

STEPS
Sharing the European Pathways

**STEPS Project
Szellemi Termék 10
Co-tréneri kézikönyv
– Lokalizált változat
Tréneri kézikönyv**



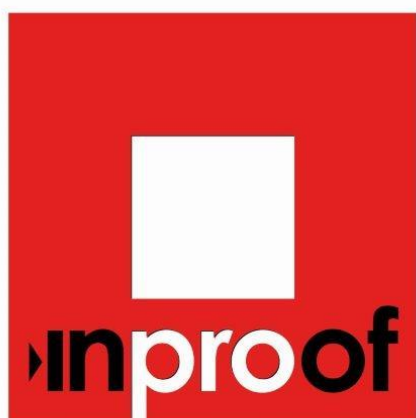
Erasmus+

SHARING THE EUROPEAN PATHWAYS

2015-1-HU01-KA204-013570



SERVICE FOUNDATION
FOR PEOPLE WITH
AN INTELLECTUAL DISABILITY



INTERNATIONAL PROJECT OFFICE



**KÉZENFOGVA
ALAPÍTVÁNY**

A projektet az Európai Bizottság támogatta.
A kiadványban megjelentek nem szükségszerűen tükrözik az Európai Bizottság nézeteit.

Intellectual Output 10
HU-2 Co-tréneri kézikönyv az egyes modulokhoz

SHARING THE EUROPEAN PATHWAYS

2015-1-HU01-KA204-013570

HU – 2 Co-tréneri kézikönyv az egyes modulokhoz

IO szám	Modulszám	Modul elnevezés	Célcsoport	Tréneri kézikönyv	Diák	Jegyzet	Eredeti tananyag
IO6	HU - 1	Tapasztalati szakértők co-tréneri képzési anyaga	trénerek/co-trénerek				HU
IO10	HU - 2	Co-tréneri kézikönyv az egyes modulokhoz	trénerek/co-trénerek	<input checked="" type="checkbox"/>			HU
IO7	HU – 3	Intézetből a közösségi alapú ellátásba	szakemberek				FI
IO7	HU – 4	Intézetből a közösségi alapú ellátásba	ellátottak				FI
IO7	HU – 5	A személyközpontú gondolkodás és elmélet	szakemberek				FI
IO7	HU – 6	Személyközpontú gyakorlatok	szakemberek és ellátottak				FI
IO7	HU – 7	Személyközpontú tervezés és eszközkészlet	szakemberek				FI
IO8	HU – 8	Megengedhetem ezt nekik?	szakemberek és családtagok				UK
IO8	HU – 9	Gondoskodás helyett támogatás	szakemberek				UK
IO8	HU – 10	Barátságok és kapcsolatok	szakemberek				UK
IO8	HU – 11	Aktív támogatás bevezetés 1. rész	szakemberek				UK
IO8	HU – 12	Aktív támogatás bevezetés 2. rész	szakemberek				UK
IO9	HU – 13	Miről szól az önálló élet?	ellátottak				UK
IO9	HU – 14	Felkészülés az önálló életre	mindenki				UK
IO9	HU – 15	Hogyan fogom tudni kezelni a pénzt? 1. rész	mindenki				UK
IO9	HU - 16	Hogyan fogom tudni kezelni a pénzt? 2. rész	mindenki				UK
IO8	HU - 17	Jó kezekben van? – ellenőrző lista	családtagok és barátok				UK
		<input checked="" type="checkbox"/> jelöli ennek az anyagnak a tartalmát					

Co-tréneri kézikönyv

Bevezetés

Ez a Co-tréneri kézikönyv olyan co-trénereknek készült, akik már elvégezték a számukra kialakított tréninget, és már megtanulták, hogyan lehetnek jó trénerek, hogyan tarthatnak jó prezentációkat stb.

Ez a kézikönyv a következő tréningek megtartásához nyújt nekik segítséget:

- HU-5,6,7 Személyközpontú gondolkodás és tervezés
- HU-8 Megengedhetem ezt nekik?
- HU-9 Gondoskodás helyett támogatás
- HU-10 Barátságok és kapcsolatok
- HU-13 Miről szól az önálló élet?
- HU-14 Felkészülés az önálló életre
- HU-15 Hogyan fogom tudni kezelni a pénzt?
- HU-16 Hogyan fogom tudni kezelni a pénzt? 2. rész

Néhány arra vonatkozó információval fogunk kezdeni, hogy milyen a tréneri kézikönyvek felépítése, és hogyan lehet használni őket.

Adunk néhány jó ötletet és tippet is, amelyek hasznosak lehetnek a co-trénerek számára. Utána következnek az egyes tréningekhez kapcsolódó részek, amelyeket használni lehet az adott rész megtartásához.

Hasznos lehet, ha először arra szánunk időt, hogy átnézzük az ötleteket és tippeket. Ha ezzel készen vagyunk, nézzük át azokat a részeket is, amelyek a majd megtartandó tréninghez kapcsolódnak. Fontos, hogy a tréning megtartása előtti napon is vegyük újra át, és gyakoroljuk ezeket. Minél többet gyakorolunk, annál magabiztosabbak leszünk a tréning megtartása közben.

Ha társtrénerrel együtt dolgozunk, fontos gondosan előre megtervezni, hogy ki melyik részt vagy feladatot vezeti. Sokat segít, ha a közös munkához nyugalommal állunk hozzá, hogy lehessen egymást megfelelően támogatni olyan helyzetekben, ha pl. az egyikünk véletlenül kihagy valamit, vagy ha egy nehéz kérdést tesznek fel neki.

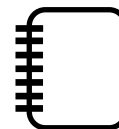


Ne feledjük:

Ha bármilyen kérdésünk, kételyünk vagy problémánk van, nyugodtan fordulhatunk a trénerársunkhoz, aki mindig ott lesz mellettünk, hogy segítsen nekünk a tréning megtartása közben.



Hogyan használjuk a Co-tréneri kézikönyvet?



A képzési anyag formátuma olyan, amely végigvezeti a co-trénert és trénerársát a csomag tartalmán.

Rendelkezésre áll egy könnyen érthető és követhető tréneri kézikönyv, amely végigvisz a tréningen, ehhez tartozik a résztvevők számára írt tájékoztató anyag, a kivétítés anyaga, és feladatok, amelyeket a résztvevők a tréningen elvégezhetnek.

A képzési anyagban szerepelnek hozzávetőleges időkeretek, de a trénereknek a résztvevők ismeretében maguknak kell megállapítani, hogy az egyes részekre az itt feltüntetettnél több vagy kevesebb időre lesz szükség. Az ütemezés attól is függ, hogy hány résztvevője van a csoportnak, és személyenként mennyi támogatást igényelnek a tréning elvégzése közben.

Becslésünk szerint egy képzési modul időigénye 3-4 óra, de a képzés megtartható egészben vagy két részletben is attól függően, hogy a csoport számára melyik megfelelőbb. Ha a tréner bizonyos feladatokat vagy a tréning bizonyos részeit nem tartja alkalmasnak a csoport számára, azokat nyugodtan elhagyhatja, megtartva csak azokat, amelyeket megfelelőbbnek gondol.

A tréning nagy része olyan, a tanulási folyamatot elősegítő feladatból áll, amelyekben a résztvevőknek valamit saját maguknak kell végiggondolniuk, vagy amelyekben meg kell vitatniuk bizonyos felvetéseket egymással. Fontos, hogy mindenki megkapja a megfelelő támogatást ahhoz, hogy a legteljesebb mértékben részt tudjon venni a képzési folyamatban.

A képzési csomag alkalmazása

A bevezető elolvasása után a képzési csomag következik. Könnyen érthető és követhető formában van, 3 oszlopot tartalmaz:

- A **bal** oldali oszlopban található minden egyes tréningrész becsült időtartama

Időtartam		
20 perc		



- A **középső** oszlopban találhatóak a trénereknek szóló útmutatások. A normál betűmérettel és formátumban szedett szöveg arról szól, hogy a tréner mit tegyen vagy mondjon.



