

„Аз решавам“

Наръчник за Подкрепено вземане
на решения за хора
с интелектуални затруднения



„Аз решавам“

Наръчник за Подкрепено вземане
на решения в подкрепа на хора
с интелектуални затруднения



„Аз решавам“ е разработен, за да помогне на хора с интелектуални затруднения да помислят как тяхното мнение може да бъде чуто, когато се вземат и лесни, и по-трудни решения за техния живот.

Наръчникът е разработен по проект „Промяна чрез знание“, изпълняван от БАЛИЗ, с финансовата подкрепа на Фондация „Отворено общество“.

„Аз решавам“

Наръчник за ПВР за хора с интелектуални затруднения

© БАЛИЗ

Илюстрации, дизайн и предпечат: Реформа

Печат: Елесар Принт

ISBN:

Сдружение БАЛИЗ

Адрес: гр. София, ул. „Лавеле“ 10, ет. 4

www.bapid.com

Тел.: 02/417 44 19

Имейл: bapid@bapid.com

Извадки от тази публикация могат да бъдат възпроизведени, при условие че се цитира източникът ѝ.

Темите

Подкрепеното вземане на решения
като алтернатива на запрещението

Как да изберем правилните хора, които да
станат част от нашата подкрепяща мрежа

Личен житейски план - какво искаме да
направим и от каква подкрепа имаме нужда

Какво е подкрепено вземане на решения (ПВР)?

Подкрепеното вземане на решения е начин да планираш живота си и да постигнеш целите си, като работиш с група от хора, на които имаш доверие, за да вземаш свои решения за твоето бъдеще. С помощта на твоите приятели, членове на семейството и професионалисти, ще разбереш по-добре ситуациите, с които може да се сблъскаш, и възможностите, пред които можеш да се изправиш, когато вземаш и лесни, и трудни решения. ПВР насърчава способността ти да бъдеш самостоятелен, да контролираш живота си, да вземаш собствени решения. Подкрепеното вземане на решения те овластява, за да бъдеш по-независим.

Още за подкрепеното вземане на решения

Ние говорим за човешки права и овластяване отдавна. Хора с интелектуални затруднения участват в групи на самозастъпници или срещи за изграждане на подкрепяща мрежа, а други изразяват мнението си пред хората, които се грижат за тях, или пред персонала в социалните услуги, които ползват, за нещата, които искат в живота си. Всички тези неща играят важна роля при използването на подкрепеното вземане на решения.

Подкрепеното вземане на решения е ...

- Себеутвърждаване/Самозастъпничество
- Да покажеш на хората, че с тяхна помощ можеш да вземаш добри решения, които ще подобрят живота ти
- Да изпробваш нови идеи и различни възможности
- Да знаеш силните си черти и предизвикателствата, пред които можеш да се изправиш, когато решаваеш за подкрепата, от която имаш нужда, за да успееш

- Да поемеш отговорност и да приемеш последствията от решенията, които правиш
- Да положиш усилия, за да реализираш своите собствени идеи с помощта на хората, които те подкрепят
- Да работиш заедно с хората от твоята подкрепяща мрежа, за да постигнеш целите си

За запрещението. Какво е запрещение?

Запрещение е когато се отнемат правата ти, когато друг човек взема решения за твоя живот. Този човек се нарича настойник.

По какво се различава ПВР от запрещението?

Запрещение

Настойникът може да вземе решение вместо теб.

Съдия решава кой да стане твой настойник.

Настойникът може да решава какъв вид подкрепа ти е нужна.

Настойникът поема отговорностите и последствията от неговите решения.

Подкрепено вземане на решения

Подкрепеното вземане на решения е начин да планираш живота си и да постигнеш целите си, като работиш с хора, които те подкрепят и на които имаш доверие, за да вземаш свои решения за твоето бъдеще.

Сам решаваеш кой да е част от твоята подкрепяща мрежа.

Сам решаваеш в кои области имаш нужда от помощ и каква точно помощ да е това.

Сам поемаш отговорностите и последствията от своите решения.



Защо семейството ми и приятелите говорят за запрещение?

Защо?

Поради няколко причини:

Когато навършиш 18 г.

Нарича се „пълнолетие“ и означава, че имаш същите права и отговорности, като другите възрастни хора. Вече имаш правото да вземаш решения сам.

