rajz

Rajzolhatsz egy nagy fát több ággal,
vagy beragaszthatod egy fa képét.

Hagyj helyet az ágakon a neveknek és a színezésnek.

**Ezeket a kérdéseket is gondolkodj.
Lerajzolhatod, leírhatod,
vagy megbeszélheted valakivel.**

Fejezd be a mondatokat:

- Szeretem, ha a családom...

Írj vagy rajzolj valamit, amitől boldognak érzed magad a családdal kapcsolatban.

- Azt kívánom, hogy a családom...

Írj vagy rajzolj valamit, amin javítani szeretnél a családdal kapcsolatban.

- A családban ki segít neked a legtöbbet? Hogyan segítenek neked?
Írd vagy rajzold le a választ.
- Van olyan ember a családban, akivel nem érzem jól magam? Miért?
Írd vagy rajzold le a választ.
- Ezt szeretem a családommal töltött időben:...

Írd vagy rajzold le a választ.

- Ezt szeretném megváltoztatni a családomban.
Írd vagy rajzold le a választ.

Ne feledd: ez a te saját fád.

Ha szeretnéd, megoszthatod valakivel, akiben megbízol.

Egy támogató segíthet az ötletelésben.

Gyakorlatok a támogatói körödről

A támogatói körben olyan emberek vannak, akik segítenek neked.

Például barátok, családtagok vagy szakemberek.

Ezek a gyakorlatok segítenek átgondolni, hogy
ki támogat téged az életedben.

Megtudhatod, **mi működik jól**, és **mi lehetne jobb**.

A cél, hogy segítsen erősnek és magabiztosnak érezd magad.

Azt is megtanulhatod, **hogyan** **kérj segítséget**,
amikor szükséged van rá.

A számodra megfelelő támogatói kör **átgondolása** segíthet megérteni,
hogy **mi tesz boldoggá**.

Azt is megértheted vele, hogy mi segít neked,
hogy minden nap jól érezd magad.

Hogyan végezd el a gyakorlatokat?

1. Dolgozz egyedül vagy valakivel, akiben megbízol

- A gyakorlatokat elvégezheted egyedül
- Vagy segíthet valaki, ha támogatásra van szükséged: családod, barátaid, tanárod, szakember.

2. Ne siess

- Nem kell sietned: tölts vele annyi időt, amennyit szeretnél.
- Ha nem végzel egy nap alatt, az sem baj.

3. Használd képeket és színeket: Ha nehéz, vagy nem szeretnél írni, akkor rajzolhatsz, használhatsz matricákat, vagy színekkel is jelölheted a válaszaidat.

Hogyan ellenőrizd a változásokat?

1. Gondolj arra, hogy hogyan érzed magad

- Minden feladat után kérdezd meg magadtól:
"Jobban érzem magam a támogatói körömben?"
- Használd mosolygó arcokat az érzéseid bemutatására:
- Nagyszerű = 😊 Rendben = 😐 Nem jó = ☹️

2. Kérdezz meg valakit, akiben megbízol

- Mutasd meg a gyakorlatot valakinek, aki támogat téged. Kérdezd meg tőlük:
 - **“Mit gondolsz?”**
 - **"Van még valami, amit tehetek?"**

3. Kövesd a változásokat

- Ahogy telik az idő,
hetek, hónapok,
gondold át újra a kérdéseket,
és írd vagy rajzold le a változásokat.
- Több támogatást kapsz?

Ezek a lépések segítenek meglátni,
hogyan javulnak a dolgok! 😊

Miért fontosak ezek a gyakorlatok?

A gyakorlatok segítenek neked ezekben:

- Megnézheted, hogy ki és hogyan támogat téged.
- Erősebbnek és magabiztosabbnak érezheted magad.
- Új módszereket kereshetsz a problémák megoldására.
- Jobbá teheted az életed lépésről lépésre.

1. gyakorlat. Ki segít neked? (Támogatói térkép)

A feladat célja, hogy megértsd, hogy ki támogat téged a mindennapokban.

Hogyan csináld:

- Rajzolj egy nagy kört egy papírra.
- Írd be a neved a közepére.
- A kör körül adj hozzá más kisebb köröket.
Ide kerülnek majd
az emberek vagy helyek,
akik segítenek neked.
Például család, barátok, szakemberek, tanárok, orvosok stb.
- A körökbe írd bele azok neveit,
akik támogatnak téged valamiben.
- Színezd ki!
Használd színeket, hogy megmutasd, hogyan segítenek:



- Pirosat az érzelmekkel kapcsolatban:
Például vele tudsz beszélni, amikor szomorú vagy.
- Kéket a gyakorlatias dolgokkal kapcsolatban.
Például segít a főzésben.
- Zöldet a tanulással kapcsolatban.
Például aki valami újat tanít neked.
- Adj hozzá több színt, ha más is eszedbe jut.

Miért hasznos:

- Megmutatja, hogy ki miben támogat téged,
és, hogy hiányzik-e valami számodra.