	Trénereknek szóló útmutató	
	Kérdezze meg a hallgatóktól, hogy...	

A **feladatok**at *dőlt* betűs szöveg jelzi.

Ha dia kapcsolódik a szöveghez, akkor **vastag** betűkkel szerepelnek ebben az oszlopban azok a mondatok, amelyeket éppen akkor a dián is kivetítve látunk.

- A **jobb** oldali oszlopban azoknak az eszközöknek a nevét láthatjuk, amire szükségünk lehet: flipchart tábla, filctollak, diák, jegyzet, jelezve azt is, hogy hányas diánál vagy jegyzetnél tartunk.



		Eszközök
		Flipchart tábla és filctollak

Minden tréneri kézikönyvben azoknál a részeknél, amelyek megtartásába a co-tréner bevonható, a következő jelzést helyeztük el:



CTK

CTK = Co-Tréneri Kézikönyv

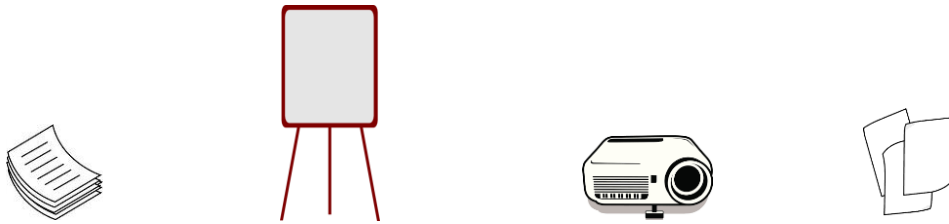
Ez azt jelenti, hogy amikor a co-tréner közreműködik egy tréningben, kikeresi a tréneri kézikönyvből azokat a részeket, amelyek megtartásában részt vesz, és a jelölt részeknél fellapozza a saját co-tréneri kézikönyvét azért, hogy onnét kapjon további információt, segítséget és útmutatást arra nézve, hogy hogyan tudja a képzésnek ezt a részét a lehető legjobban megtartani.

A szükséges eszközök listája

A tréneri kézikönyvekben azt is feltüntetjük, hogy milyen eszközökre lesz szükség a tréning megtartásához.

A legtöbb esetben szükség lesz a következőkre:

Intellectual Output 10
HU-2 Co-tréneri kézikönyv az egyes modulokhoz



- Flipchart tábla és filctollak
- PowerPoint/Írásvetítő
- Ragadós hátoldalú cédulák
- Néhány feladatnál szükség lehet nagyobb méretű papírlapokra is, pl. A3 méretben
- Néhány feladatnál a kiosztott jegyzeteket a képzés előtt kisebb darabokra vagy csíkokra kell felválni



Ötletek és tippek



Néhány ötlet és tipp, amely segíthet a tréningek megtartásánál:



A tervezés fontossága

Sokat segít, ha részletesen megtervezzük, hogy hogyan tartjuk meg a képzést vagy képzési részt, amelyet választottunk. A megadott időkeretek csak útmutatóként szolgálnak, de figyelembe kell venni az aktuális csoport jellemzőit, és a képzést rugalmasan az igényeiknek megfelelően alakítani.



Lényeges, hogy a választott feladatok az egyes résztvevők szükségleteihez és képességeihez igazodjanak. Jó, ha van előzetes információnk, és háttértudásunk a csoportról és annak tagjairól mielőtt elkezdjük a képzést.

Tekintsük át és értékeljük a feladatokat rendszeresen, és ha valamelyik nem válik be, lehet ezeket is rugalmasan változtatni, hogy jobban illeszkedjenek a

szükségletekhez. Nincs értelme ragaszkodni olyan feladatokhoz, amelyek a csoport számára nem megfelelőek.

Amikor olyan feladatokat végzünk a tréningen, amelyekben szerepelnek árák (pl. a pénzkezelésről szóló tréningben), ügyeljünk rá, hogy ezek az aktuális árakat tükrözzék.



A képzési részeket érdemes rendszeresen felülvizsgálni és szükség esetén módosítani, hogy a hallgatók minél jobban megérthessék a tanult témát.



Tegyük valóságossá

A hallgatóknak mindig olyan helyzetekről beszéljünk, amelyek számukra érthetőek, ismerősek, és jól kapcsolódnak a saját életükhöz, mert így értik meg könnyebben a tanultakat. Ha olyan példákra vagy helyzetekre beszélünk, amelyek ismeretlenek számukra, sokkal nehezebben fogják megérteni, amit tanulnak.

Ez különösen fontos értelmi fogyatékos személyek esetében. Ha az önálló életről vagy a pénzről szóló tréninget tartjuk számukra, nem biztos, hogy van tapasztalatuk bármelyik témában is. Még az is lehet, hogy most beszélgetnek életükben először ezekről részletesen. Nincs értelme arról beszélni a csoportnak, hogy legyenek körültekintőek, amikor vásárolni mennek, vagy a megtakarítás fontosságáról, ha csak keveseknek vagy éppen a csoportban még senkinek nem volt lehetősége egyedül vásárolni vagy pénzt félretenni. A tanulási képességükre támaszkodva lehet fokozatosan új gondolatokat bemutatni, ha már az alapokat lefektettük.



Hogyan kezeljük a vitacsoportokat?

A tréneri kézikönyv leírja, hogy az egyes feladatok hogyan működnek a legjobban, és hasznos információkat ad arról, hogy az egyes feladatoktól mit lehet várni. Van még néhány fontos dolog, amiket jó szem előtt tartani:

- Ha a csoportban értelmi sérült személyek vannak, fontos, hogy a támogató szakemberük mindig velük lehessen a munka során. Őket azonban ne számoljuk bele a csoport létszámába, mert ők csak azért vannak ott, hogy az adott személyt támogassák.



- Ne hagyjuk, hogy a beszédesebb csoporttagok átvegyék az irányítást a csoportban! Sokszor a csendesebb, visszahúzódóbb csoporttagoknak nehezükre eshet megszólalni a többiek előtt, főként, ha állandóan csak a beszédesebb csoporttagok kapnak szót. Ők azonban általában nem nagyon szeretnek csendben lenni, így nehéz keretek között tartani őket. A következő mondatok hatásosak lehetnek az esetükben:
 “Ez egy nagyon jó gondolat, de lássuk, mit gondolnak erről a többiek.”
 “Köszönjük xy, nagyon jó, hogy ennyire lelkes vagy, de hadd hallgassuk meg mások véleményét is.”
 Ha udvariasak vagyunk velük, és megköszönjük a hozzászólásaikat, rendszerint hagyni fognak másokat is szóhoz jutni.



Ne feledjük: Sosem vagyunk magunkra hagyva, a trénerársunk mindig

ott van, és segít, ha szükséges



Hogyan fogadjuk a visszajelzéseket?

A tréneri kézikönyvben vannak javaslatok a visszajelzések fogadásával kapcsolatban.



A trénereknek előre meg kell tervezniük, hogy milyen formában fogják fogadni a visszajelzéseket abban az esetben, ha a csoport értelmi sérült személyekből áll.

Az értelmi fogyatékos személyek számára biztosítani kell a megfelelő támogatást ahhoz, hogy a visszajelző körben részt tudjanak venni, és hogy minden visszajelzésről készüljön feljegyzés könnyen érthető formában. Itt lehet használni képeket, rajzokat és írott szavakat is. A rajzoknak nem kell művészinek lenniük, egy pálcikaember is elég pl. az emberek ábrázolására.

Változatos módszereket alkalmazhatunk a visszajelző körökben, így a képzési anyagot élővé tesszük, és a résztvevők érdeklődését és motivációját fenntartjuk. A következő módokon lehet visszajelzéseket fogadni:

- A csoport kiválaszt egy vagy két személyt, akik összefoglalják a többieknek amiről eddig szó volt.