Социалните служби или лекарите понякога казват, че е необходимо

Много пъти социалните или здравните специалисти може да решат, че не можеш да вземаш решения за услуги, от които имаш нужда, или по отношение на здравето ти. Те могат да преценят, че имаш нужда от помощ, когато вземаш такива решения, и да препоръчат на семейството/приятелите ти да станат твои настойници.

Те може да си мислят, че това е единственият начин да ти помогнат

Много хора не са наясно с възможностите, които могат да се използват, когато ти помагат да опазиш и използваш парите си отговорно. Ако имаш нужда от помощ в други области от живота, като достъп до услуги и осигуряване на подкрепа за самостоятелен живот, семейството, приятелите, професионалистите и членове на общността могат да ти помогнат, ако дадеш устно или писмено разрешение.

**ПОДКРЕПЕНО ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ ИЛИ ЗАПРЕЩЕНИЕ
РАЗБИРАШ ЛИ РАЗЛИКАТА?**

Виж дали можеш да свържеш твърденията отляво с правилната идея отдясно.

Аз сам решавам с помощ от други хора.

Съдия решава кой да взема решения вместо мен.

Личният ми житейски план го изготвям аз и хората, които ме подкрепят.

Не мога да гласувам, да сключвам брак или да подписвам договори.

Група от хора, които аз съм избрал, ми помагат да вземам решения.

Има два вида: частично (ограничено) и пълно.

Това НЕ ме кара да се чувствам по-овластен.

Подкрепено
вземане на
решения

Запрещение

С какво да започна? Какво да направя?

Стъпка 1



Говори с приятелите си, семейството си и хората, на които имаш доверие, за да обсъдите възможностите ти сам да вземаш решения с тяхна подкрепа.

Всеки човек, със или без увреждане, взема решения за живота си всеки ден!

ВСИЧКИ разчитаме на други хора, когато вземаме решения. Ако имаме проблеми с компютъра, бихме могли да се обадим на своя брат, или на майка си и да я попитаме как прави страхотната баница. Всички ние получаваме съвети и помощ от нашите приятели и членове на семейството, когато вземаме както лесни, така и трудни решения.

Подкрепеното вземане на решения е свързано с това **как** твоите приятели, семейство и дори професионалисти могат да ти помогнат да вземаш добри решения, но ти си този, който има последната дума.

НЯКОИ РЕШЕНИЯ СЕ ВЗЕМАТ ЛЕСНО, ДРУГИ ТРУДНО!

При лесните решения не мислим много, но за трудните трябва да преценим повече възможности, да си зададем много въпроси, да отделим време за размисъл.



ЛЕСНИ РЕШЕНИЯ

Какво искам да облека днес? Какво искам да вечеряам?
Да отида ли на кино с моите приятели или да си остана вкъщи и да гледам моето любимо телевизионно предаване?

ТРУДНИ РЕШЕНИЯ

Къде искам да живея?
Какво искам да постигна?
Мога ли сам да управлявам парите си?
Каква подкрепа ми е нужна, за да успея?
При важен здравословен проблем, на кого ще се доверя да ми помогне?



Когато вземаш решение, помисли за тези 3 важни неща:

- 1. Предпочитания** Какво харесваш и какво не харесваш?
- 2. Ценности** Какво е важно за теб?
- 3. Нужди** От какво се нуждаеш, за да живееш по-самостоятелно и щастливо?

Назови 2 лесни решения, които взе днес

1. _____
2. _____

Назови 1 ТРУДНО решение, което трябваше да вземеш този месец

1. _____



Стъпка 2

Избери областите от живота, за които ще ти е нужна подкрепа, и помисли как твоята подкрепяща мрежа може да ти помогне.

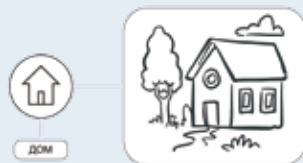
Всеки, който ТЕ обича, и го е грижа за ТЕБ, иска да си здрав и да живееш добре. Ако не можеш да им покажеш, че можеш да се грижиш за здравето си, че познаваш парите и можеш да си служиш с тях, подкрепящата мрежа ще ти помогне да вземаш добри решения.

НЕ СИ САМ...