Ezeket gondold át például:

- "Kivel beszélek, ha szomorú vagyok?"
- "Ki segít nekem, ha problémám van?"
- "Ki tanít nekem új dolgokat?"
- "Kivel oszthatom meg az örömeimet?"
- "Kitől kérhetek tanácsot?"
- "Ki segít abban, hogy elkészüljek reggel?"

Ezek példák voltak.

Mi fontos még számodra a mindennapokban?

2. gyakorlat. Mi segít nekem és mi nem? Segítők és akadályok.

A feladat célja, hogy megértsd,
hogymitől könnyebb vagy nehezebb az életed.

Hogyan csináld:

Rajzolj két oszlopot:

- Az első oszlopban sorold fel azokat a dolgokat,
amik megkönnyítik az életed.
Ezek a **segítők**.
- A második oszlopban sorold fel azokat a dolgokat,
amik megnehezítik az életed.
Ezek az **akadályok**.

Segítők	Akadályok

Miért hasznos:

- Segít megérteni, hogy mi működik jól, és min kell változtatni.

Ezeket gondold át például:

- "Mi tett boldoggá ezen a héten?"
- "Mi volt nehéz számodra ezen a héten?"
- "Kivel beszélgettél a héten?"
- "Milyen jó dolgok történtek a héten?"
- Milyen rossz dolgok történtek a héten?"

Ezek példák voltak.

Milyen érzéseid voltak még a héten?

3. gyakorlat. Gyakorolj valós élethelyzeteket. Szerepjáték

A feladat célja, hogy segítsen magabiztosabbnak érezni magad a valós élethelyzetekben.

Hogyan csináld:

- Játssz valakivel, akiben megbízol.
Például egy baráttal, tanárral vagy családtaggal.
- Játsszatok el olyan helyzeteket,
mint a segítségkérés vagy egy probléma megoldása.

Példa: Nem szeretsz telefonálni, de időpontot kell kérned az orvoshoz.
Játsszatok el, hogy felhívod az orvost, és időpontot kérsz.

Miért hasznos:

- Segít magabiztosabbnak érezni magad,
amikor az események tényleg megtörténnek.

Ezeket gondold át például:

- "Mi megy jól?"
- "Mi megy nehezen?"
- "Mit csinálnál legközelebb másképp?"
- "Mi segít neked, hogy magabiztos legyél?"

4. gyakorlat. Támogatási szükséglet felmérő lista¹

Ez a lista segít elgondolkodni,
hogyan megfelelő támogatást kapsz-e.

Mi ez?

Egy egyszerű feladat.

Segít átgondolni, hogy milyen támogatásra van szükséged.

Segít megosztani másokkal, hogy mire van szükséged ahhoz,
hogy jobban érezd magad és önállóan élj.

¹ Forrás: https://supportgirona.cat/sites/default/files/wp/2020/02/IO4-Pack-on-Support-Needs-Assessment_ENG-1.pdf

KATEGÓRIA	KÉRDÉS	IGEN 	NEM 	TÁMOGATÁSSAL 
Döntéshozás	Tudsz egyedül döntéseket hozni?			
Döntéshozás	Meg tudod választani a mindennapokban, hogy hogyan akarsz élni és mit szeretnél csinálni?			
Döntéshozás	Kapsz segítséget, hogy önállóan fontos döntéseket hozz?			
Befogadó helyek	A helyeken, ahová elmész minden embert szívesen fogadnak?			
Befogadó helyek	Könnyen el lehet jutni a munkahelyedre, iskoládba, üzletekbe, parkokba?			
Befogadó helyek	Úgy érzed, hogy tudsz kapcsolatot teremteni másokkal?			

KATEGÓRIA	KÉRDÉS	IGEN 	NEM 	TÁMOGATÁSSAL 
Mindennapi eszközök	Van hozzáférése olyan eszközökhöz vagy technológiákhoz, amik segítenek a mindennapi életben? Például: segítség mozgáshoz, tájékozódáshoz, stb.			
Mindennapi eszközök	Van lehetősége arra, hogy megfelelő támogatással, segítséggel új dolgokat tanulj? Például képzésen vegyél részt.			
Mindennapi eszközök	Megvannak a szükséges eszközeid, hogy azt csináld, amit szeretnél? Például: technológiai eszközök.			
Különleges segítség	Kapsz igényeidre szabott egyéni szakmai segítséget, például terápiát vagy speciális támogatást?			
Különleges segítség	Tudsz olyan emberekkel találkozni, akik segítenek javítani jóléted és életminőséged?			
Különleges segítség	Megvan a szükséges támogatásod ahhoz, hogy kezelni tudj kihívásokat?			

Megcsináltad! Remek munkát végeztél!

Megismerted az életminőséget támogató modellt és azt, hogy hogyan használd az életedben.

Ne feledd: a boldogságod fontos.

Döntéseket hozhatsz, hogy jobb legyen az életed.

Nem baj, ha segítséget kérsz, amikor szükséged van rá.

Ez csak a kezdet!

Használd a jövőben is, amit tanultál.

Beszélg azokkal, akikben megbízol.

Tegyél apró lépéseket, hogy minden nap egyre jobban érezd magad.

Te vagy a felelős a saját életedért.

Csak így tovább! 😊