- Összefoglalásként a csoportok írhatnak és/vagy rajzolhatnak képeket nagyméretű papírlapokra, amelyeket a falra helyezünk. Ezt követően beszélnek róla, hogy mit írtak vagy rajzoltak.



- A csoport vagy a csoport egyes tagjai írhatnak vagy rajzolhatnak ragasztós hátoldalú cédulákra, amelyeket aztán fel lehet ragasztani egy nagyobb papírlapra a falra vagy a padlón kiterítve. Ez a módszer lehetővé teszi azt is, hogy a cédulákon szereplő témákat könnyen csoportosíthassuk, mozgathassuk. Azért is jó ez a módszer, mert így mindenki kap esélyt arra, hogy leírja vagy lerajzolja, amit szeretne.



- Ha a hallgatók flipchart papírra vagy ragasztós hátoldalú cédulákra írnak vagy rajzolnak, fontos, hogy hagyjunk elég időt arra, hogy mindenki körbejárhasson, és megnézhesse, a többiek mit írtak vagy rajzoltak.



- A csoport tagjai felkelhetnek, és mozoghatnak, csoportot alkothatnak a terem különböző részeiben, hogy kifejezzék, ha valamely témával kapcsolatban egyetértenek vagy, hogy így válaszoljanak meg egy feltett kérdést.



- A hallgatók sort is alkothatnak, ahol a sorrend azt mutatja, kik azok, akik valamivel a legjobban egyetértenek, és kik kevésbé. A bemelegítő körben is megkérhetjük őket, hogy álljanak sorba névsorrendben vagy a magasságuk alapján. A bemelegítő gyakorlatokról még lesz szó a későbbiekben.

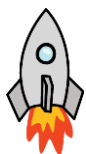


Figyeljünk egymásra!

Különösen figyeljünk azokra a hallgatókra a csoportban, akiknek külső szakember támogatására lehet szükségük. Például, ha az egyik csoporttagtól, aki már önállóan él azt halljuk, hogy adóssága van, vagy kifizetetlen számlái, akkor valószínűleg szüksége lesz egy szakértő támogatására a pénzkezelésben. Ha jónak látjuk, mi magunk is segíthetünk nekik, ebben az esetben a problémáik kezelésére a tréningen túl külön időt kell fordítanunk.

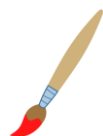


Azokra a hallgatókra is figyelemmel kell lennünk, akiknek több támogatásra vagy további információra van szükségük egy bizonyos területen, hogy a megfelelő helyre tudjuk őket irányítani, ahol ezeket megkaphatják.



Nem olyan bonyolult

Ha elolvassuk ezt a tréning anyagot, látni fogjuk, hogy nem bonyolult a képzés, és nem is kell annak lennie. Amennyire csak lehet, legyen benne minden egyértelmű, és fokozatosan építsük fel a tudást. Ez jobban segíti azt, hogy a tanultak beépüljenek és megmaradjanak, mint ha elárasztjuk a hallgatókat sok információval egyszerre.



Legyünk kreatívak!

Használjuk ezt a tréning anyagot kreatívan, alakítsuk, változtassuk szabadon a feladatokat úgy, ahogy hallgatóink számára az a leginkább megfelelő ahhoz, hogy jobban megértsék az adott témát.





Ha adódik olyan alkalom, amit az adott témához kapcsolódóan be lehet vonni a beszélgetésbe, használjuk ki bátran!

Például, ha a pénzkezeléshez kapcsolódó tréning után éppen a heti nagybevásárlásra készülünk, vagy valamilyen elektronikai cikket szándékozunk venni a hétvégén, beszéljünk ezekről a hallgatóknak.

Mondjuk el az ezzel kapcsolatos gondolatainkat, megfontolásainkat, és használjuk ezeket élő példaként, hiszen ez is a kreatív megközelítés része.

Tegyük a tréninget élvezetessé, amennyire csak lehet. Ha a hallgatók jól érzik magukat közben, sokkal több mindent meg tudnak tanulni és többre is fognak tudni emlékezni belőle.



Támogatás



Lehetséges, hogy néhány értelmi fogyatékos hallgatónak nehezebbé esik egyes feladatok önálló megoldása, és szükségük van valakire, aki csak velük dolgozik annak érdekében, hogy jobban megérthessék a témát.

Ha ilyen támogató szakemberre van szükség, gondoskodjunk róla már a tréning megkezdése előtt. Nem csak a hallgatóknak jelent támogatást, hogy nem kell tartaniuk a feladatoktól, hanem a tréner számára is megnyugtató tudni, hogy rajta kívül van ott még egy szakember, aki segít.



Legyen világos



Új fogalmakat és ismereteket mindig a lehető legrövidebben és legvilágosabban próbáljuk meg elmagyarázni.

Ne használjunk szakmai nyelvet vagy hosszú, nehéz szavakat.

Gondoljunk arra, hogy azok a szavak, amelyek számunkra hétköznapiak tűnnek, egy értelmi fogyatékos ember számára sokszor érthetetlenek. Pl. azt a kifejezést, hogy „Tudjunk meg többet a pénzről” sokkal könnyebb megérteni, mint azt, hogy „Pénzügyi jártasság”. Próbáljunk meg mindig minél egyszerűbben fogalmazni.



Ha valamely nehezebben érthető kifejezés használata mégsem kerülhető el, akkor mindenképpen adjunk hozzá világos magyarázatot, amelyet ki is vetíthetünk, vagy a kiosztott jegyzetbe is beletehetjük.



Minden szöveges részhez használjunk képeket.

A képek nagyban elősegítik a megértést, azonban érdemes előre megegyezni abban, hogy mely képeket használjuk, és nem állandóan cserélgetni őket.

Ha rendszeresen összefoglaljuk az eddig elhangzottakat, az segíti a tisztánlátást, és biztosabbak lehetünk benne, hogy a hallgatók megértették miről volt szó.



Rendszeres szünetek



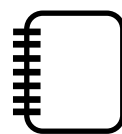
Mindannyian elveszítjük a koncentrációképességünket egy idő után, de a legtöbb értelmi fogyatékos ember esetében ez az átlagnál rövidebb idő alatt következik be. Ezért fontosak a rendszeresen tartott rövid szünetek.



Mindig tervezzünk be a tréningbe számukra olyan rövid szüneteket is, amikor arra szánjuk az időt, hogy megnézzük, mindenki ért-e mindent.



A Co-trénerek képzési részei



Most elérkeztünk ahhoz a részhez a kézikönyvben, amely segítségére lesz a co-trénereknek a különböző tréningrészek megtartásánál. Azokkal a részekkel kezdünk most, amelyekkel minden tréning kezdődik.

- Bemelegítő kör
- Alapvető szabályok
- Közlekedési lámpa kártyák

Utána foglalkozunk majd azokkal a képzési részekkel, amelyekben a co-trénerek részt fognak venni.



Bemelegítő kör



A bemelegítő körökben rövid feladatokat végzünk a tréningek legelején. Az erre szánt időt a tréneri kézikönyvben mindig megjelöljük.



A bemelegítő feladatok különösen fontosak akkor, ha a hallgatók nem ismerik egymást jól. Arra szolgálnak, hogy a hallgatók elkezdjenek egymással beszélgetni, megismerni egymást, és ezáltal nyugodtabbá

váljanak. Ha nyugodtabbak, akkor jobban tudják élvezni a tréninget, és többet tudnak belőle tanulni is.

A képzési csomagban találunk példát arra, hogy milyen feladatokat lehet végezni a bemelegítő körben, de ezeken sok másfajta felad is használható. Ha ehhez van saját ötletünk, ami tudjuk, hogy jól fog működni, dolgozhatunk azzal is ahelyett, mint ami a tréneri kézikönyvben található.