Да мислиш и да вземаш решения за нещата, които харесваш, от които имаш нужда, или които желаеш, това са доста големи решения. Ако се нуждаеш от някого, който да ти помогне да помислиш за различни области на ТВОЯ живот, не се страхувай да помолиш човек, на когото имаш доверие, за да ти подаде ръка. Всеки от нас има различни нужди по различно време от живота си. Областите от живота, изброени по-долу, може да не отговарят на твоята конкретната ситуация. Но са добри като начало ...

Провери в кои области от живота твоите подкрепящи могат да ти помогнат да вземеш добри решения.

о Решения къде и с кого да живея



о Решения за финансови въпроси (Пари)



о Решения за образование и/или обучение



о Решения за здравето



о Решения дали и къде да работя



о Решения за свободно време/социален живот



След като вече са избрани областите от твоя живот, как могат да ти помогнат твоите подкрепящи? Виж следващите няколко страници...

„МОЯТ ЖИВОТ“

Разгледай различните ОБЛАСТИ ОТ ЖИВОТА и маркирай тези, в които искаш хората от твоята подкрепяща мрежа да ти помогнат. Сподели ги с тях, за да подкрепят твоите идеи.



Къде да живея

- о Избор къде искам да живея (град, друг квартал, къща/апартамент).
- о Избор с кого да живея (при родителите, самостоятелно).
- о Избор на социална услуга.

Пари/финансови въпроси

- о Избор как да плащам сметките си.
- о Избор как да пазя парите си.
- о Важни решения за моите пари (лизинг, кредитна карта, закупуване на жилище).



Образование и/или обучение

- о Избор за продължаване на образованието.
- о Избор за изучаване на ново умение (курсове за готварство, изкуство, музика, танци).



Здраве

- о Избор за здравословен начин на живот (фитнес, джогинг, диета).
- о Избор на лекар или зъболекар и редовни посещения за медицински преглед, и поддържане на добро здраве.
- о Избор при нужда от медицински грижи: операции, големи наранявания или заболявания.



Решения дали и къде да работя

- о Дали искам да работя.
- о Къде искам да работя.
- о Трябва ли да получа обучение за дадена работа.
- о Как да се придвижвам до работното си място (автобус/метро/колело) и различни маршрути за придвижване.



Свободно време/социален живот

- о Избор с кого да се срещам, къде отивам и с кого отивам.
- о Избор на дейности през свободното време (на гости при приятел, на почивка).



- о Подкрепа как безопасно да ползвам социалните мрежи.
- о Подкрепа при взаимоотношенията ми с други хора - ако се отнасят лошо към мен, ще ми трябва подкрепа да говоря и да получа помощ.
- о Избор за включване в дейности в местната общност (клуб, група или участие в мероприятия в общността).



Стъпка 3

Помисли за хората в твоя живот, които ти помагат. Кого би избрал да те подкрепя и дали този човек иска да го прави?

Какъв трябва да бъде човекът, за да ми помага да вземам решения?

Да му имам доверие.

Да е готов е да ми помогне.

Да е честен.

Да знае как да ми помогне.

Спомни си, ние казахме, че всички получаваме съвети и помощ от нашите приятели и членовете на семейството, когато вземаме както лесни, така и трудни решения. Сега е твой ред да решиш

кой ще ти помогне. Ето някои неща, за които трябва да помислиш, когато избираш кои хора да участват в твоята подкрепяща мрежа.

Кой се вслушва в теб и чува какво искаш да постигнеш?

Кой не се отказва от обещанието си към теб?

Кой ще говори с теб, а не с хората около теб?

Кой има идеи и преценява много възможности?

Посочи 3 неща, които ТИ мислиш, че са най-важни за теб, – когато избираш хората от твоята подкрепяща мрежа.

1.

2.

3.

**Хайде да си починем и да се позабавляваме!
Подкрепено вземане на решения (ПВР)**

Задача 1 Открий следните думи в полето вдясно. Думите са изписани само вертикално и хоризонтално.