Felsorolunk itt néhány lehetséges feladatot, amit ki lehet próbálni: 

○ Betűrendben -



Ahogy korábban említettük, lehet a bemelegítő körben feladatként adni azt, hogy a hallgatók álljanak fel egy vonalra a nevük szerinti betűrendbe. Ezáltal elkezdenek egymással beszélgetni, hogy megtudják, kit hogy hívnak. Amikor felállt a sor, megkérhetjük őket, hogy beszélgessenek a mellettük állókkal arról, hogy kik ők, honnét jöttek, és mivel foglalkoznak.

○ Párokban -



A tréning előtt készítsünk egy listát összeillő szópárokából, úgy, mint fekete-fehér, kávé-tejszín, nap-napernyő stb, esetleg használhatunk összeillő számokat vagy betűket is. Annyi párost írjunk fel, amennyire a csoport létszáma alapján szükségünk lesz, pl. 12 hallgató esetében 6 szópár kell.



Ezeket a szavakat kioszthatjuk a hallgatóknak (mindenki 1 szót kap) akár már a tréning kezdete előtt a regisztrációnál, ügyelve arra, hogy ha valakik együtt érkeztek, és ismerik egymást, ne kerüljenek egy párba. De kioszthatjuk a szópárokat a bemelegítő kör kezdetén is.

ClipartOf.com/22910

Utána megkérjük a hallgatókat, hogy keressék meg a párjukat. Ehhez el kell kezdeniük beszélgetni egymással arról, hogy ki milyen szót kapott. Ha kialakultak a párok, kérjük meg őket, hogy tudják meg egymásról, kit hogy hívnak, ki honnét jött, és mivel foglalkozik, majd mutassák be egymást a többieknek.

○ A tréninghez kapcsolódóan -

A bemelegítő kör feladata kapcsolódhat a tréning témájához is. Ha a pénzügyről



szóló tréninget tartjuk, akkor a feladat kapcsolódhat a pénzhez. A hallgatók kérdezzék meg a mellettük ülőtől, hogy milyen dolgot vásárolt legutóbb, és miért. Ebbe bele lehet szőni azt is, hogy közben mutakozzanak be egymásnak, és aztán mutassák be egymást a többieknek.

Ha a "Megengedhetem ezt nekik?" című tréninget tartjuk, akkor a bemelegítő kör feladata szólhat a kockázatvállalásról, és megkérdezhetjük a csoportot, hogy milyen kockázatot vállaltak legutóbb, és erről elkezdhetnek beszélgetni a mellettük ülővel.



Ne feledjük: Fontos, hogy a bemelegítő kör feladata ne stresszelje a hallgatókat. Olyan egyszerű legyen, hogy bárki képes legyen elvégezni, akkor is, ha nagyon félénk vagy szorongó természetű. A túl bonyolult feladatok

megnehezítik a feloldódást, és idegessé tehetik a hallgatókat.



Alapvető szabályok



A tréningek elején lefektetjük az alapvető szabályokat, amelyeket minden hallgatónak be kell tartani. Ezek arról szólnak, hogy milyen viselkedést várunk el tőlük a tréning alatt. Azzal, hogy közösen határozzuk meg a szabályokat, és ezekkel mindenki egyetért, egyértelművé tesszük az elvárásokat, és megkönnyíti azoknak a későbbi helyzeteknek a megoldását is, amikor valaki nem ezeknek megfelelően viselkedik.



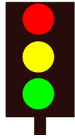
Az alapvető szabályok megbeszélésekor vegyünk elő egy üres flipchart papírt, és írjuk fel rá a hallgatók által javasolt szabályokat.

Ha esetleg nincs ötletük, milyen szabályok lennének megfelelőek, javasolhatjuk a következőket:

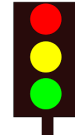
- Figyeljünk egymásra!
- Ne vágjunk egymás szavába.
- Vegyünk részt a képzésben annyira aktívan, amennyire lehetséges!
- Ha valaki olyat mond, amivel nem értesz egyet, az nem baj. Mindannyiunknak lehetnek saját ötleteink és gondolataink.
- Időben érkezünk és időben fejezzük be a képzést!
- Időben jöjjünk vissza a szünetekről!
- Ha nem értesz valamit, kérdezz a közlekedési lámpa kártyák segítségével.
- Ami a tréningen elhangzik vagy történik, az köztünk marad. (Ez azt jelenti, hogy bizalmasan kezelünk mindent. Ha bármilyen személyes dolog vagy a munkahelyet érintő kritika elhangzik, ezekről nem teszünk említést senkinek a tréningen kívül, kivéve természetesen, ha valami súlyos aggodalomra okot adó dolog az, mint pl. bántalmazás, vagy egyéb bűncselekmény. Ebben az esetben a tréner megteszi a megfelelő lépéseket ezek kivizsgálásához.)



Az alapvető szabályok felsorolása után győződjünk meg róla, hogy mindenki egyetért velük, és úgy helyezzük el őket a teremben, hogy azokat mindenki jól láthassa.

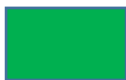


Közlekedési lámpa kártyák



Mutassuk be a színes közlekedési lámpa kártyákat. Ez egy 3 kártyából álló csomag, amelyben egy piros, egy sárga és egy zöld kártya van. A hallgatók a képzés alatt tartsák ezeket a kezük ügyében, vagy maguk előtt az asztalon. Azt a kártyát mutassák fel mindig, amelyik a legjobban jellemzi azt, ahogyan az éppen tanultakhoz viszonyulnak.

A színek a következőket jelentik:



ZÖLD- azt jelenti: Rendben, követem és értem, hogy mi történik.



SÁRGA - azt jelenti: Nem teljesen értem, lassíts és magyarázd el jobban!



PIROS – azt jelenti: Állj meg, nem értem, kérdésem van

A kártyák azoknak a hallgatóknak jelentenek nagy segítséget, akik nem elég magabiztosak vagy nem szívesen beszélnek mások előtt arról, hogy hogyan érzik magukat, esetleg nem mernek kérdezni vagy segítséget kérni, ha nem értenek valamit. A tréner és csoport számára is hasznosak, mert így mindig mindenki láthatja, hogy a hallgatók hogyan érzik magukat a képzés alatt.



A tréneri kézikönyvben azt javasoljuk, hogy a co-tréneresek vezessék azt a rövid kis gyakorlatot, amelyben a csoport gyakorolja a kártyák használatát. Amikor a hallgatók először használják a kártyákat, még idegenkedhetnek tőlük, ezért nem árt a gyakorlás.

A képzés előtt gondoljuk át, hogy milyen feladatot adunk a hallgatóknak a kártyák gyakorlásához.

Ezek a következők lehetnek:

- Elkezdünk nagyon gyorsan beszélni, mindenféle szünet nélkül.
- Elkezdünk motyogni, hogy ne lehessen rendesen érteni, amit mondunk.
- Elkezdünk normális módon beszélni, de egyszer csak beszúrunk egy idegen szót, vagy egy olyat, aminek nincs értelme, vagy nem kapcsolódik a képzés témájához.
- Felolvassunk egy részt valamilyen elektronikai cikk (pl. DVD) használati útmutatójából, vagy egyéb útmutatóból, ami viszonylag nehezebben érthető elsőre.

Biztosan eszünkbe jut még ezeken kívül más szórakoztató módja is annak, hogy a hallgatók gyakorolni tudják a kártyák használatát. Ha mégsem, beszéljük meg a trénerársunkkal, és találjunk ki közösen valamit.

Mindenképpen fontos, hogy még a tréning kezdete előtt megtervezzük, és előkészítsük az ehhez kapcsolódó feladatot.



Felkészülés a tréning megtartására

Most hogy áttekintettük a bevezetőt, a tréningcsomag használatát, az ötleteket és tippeket, a bemelegítő kört, az alapvető szabályokat és a közlekedési lámpa kártyákat, elkezdhetjük egyenként átnézni a különböző tréningeket részletesebben.

A következő fejezetek sok segítséget és információt fognak tartalmazni arról, hogy a co-trénerek hogyan tudják a legjobban megtartani a képzések rájuk eső részeit, amelyeket a tréneri kézikönyvekben az alábbi jellel jelöltünk:



CTK

Ezek a jelek a tréneri kézikönyv bal oszlopában találhatóak.

A következő oldalakon végigvesszük minden egyes tréninghez tartozóan a co-tréner által tartott képzési részeket. Világosan jelöljük, hogy melyik tréninghez kapcsolódnak ezek a részek.



Mindegyik tréning megtartása előtt beszéljük meg a trénerársunkkal, hogy ki melyik részt fogja vezetni. Utána a saját részeinket keressük meg ebben a co-tréneri kézikönyvben, és olvassuk el a hozzá tartozó részletes információkat. Fontos, hogy tudjuk és értsük, hogy mit kell majd csinálnunk, ezért jó, ha a képzések előtt mindig gyakorolunk. Ez segít minket abban, hogy:

- biztosak lehessünk benne, hogy emlékezzünk majd rá, hogy mit kell tenni, mert így látjuk is, hogy hogyan működik ez a gyakorlatban, ami más, mintha csak olvasnánk róla;
- hozzászokunk az adott feladathoz vagy prezentációhoz;
- megtudjuk, pontosan mennyi időt vesz majd igénybe az adott rész megtartása;
- magabiztosabbak lehetünk;

- jobban el tudjuk végezni a feladatot, hiszen „Gyakorlás a tudás anyja”, ahogy a mondás is tartja, ami azt jelenti, hogy minél többet csinálunk valamit, annál jobbak leszünk benne.



Ne feledjük: Sosem vagyunk magunkra hagyva, mindig ott lesz velünk a trénerársunk, akihez tudunk fordulni, ha bárhol elakadunk, vagy bármilyen

problémánk adódik a képzés alatt.



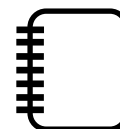
Tartalomjegyzék a co-tréneri feladatokhoz, javaslatokhoz egyes modulok esetén

Az egyes modulokhoz tartozó útmutatások az alábbi oldalakon kezdődnek

Modulszám	Modul elnevezés	Célcsoport	Hányadik oldalon kezdődik
HU – 3	Intézetből a közösségi alapú ellátásba	szakemberek	18
HU – 4	Intézetből a közösségi alapú ellátásba	ellátottak	23
HU – 5	A személyközpontú gondolkodás és elmélet	szakemberek	26
HU – 6	Személyközpontú gyakorlatok	szakemberek és ellátottak	27
HU – 7	Személyközpontú tervezés és eszközkészlet	szakemberek	n/a
HU – 8	Megengedhetem ezt nekik?	szakemberek és családtagok	35
HU – 9	Gondoskodás helyett támogatás	mindenki	43
HU – 10	Barátságok és kapcsolatok	mindenki	52
HU – 11	Aktív támogatás bevezetés 1. rész	mindenki	n/a
HU – 12	Aktív támogatás bevezetés 2. rész	mindenki	na/
HU – 13	Miről szól az önálló élet?	ellátottak	56
HU – 14	Felkészülés az önálló életre	mindenki	62
HU – 15	Hogyan fogom tudni kezelni a pénzt? 1. rész	mindenki	64
HU - 16	Hogyan fogom tudni kezelni a pénzt? 2. rész	mindenki	68
HU - 17	Jó kezekben van? – ellenőrző lista	család és barátok	n/a
	Végző tanács!		73



Co-tréneri kézikönyv



HU 3-4 Intézetből a közösségi alapú ellátásba HU 5-7 Személyközpontú tervezés

Ezt a képzési csomagot olyan személyek képzésére fejlesztettük ki, akik támogató szerepkörben dolgoznak vagy fognak dolgozni értelmi sérült emberekkel.

A képzés célja, hogy az értelmi sérült emberekkel dolgozó támogató szakemberek megértsék a Személyközpontú tervezés és gondolkodás lényegét.

A képzési csomag 4 modult tartalmaz:

3. számú modul: Intézetből a közösségi alapú szolgáltatásokba (Szakemberek részére)

A képzési modul célja:

- A szakemberek megértsék az átmenethez kapcsolódó alapvető emberi jogokat.
- A szakemberek különböző típusú ismeretekkel rendelkezzenek az ellátottak, az emberi jogaik és az önállóságuk támogatásához.

A képzési modul fő témái:

- Miért fontos, hogy közösségi alapú szolgáltatások jöjjenek létre?
- Emberi jogok
- Az intézeti és a közösségi alapú szolgáltatások fő vonásai, az intézeti kultúra jellemzői

4. számú modul: Intézetből a közösségi alapú szolgáltatásokba (Az ellátottak részére)

A képzési modul célja:

- Az ellátottak ismerjék meg a jogaikat
- Az ellátottak önbecsülésének erősítése, hogy képesek legyenek beszélni az életükről és arról, hogy mi fontos számukra.

A képzési modul fő témái:

- 'Jogunk van'
- Támogatott döntéshozatal

5. számú modul: A személyközpontú gondolkodás és elmélet (Szakemberek részére)

A képzési modul célja:

- A szakemberek megértsék a személyközpontú tervezés elméletét, és hogy miért fontos, hogy támogassák az ellátottakat abban, hogy megtervezzék az életüket.
- A családtagok bevonása az egyes folyamatokba és az egész munkába.

A képzési modul fő témái:

- Mit jelent a személyközpontú tervezés?
- Miért fontos a személyközpontú gondolkodás, és hogyan használható az ellátottak mindennapi életében.

6. számú modul: Személyközpontú gyakorlatok (Szakemberek és az ellátottak részére)

A képzési modul célja:

- Az ellátottak és a szakemberek megtanulják, hogyan kell a személyközpontú tervezés eszközeit használni az életük tervezése során.

A képzési modul fő témái:

- Térképek
- Az Út
- Pozitív kockázatvállalás

7. számú modul: Személyközpontú tervezés és eszközkészlet szakemberek részére

A képzési modul célja:

- A szakemberek megismerherjék a személyközpontú tervezés különböző eszközeit
- A szakemberek megtanulják a személyközpontú tervezés különböző eszközeit és megértsék, hogy ezeket az eszközöket hogyan használhatják az ellátottak támogatása során.

A képzési modul fő témái:

- Egyoldalás profil
- Fontos valaki számára/fontos valami miatt
- Jó nap/rossz nap
- Kapcsolati kör
- 4 plusz 1 kérdés

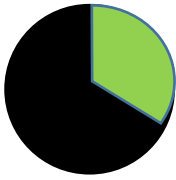


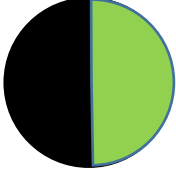
Ne feledjük:

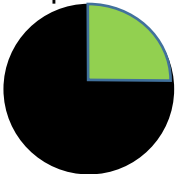
A képzés megtartása előtt a tréner társunkkal együtt nézzük át a képzési anyagot, hogy magabiztosabbak lehessünk a tréningen. A képzés alatt mindig ott lesz velünk a tréner társunk, akihez bátran fordulhatunk a kérdéseinkkel.