СПОСОБНОСТИ ИЗБОР
СВОБОДА БЪДЕЩЕ ПРАВА
УВАЖЕНИЕ ДОВЕРИЕ
ПОДКРЕПЯЩ МРЕЖА ЦЕЛИ
ПВР

Р	В	Г	Ф	И	Е	Ъ	Б	Ч	У	Ж
С	П	О	С	О	Б	Н	О	С	Т	И
Я	О	Ф	Ш	Т	Н	В	Ч	Я	У	П
Й	Д	И	З	Б	О	Р	К	П	В	Р
Д	К	Ъ	С	В	О	Б	О	Д	А	А
У	Р	З	Ю	Й	Ъ	Ъ	Ф	Х	Ж	В
Ц	Е	Л	И	П	Р	Д	Л	Б	Е	А
Х	П	Ъ	Я	М	Р	Е	Ж	А	Н	Ч
З	Я	А	О	Ж	Г	Щ	Т	Н	И	Ъ
Е	Щ	А	Д	О	В	Е	Р	И	Е	О

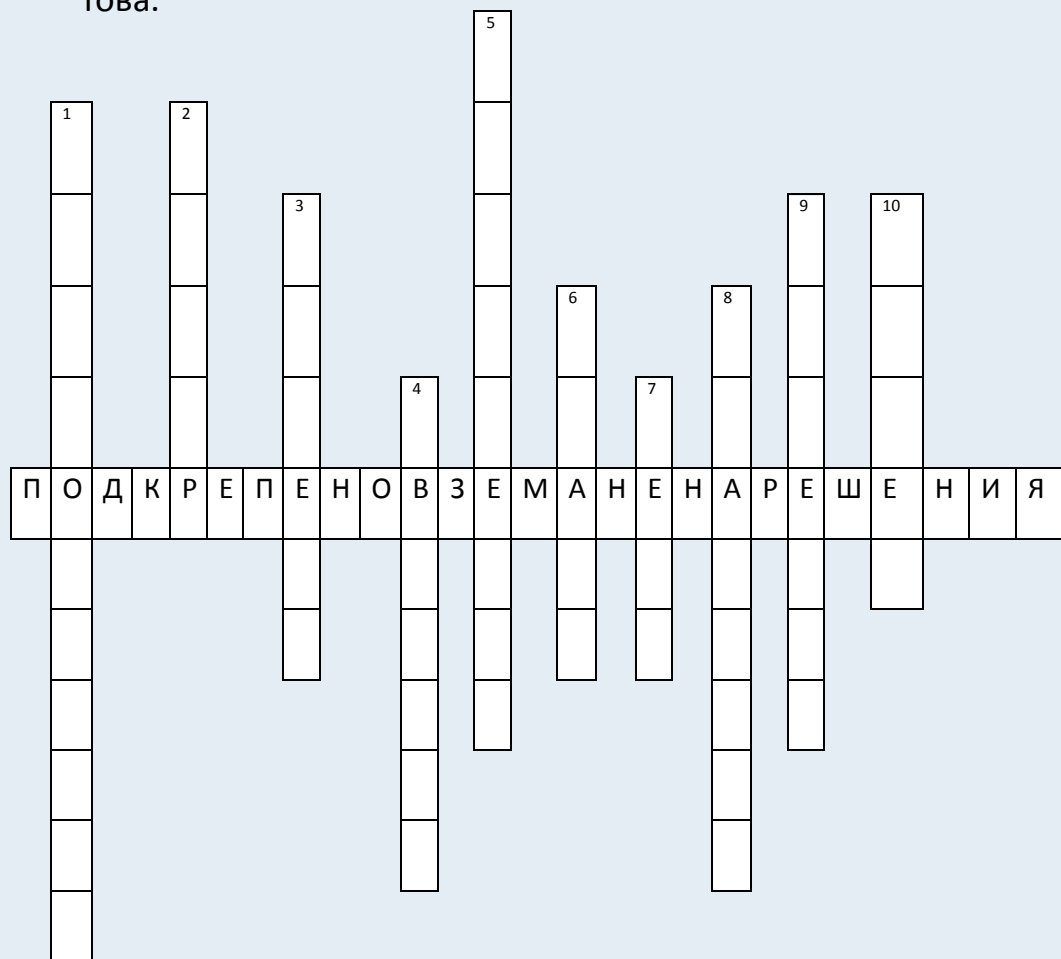
Подкрепено вземане на решения

Задача 2 Кръстословица

Довършете изреченията с подходящите думи и им намерете мястото в празните квадратчета в кръстословицата.