HU-3 – összefoglalás

Téma	Miről szól?	A co-tréneri kézikönyvben melyik oldalon található?
Vitassuk meg együtt mit jelent az intézeti gondoskodás az országunkban	Kérdések és beszélgetés 6. dia	17/18
ENSZ Fogyatékos Személyek Jogairól szóló Egyezménye	Beszélgetés a tapasztalatainkról 7,8 és 9.dia	18-20
Intézeti kultúra a közösségi alapú ellátással szemben	Beszélgetés 10,11.dia	20-21

HU - 3 Intézetből a közösségi alapú ellátásba (szakemberek részére)		
Vitassuk meg együtt mit jelent az intézeti gondoskodás az országunkban		
20 perc 	<p>A sok elmélet után gondoljuk át milyen a helyzet Magyarországon. Ezekre a kérdésekre kiscsoportokban (3-5 fő) válaszoljunk, aztán az egész csoport beszélje meg azokat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mikor kezdődött el az intézetek építése? 2. Ki (volt) a felelős az intézetek fenntartásáért? 3. Milyen történelmi hagyományai vannak az intézeteknek? 4. Hogyan viszonyulnak az emberek a fogyatékosághoz? 5. Változtak-e az intézetek az idők folyamán? Ha igen, hogyan? 6. Milyen gondolatok merültek fel az intézményi férőhelykiváltás kapcsán az intézetben dolgozóknak/rokonoknak/értelmi sérülteknek? <p>A kérdések nem egyszerűek, ezért gondoskodjunk arról, hogy trénerként legyenek válaszaink, de először próbáljuk meg együtt megtalálni azokat!</p>	6.dia

	Beszéljük meg a következőket is: Hol tart az intézményi férőhelykiváltás Magyarországon? Mi valósult már meg? Mi a jó oldala és mi a rossz oldala?	
ENSZ Fogyatékos Személyek Jogairól szóló Egyezménye		
30 perc 	<p>Ennél a résznél a co-tréner beszélhet arról, hogy érvényesül az életében az ENSZ Egyezmény, hozott-e valamilyen változás az életébe.</p> <p>Az ENSZ Egyezmény célja, hogy mindenkivel azonos jogokat biztosítson a fogyatékos embereknek a társadalmi részvételhez. A Fogyatékos-sággal élő Személyek Jogairól szóló Egyezményt 2006. december 13-án fogadta el az ENSZ Közgyűlése és 2008. május 3-án lépett hatályba, amikor 20 ország elfogadta az egyezményt. Az Egyezmény nem tartalmaz semmilyen új jogot a sérült emberek részére, hanem az a célja, hogy kijelölje a tagállamok számára, hogy hogyan fejlesszék a fogyatékos-sággal élők lehetőségeit az ENSZ egyéb egyezményeiben megfogalmazott emberi jogok irányába.</p> <p>Ez a szerződés egyrészt arra törekszik, hogy létrehozson egy olyan törvényt és szabályozást, amely megakadályozza a fogyatékos-ságból adódó diszkriminációt, valamint arra, hogy egyenlő bánásmódot garantáljon a fogyatékos-sággal élőknek az élet minden területén. A tagállamoknak rendszeresen jelentést kell tenniük a Speciális Bizottságnak, amelyik ellenőrzi az Egyezmény hatályba lépés utáni megvalósítását. A Bizottság ellenőrzi, hogy a megvalósított reformok milyen hatással vannak a sérült emberek mindennapjaira. Az Egyezmény célja, hogy fejlessze, védje és garantálja minden fogyatékos-sággal élő személy részére az egyenlő emberi jogokat és az alapvető szabadságot, valamint hogy fejlessze a veleszületett méltóságuk iránti tiszteletet.</p> <p>Ezen kívül az egyezmény megakadályozza a fogyatékos-sággal élő személy felé irányuló diszkriminációt. Az Egyezmény garantálja az egyenlő bánásmódot az élet minden területén. Ez nem csak általános hozzáállásbeli változást igényel, de a sztereotípiák és előítéletek eltörlése iránti elkötelezettséget is igényli. Ezzel hozzájárul a különböző fogyatékos-ság típusok ismeretének</p>	7.dia

	<p>fejlesztését és pozitív társadalmi hatást a fogyatékossgal élők érdekében. Az egyezményt, mint egységes egészet kell elolvasni és értelmezni, mert a jogok és kötelezettségek kapcsolódnak egymáshoz.</p> <p>Feladat <i>Beszélgük meg közösen:</i> <i>Gondoljuk át a dián (7-9) megnevezett jogokat:</i> <i>Jogunk van! Milyen gondolatokat ébresztenek?</i> <i>Megvalósulnak-e az emberi jogok a sérült emberek életében?</i> <i>Gondoljunk a saját ügyfeleinkre:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Mely jogok érvényesülnek az életükben?</i> <p><i>Mely területen van szükség több munkára?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Melyek az egyenlő részvétel akadályai? Mit kell tenni, hogy ezek az akadályok eltűnjenek?</i> • <i>Eldönthetik-e az ügyfeleink, hogy hol és kivel élnek együtt?</i> • <i>Mit gondolunk, ha az ügyfelünk párkapcsolatot akar kezdeni, családot alapítani és gyerekeket nevelni?</i> • <i>Mit jelent a környezeti akadálymentesség? A környezeti struktúra vagy a társadalmi hozzáállás elősegíti vagy inkább akadályozza-e azt, hogy a fogyatékos emberek a társadalom egyenjogú tagjaként élhessenek?</i> • <i>Figyelmen hagyjuk-e az ügyfél saját akaratát és véleményét a biztonság érdekében?</i> <p>Ennél a résznél a co-tréner beszélhet arról, hogy érvényesül az életében az ENSZ Egyezmény, hozott-e valamilyen változás az életébe. Erre készüljünk előre!</p>	<p>7+9.dia</p> <p>8.dia</p>
Intézeti kultúra a közösségi alapú ellátással szemben		
<p>15 perc</p> 	<p>Ennek a résznél a célja, hogy megmutassa a különbségeket az intézet és a közösségi alapú szolgáltatások között.</p> <p>Mit jelent az intézet vagy az intézeti gondoskodás? Az országok különböző jogi vagy kulturális háttere miatt lehet különbség ennek a megfogalmazásában. Azonban az Európai Bizottság által kiadott „Közös Európai útmutató az intézetből a közösségi alapú gondoskodásba történő átmenethez” jelentés jó alapot nyújthat a meghatározáshoz.</p>	<p>10.dia</p> <p>Slide 10</p>

	<p>A kiadvány a társadalmi elhelyezés meghatározásának kiindulópontja, nem pedig egy építészeti definíció, amely az épület méretét és a lakók számát használja. A jelentés bemutatja, hogy az intézet egy olyan szolgáltatást nyújtó lakhelynek tekinthető, ahol a lakók a társadalomtól elszigetelten, együttélésre kényszerítve élnek. Arra sincs joguk, hogy befolyásolják a saját életüket és meg hozzák a saját döntéseiket.</p> <p>Az intézetesítés azt is jelenti, hogy a szervezet igényei az általa nyújtott szolgáltatásokkal kapcsolatban fontosabbak, mint a lakók személyes igényei. Az intézet az a hely, ahol az összes mindennapi szokás egy szigorú napirendet követ. Az intézetekben létrehozták a formális szabályok rendszerét és a dolgozók döntenek mindenről.</p> <p>Az intézeti vezetési gyakorlatot négy részre oszthatjuk:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Szigorú szokások 2. Tömeges tevékenységek 3. A személyiség hiánya 4. Szociális távolság <p>Az intézeti gyakorlat szembe megy az ENSZ Egyezményvel. Az intézeti kultúrában nem valósul meg az egyén döntési joga, az inklúzió és a közösségi életmód a társadalom egyenlő tagjaként.</p> <p>Az intézeti életmódra az egyén akaratától való megfosztása, a vezetői szintről érkező szigorú szabályok és beosztások szerinti élet, Erving Goffman (1969) az intézeti kultúrát az alábbi módon határozta meg:</p> <p><i>Az intézet az a hely, ahol az élet különböző aspektusai történnek ugyanazon a helyen ugyanazon tekintély alatt. Az intézetekben a mindennapi szokások minden egyes lépése egy nagyobb csoport keretein belül zajlik, ahol a csoport minden tagját ugyanúgy kezelik, és azt várják el tőlük, hogy ugyanazokat a dolgokat tegyék együtt.</i></p> <p>Nem szabad elfelejteni, hogy az intézetek egy bizonyos időszakban jöttek létre, azzal a céllal, hogy megfeleljenek az adott kor igényeinek. Ha nem tudjuk honnan és hogyan jutottunk el odaáig, ahol</p>	
--	---	--

	<p>most vagyunk, akkor nem tudunk a jövőbe tekinteni és befolyásolni azt.</p> <p>Feladat <i>Dolgozzanak párokban. Olvassák el a 11. dián lévő kérdéseket és kérjük meg a résztvevőket, hogy írják le a válaszaikat és beszéljük meg az egész csoporttal</i></p> <p><i>Vitassuk meg az alábbi kérdéseket:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Van-e intézeti gyakorlata a szervezeteiknek? • Melyek azok? • Miért váltak gyakorlattá? • Hogyan lehetne megváltoztatni azokat az intézményi férőhelykiváltás irányába? <p><i>A párok adjanak visszajelzést az egész csoport számára. A co-trénerrel közösen összefoglalhatjuk azokat a közös pontokat, amelyek felmerültek.</i></p>	11.dia
--	--	--------

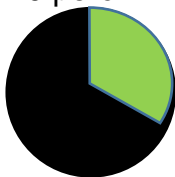
HU-4 – összefoglalás

Téma	Miről szól?	A co-tréneri kézikönyvben melyik oldalon található?
Ismerjük meg egymást	Bemelegítés 4. dia	23
ENSZ Fogyatékos Személyek Jogairól szóló Egyezménye	ENSZ Egyezmény 5. dia	24
Mi a legfontosabb a számomra?	7.dia	24
Beszélgetés	7.dia átismétlése 8.dia	25
Beszélgetés	Tapasztalatok átismétlése 10.dia	25

4. számú modul: Intézetből a közösségi alapú szolgáltatásokba (Az ellátottak részére)

Ismerjük meg egymást!

20 perc



A fő cél, hogy megismerjük egymást. Akkor is, ha a csoport ismerősökből áll, mindig van valami újdonság, amit megtudhatunk egymásról.

Ezek a feladatok erősítik a csoportszellemet, megszüntetik a félelmet és segítenek összeszedni a bátorságot.

1. Ismerjük meg egymást egy mozdulaton keresztül.

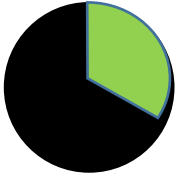
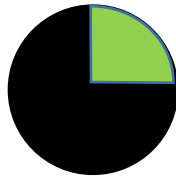
Kérjük meg a hallgatókat, hogy üljenek úgy, hogy mindenki lásson mindenkit. Mindenki végezzen valami mozdulatot (pl. integetés, tapsolás vagy jelelés) és mondja ki a nevét. A csoport ezután üdvözlje a bemutatkozott személyt és ismétlje meg a nevét és a mozdulatát.

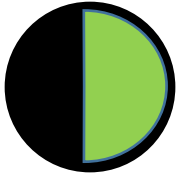
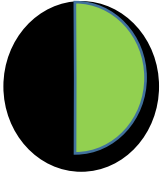
2. Egy nyugalmi póz

Kérjük meg a hallgatókat, hogy üljenek úgy, hogy mindenki lásson mindenkit.

Mindenki mutassa meg a csoportnak a saját nyugalmi testtartását. Utána mondja el a nevét: „Mária vagyok és ilyen a nyugalmi pózom.” A többiek próbálják meg Mária testtartását és mondják: „Ez Mária nyugalmi testtartása.”

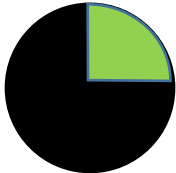
4. számú dia

Fogyatékossgal élő Személyek Jogairól szóló ENSZ Egyezmény		
<p>20 perc</p> 	<p>A 5. számú diát vetítjük ki. A trénerársunkkal még a képzés előtt egyezzünk meg, hogy ki fogja a hallgatókat végigvinni ezen a részen, amely a Fogyatékossgal élő Emberek Jogairól Szóló ENSZ Egyezményt mutatja be.</p> <p>Hogy segítsünk a hallgatóknak minél jobban megérteni az Egyezmény lényegét, a trénerársunkkal együtt gondoljunk ki példákat, amelyek az Egyezmény 8 alapelvehez kapcsolódnak. Ehhez használhatjuk a „Gondoskodás helyett támogatás” című képzési anyagban lévő összefoglalót a 8 alapelvről.</p>	<p>5. számú dia</p>
Mi a legfontosabb számomra?		
<p>15 perc</p> 	<p>Vetítsük ki a 7. számú diát az egész csoportnak.</p> <p>Mondjuk el a hallgatóknak, hogy 4 embert látunk, akik számára különböző dolgok fontosak. Ezek általában mind közösségi dolgok, mint ahogy maga az élet is közösségben zajlik.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Essi jobban szeret moziba járni, mint otthon filmet nézni. ○ Aippo egy pubban iszik cidert a barátaival – nem akar otthon inni. ○ Anne-Maarit felelősséget kíván vállalni a saját életéért, ezért a helyi boltban ő akar egyedül bevásárolni – nem szeretné, hogy valaki házhoz szállítsa számára az ételt. ○ Eino szereti a kikötőt és a nyarat – nem ül otthon egyedül, hanem emberek közé megy <p>Hívjuk fel a hallgatók figyelmét arra, hogy a támogató szakemberek számára lényeges, hogy tudják, hogy az általuk támogatott személyeknek milyen dolgok fontosak az életben. Ha támogatják őket ezekben, azzal erősíthetik az önbecsülésüket és a személyiségük kibontakozását.</p>	<p>7. számú dia</p>
Beszélgetés arról, hogy mely dolgok fontosak az életünkben		

<p>30 perc</p> 	<p>Dolgozzunk az egész csoporttal együtt.</p> <p>A 7. számú dia megbeszélése után kérdezzük meg a hallgatóktól a következőket:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Számukra mik a legfontosabb dolgok? ○ Megvannak ezek a dolgok az életükben? <p>Adjunk 10 percet a csoportnak, hogy végiggondolhassák a válaszokat, aztán kérjünk önként jelentkezőket, akik megosztanák a többiekkel a gondolataikat.</p>	<p>8. számú dia</p>
Beszélgetés a támogatott döntéshozatallal kapcsolatos tapasztalatokról		
<p>30 perc</p> 	<p>Vetítsük ki a 10. számú diát, és kérdezzük meg a hallgatóktól a következőket:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Milyen támogató személyt szeretnének maguk mellé? • Van tapasztalatuk a támogatott döntéshozatalban? <p>Adjunk 10 percet a csoportnak, hogy végiggondolhassák a válaszokat, aztán kérjünk önként jelentkezőket, akik megosztanák a többiekkel a gondolataikat.</p>	<p>10. számú dia</p>

HU-5 – összefoglalás

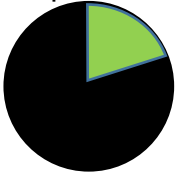
<i>Téma</i>	<i>Miről szól?</i>	<i>A co-tréneri kézikönyvben melyik oldalon található?</i>
Mi a legfontosabb a számomra?	Beszélgetés	26