Отвесно

1. Не се взирай в моето увреждане, виж моите
2. Искам да правя собствен, да вземам собствени решения.
3. Какво идва след минало, настояще,?
4. Искам да имам, за да правя грешки и да ги поправам след това.



5. Човекът, който ми помага, се нарича
6. Всеки човек има, но и отговорности.
7. Неща, които искаш да направиш или постигнеш.
8. Искам към мен да се отнасят с
9. За твой подкрепящ избираш човек, на когото вярваш, на когото имаш
10. Как се нарича групата от хора около теб, които те подкрепят?

1. СПОСОБНОСТИ 2. ИЗБОР 3. БЪДЕЩЕ 4. СВОБОДА 5. ПОДКРЕПЯЩ
6. ПРАВА 7. ЦЕЛИ 8. УВАЖЕНИЕ 9. ДОВЕРИЕ 10. МРЕЖА



Стъпка 4

Направи план с помощта на твоята подкрепяща мрежа, за да започнеш да постигаш целите в живота си. Можеш да получиш допълнителна помощ от специалисти.

ТВОЯТ ЖИТЕЙСКИ ПЛАН ИЛИ КАК ДА ПОСТИГНЕШ НЕЩАТА, КОИТО СА НАЙ-ВАЖНИ ЗА ТЕБ

Ние правим различни планове всеки ден. Когато навършиш 18 години, вече имаш повече избор за това какво би искал да планираш в живота си. Някои от твоите планове ще бъдат лесни, като планиране на почивни дни или ваканция, и не се нуждаят от нищо в писмена форма, но какво ще стане, ако имаш нужда от помощ с парите или с твоето здраве? Или ако имаш нужда от помощ при преместване, или от обучение, за да можеш да получиш страхотна работа? Тези цели може да се нуждаят от разработването на писмен план с помощта на твоите подкрепящи. Личният житейски план е един от начините, които можеш да използваш, за да подсигуриш планиране на бъдещето си. Нека ти покажем как!

Запомни, планирането помага, защото:

Изясняваш ТВОИТЕ цели, приоритети и нужди!
Участват повече хора и се постига съгласие!
Поставя се краен срок за постигане на дадена цел!
Обсъждат се всички възможности и необходимите средства за тях.

Някога участвал ли си в разработването на...

Индивидуалния ти план в услугата, която ползваш?

Личния ти житейски план?

Да се подготвим за разработването на твоя Личен житейски план



ПРЕДИ да започне разработването на твоя план..., погрижи ли се да направиш следното?

Отбележи това, които вече си направил/а.

- o Вече си мислил за нещата, които искаш и си избрал тези, за които ще имаш нужда от помощ.
 - o Вече си избрал хората, които ще те подкрепят, и си споделил идеите си с тях. Те са съгласни да ти помогнат да постигнеш целите си.
 - o Определил си време и дата, за да се срещнеш с хората от подкрепящата ти мрежа и си ги поканил на срещата.
- Няма определен формуляр за разработване на план. Твоят план трябва да включва тези идеи и области от живота, които са важни за теб.

Информация, която да включиш в твоя личен житейски план

Име

Адрес

Телефон

Електронна поща

Имената и информация за контакт на хората от твоята подкрепяща мрежа.

Избраните от теб **области от живота**, за които ще ти е нужна подкрепа.

Какво искаш да постигнеш (**целите**) в тези области.

Какво трябва да се направи (**дейностите**), за да постигнеш тези цели.

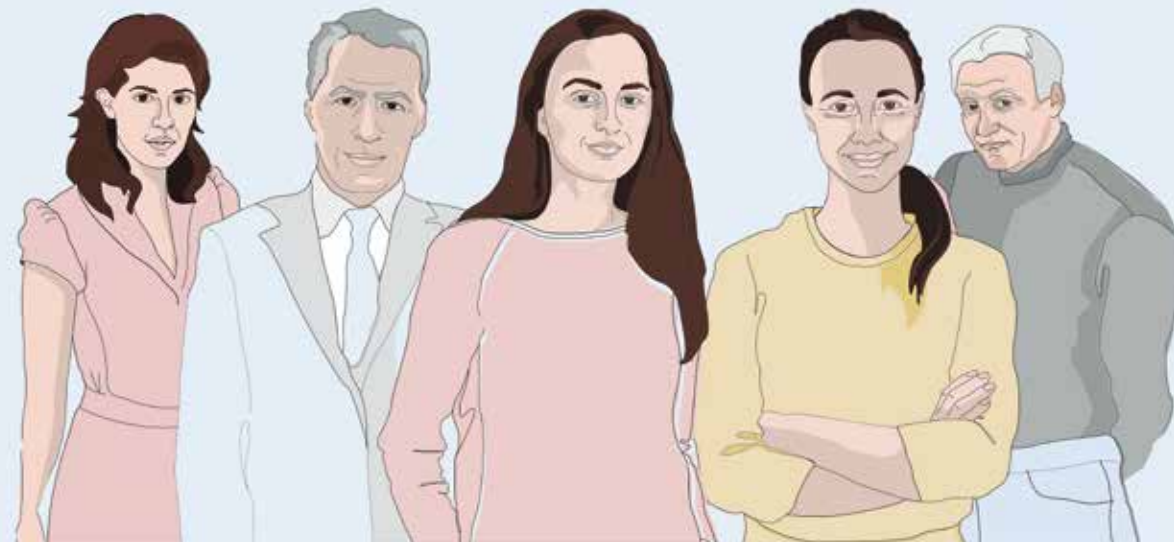
ВНИМАНИЕ

Всички ние имаме различни предпочитания, ценности и нужди.

Всички ние имаме различни способности.

Животът на всеки от нас е различен.

Всеки ще има нужда от различна подкрепа.



ЛИЧЕН ЖИТЕЙСКИ ПЛАН НА АНА

ТОВА Е АНА

ТОВА Е РОЗА, МАЙКАТА НА АНА

ТОВА Е ИВАН, БРАТЪТ НА АНА

ТОВА Е МИЛА, СОЦИАЛЕН РАБОТНИК

ТОВА Е ПЕТЪР, ПРИЯТЕЛ НА АНА

ЛИЧЕН ЖИТЕЙСКИ ПЛАН НА АНА

Стъпка 1

Ана започва да обсъжда със семейството си, приятелите и персонала в социалната услуга, която посещава, областите от живота, в които иска да направи подобрения. Тя им е обяснила, че иска да взема сама решения, но има нужда от подкрепа.

Стъпка 2

Ана е сигурна, че ще има нужда от подкрепа по отношение на парите, колко получава, и как ги харчи.

Стъпка 3

Ана избира майка си Роза и брат си Иван, също социалния работник от Дневния център Мила и своя приятел Петър, които да са част от нейната подкрепяща мрежа.

Стъпка 4

Ана се среща с хората от подкрепящата си мрежа и разработва своя план. Те ѝ помагат, за да уточни какво ще включи в него.

Личен житейски план на АНА ИВАНОВА

Личният житейски план е начин да планирам живота си и да постигна целите си като работя с подкрепящата си мрежа от хора, на които имам доверие, за да мога за вземам собствени решения
Моята подкрепяща мрежа е от хора, на които имам доверие, че ще ми помагат да вземам решения за моя живот. Те не решават вместо мен, а само ме подкрепят.

Име: Ана Иванова Дата на раждане: 05.05.1999 г.
Адрес: ул. „Иван Вазов“ № 5 Град: София Държава: България
Дом. тел.: 02 879 65 43 Мобилен: 0897 65 43 21

За контакт при спешен случай:

Име: Роза Иванова Телефон: 02 812 34 56

Прецених, че имам нужда от помощ, – когато вземам решения в следните области от живота:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Решения къде и с кого да живея | × Пари/финансови въпроси |
| <input type="checkbox"/> Образование и/или обучение | <input type="checkbox"/> Решения за здравето ти |
| <input type="checkbox"/> Решения дали и къде да работя | <input type="checkbox"/> Свободно време/социален живот |

Кога ще се срещам с хората от моята подкрепяща мрежа

- Отбележи: веднъж месечно два пъти в месеца
× на всеки 6 месеца при нужда (преди важна среща /при доктор, зъболекар или за работата ми/

Следваща среща: 03.11.2020

Информация за връзка с моята подкрепяща мрежа:

Име: Роза Иванова, Телефон: 02 812 34 56,
Ел. поща: roza.ivanova@abv.bg

Име: Иван Иванов, Телефон: 02 833 33 56,
Ел. поща: ivan.ivanov@abv.bg

Име: Мими Енева, Телефон: 02 816 88 77,
Ел. поща: mimi.eneva@gmail.com

Име: Петър Младенов, Телефон: 02 814 55 66,
Ел. поща: petar.mladenov@abv.bg

Област от живота, която съм избрала: **Пари/финансови въпроси**

Избрала съм следните хора, които да ме подкрепят: **Майка ми Роза, моят брат Иван**

Имам нужда да ме подкрепят, за да разбера:

1. Какви пари получавам?
2. Каква такса плащам за социалната услуга, която ползвам?
3. Ще ми останат ли пари, за да мога да си купя телевизор?

Хората от моята подкрепяща мрежа ще ми помогнат като:

- 1. Ми обяснят колко ми е пенсията и финансовата помощ.**
- 2. Се свържат със социалния работник в услугата, която ползвам, и поискат среща.**
- 3. Ми отделят време, за да ми помогнат да се запозная с различни модели и цени на телевизорите.**

Аз се съгласявам да извърша моите задължения, които се състоят в:

- 1. Ще присъствам на срещата, за да разбера колко плащам за социалната услуга, която посещавам.**
- 2. Ще работя, за да се науча да си правя собствен бюджет.**

Подкрепящият/ите се съгласяват

Подкрепящите на Ана доброволно се съгласяват да работят за постигането на целите, описани в личния житейски план. Тяхното задължение ще е да предоставят информация и възможности, които ще ѝ позволят да разбере какъв избор може да направи, да обсъдят позитивите и негативите на различни решения и да ѝ помогнат да вземе своето решение. Подкрепящите разбират, че няма те да вземат решения, а само ще предлагат съвети и насоки. Съгласни са да подкрепят решенията на Ана по възможно най-добрия начин, да са честни и с най-добри намерения.

Подкрепеният се съгласява

Подкрепеният се съгласява да се запознае с нови идеи и да пробва различни възможности, да прецени своите собствени силни страни, а също и предизвикателствата, пред които може да се изправи, да работи с хората от неговата подкрепяща мрежа, когато трябва да взема решения, да носи отговорност и да поема последствията от своите решения. Подкрепеният разбира, че може да променя Личния си житейски план по всяко време, като се свърже с хората от неговата подкрепяща мрежа и заличи в плана това, което не му харесва и нанесе промените, които иска.

ПОДКРЕПЕНОТО ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЕ - СТАВА ЛИ ЗА МЕН?

Провери с помощта на бързия тест по-долу.

Инструкции: Прочети въпросите по-долу и постави отметка в полето до всеки въпрос. ЗАПИТАЙ СЕ И ОТГОВОРИ С... ДА!... НЕ!
Вярваш ли, че можеш да направиш добър избор за себе си, но ако се наложи, ще поискаш някои насоки и помощ от други хора?

- **Да**
- **Не**

Искаш ли да разбереш силните си страни и предизвикателствата, пред които ще се изправиш, за да вземаш решения?

Искаш ли да работиш с подкрепяща мрежа, за да постигнеш целите си?

Готов ли си да поемеш отговорност и за избора, който си направил? Ще положиш ли усилия да разработиш план за твоя живот, който да помогне на теб и твоята подкрепяща мрежа да бъдат постигнати целите ти?

Какво избра? (Преброй всички отговори „Да“ и всички „Не“.)

Ако си отговорил с „ДА“ на повечето въпроси, ти си уверен, готов да поемаш отговорности и постигнеш успех.

Ако си отговорил с „ДА“ само на някои от въпросите, може да си малко неуверен при вземане на решения. Продължи да говориш с приятелите си и семейството за уменията, необходими за вземане на добри решения.

Повече информация за подкрепеното вземане на решения и алтернативите на запрещението можете да намерите, ако потърсите документите по-долу или се обърнете към Българска асоциация за лица с интелектуални затруднения /БАЛИЗ/.

Ресурси

Конвенцията на ООН за правата на хората с увреждания (лесен за четене)

Пакет брошури за Подкрепено вземане на решения

Материали за самозастъпничество