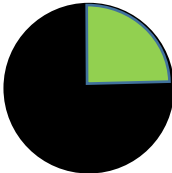
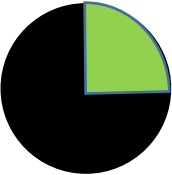
5. számú modul: A személyközpontú gondolkodás és elmélet		
15 perc 	<p>Vetítsük ki a 12. számú diát az egész csoportnak.</p> <p>Mondjuk el a hallgatóknak, hogy 4 embert látunk, akik számára különböző dolgok fontosak. Ezek általában mind közösségi dolgok, mint ahogy maga az élet is közösségben zajlik.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Essi jobban szeret moziba járni, mint otthon filmet nézni. ○ Aippo egy pubban iszik cidert a barátaival – nem akar otthon inni. ○ Anne-Maarit felelősséget akar vállalni a saját életéért, ezért a helyi boltban egyedül szeretne bevásárolni – nem akarja, hogy valaki házhoz szállítsa számára az ételt. ○ Eino szereti a kikötőt és a nyarat – nem ül otthon egyedül, hanem emberek közé megy. <p>Hívjuk fel a hallgatók figyelmét arra, hogy a támogató szakemberek számára lényeges, hogy tudják, hogy az általuk támogatott személyeknek milyen dolgok fontosak az életben. Ha támogatják őket ezekben, azzal erősíthetik az önbecsülésüket és a személyiségük kibontakozását.</p>	12. számú dia

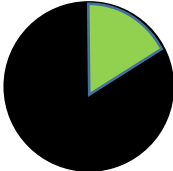
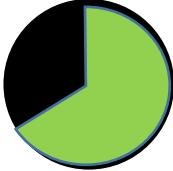
HU-6 – összefoglalás

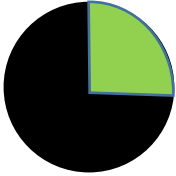
Téma	Miről szól?	A co-tréneri kézikönyvben melyik oldalon található?
Személyközpontú...	Magyarázat 4.dia	27
A Személyközpontú tervezés eszközeit	Mik azok 5.dia	28
Térképek	Mik azok a térképek? 6.dia	28
Hogyan készítsünk térképet	Milyen információk szükségesek a térképhez 7.dia	29
Készítsünk térképet	Térkép készítése 8.dia	29
Út az álmokhoz	Lépések az álmok eléréséhez 9.dia	30
Út	8 lépés 10.dia	31
Biztonsági tényező	A kockázatelemzés módja 11.dia	33
Személyközpontú kockázati eszközök	Kockázatelemzési eszközök 12.dia	34

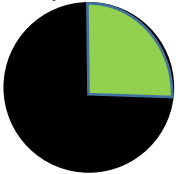
6. számú modul: Személyközpontú gyakorlatok

<p>10 perc</p> 	<p>Vetítsük ki a 4. számú diát, amely a 'Személyközpontú gondolkodás' definícióját mutatja be.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Gondolkodás ○ Tervezés ○ Cselekvés <p>Mondjuk el a hallgatónak a következőket:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ A személyközpontú gondolkodás azt jelenti, hogy a fogyatékos embereket velünk egyenlő értékű egyénnek látjuk, akik maguk is rendelkeznek különböző képességekkel, hajlamokkal és igényekkel. Ők állnak a támogató szolgáltatásuk tervezésének középpontjában. ○ Támogatni kell a fogyatékos személyt abban, hogy megtalálja a saját életstílusát, hogy több felelősséget vállaljon az életben, valamint a döntéseiben és a tervezésben. A személyközpontú cselekvés eredményeképpen a gondolkodás és 	<p>4. számú dia</p>
--	--	---------------------

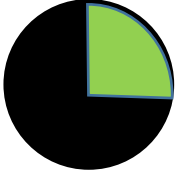
	<p>tervezés valósággá válik, a célokat a támogatott személlyel rendszeresen, közösen végzett munkával érhetjük csak el. De úgy elérhetjük!</p> <p>Hívjuk fel a hallgatók figyelmét arra, hogy a személyközpontú gondolkodás lényege a pozitív gondolkodás és a megoldások keresése. Fontos, hogy túl tudjunk látni a korlátokon, ne ragadjunk le a megszokásnál, akkor megtalálhatjuk a megoldást.</p>	
A személyközpontú tervezés eszközei		
<p>15 perc</p> 	<p>A 5. számú dián található 5 pontot olvassuk fel az egész csoportnak. Az alábbi vastagon szedett szöveg található a dián:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A személyközpontú tervezés során használhatunk például rajzokat, képeket, fotókat, kommunikációs kártyákat vagy videókat. • Nem az a legfontosabb, hogy melyik eszközt használjuk a gyakorlatban! A legfontosabb az, hogy pontosan értsük az érintett személy véleményét. • A családtagok és segítők is részt vehetnek a tervezésben. • Az egész életet nem lehet pár óra alatt megtervezni. Az SZKT lépésről lépésre tanulható meg. A tanulás közben az ellátott megtanulhat felelősséget vállalni a saját életéért. • Apránként lehet tervezni. Nem maga a tervezés, ami igazán fontos, hanem az, hogy jó életet éljünk 	5. számú dia
Térképek		
<p>15 perc</p> 	<p>Az 6. számú dia azt mutatja be, hogy mit jelent a Személyközpontú térkép. Vetítsük ki ezt a diát a hallgatóknak, és olvassuk fel nekik az alábbi vastagon szedett pontokat:</p> <p>A térképek nem földrajzi térképek, hanem:</p>	6. számú dia

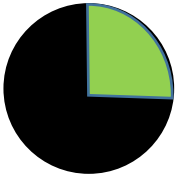
	<ul style="list-style-type: none"> • A térképekben fontos információkat gyűjthetünk magunkról és az életünkről • A térképek segítenek abban, hogy beszéljünk az álmainkról • A térképek segítenek abban, hogy beszéljünk arról, amit szeretünk, és arról, amit nem • A térképek segítenek abban, hogy mások jobban megismerjenek minket és abban, hogy elérjük az álmainkat. 	
Hogyan készítsünk térképeket?		
10 perc 	A 7. számú dia 6 db szövegdobozt tartalmaz arról, hogy hogyan készítsünk térképeket. Olvassuk fel a szövegdobozokban lévő szövegeket a hallgatóknak.	7. számú dia
Készítsünk térképet		
40 perc 	<p>Ezt a feladatot minden hallgató önállóan végezze. Osszuk ki nekik a papírokat és a filctollakat. Kérjük meg a hallgatókat, hogy mindenki készítse el a saját élettérképét, amelynek a közepén önmagát ábrázolja. Önmagából kiindulva mindenki rajzoljon vagy írjon maga köré információkat a saját életéről úgy, hogy az életének minden részét beleveszi.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ki tartozik a családjába? ○ Kik a barátai? ○ Dolgozik-e, vagy szeretne-e dolgozni? ○ Iskolák – tanul-e vagy szeretne-e tanulni? ○ Mit szeret csinálni? ○ Hová szeret járni? ○ Mit szeret enni, inni? ○ Mi szórakoztatja, min szeret nevetni? ○ Mi a vallása? ○ Mi szomorítja el vagy dühíti fel? ○ Milyen az egészsége? ○ Milyen álmai és vágyai vannak? ○ Milyen hobbija van? ○ Kérjük őket, hogy az életük minél több részletét foglalják bele a térképbe. <p>Adjunk 30 percet a térkép elkészítésére, és utána kérdezzük meg, hogy ki szeretné megosztani a sajátját a többiekkel.</p>	8. számú dia A3 méretű papír és filctollak

	<p>Hogy ezt egyszerűbbé tegyük a hallgatóknak, mi magunk, illetve a trénerársunk is készíthetünk egy saját térképet. Ezt megtehetjük miközben a hallgatók is készítik a sajátjukat, vagy elkészíthetjük előre a képzés előtt. Mutassuk be a térképünket a csoportnak. Ezzel megnyugtathatjuk a hallgatókat, és bátrabban fogják bemutatni a térképeiket.</p> <p>Hívjuk fel a hallgatók figyelmét arra, hogy egy teljes térkép elkészítése sok időt vesz igénybe, 30 perc nem elegendő rá. Minél összetettebb az életünk, annál több időt fog igényelni az elkészítés. A teljes térkép elkészítéskor beszéljünk olyan emberekkel, akik ismernek minket, hogy van-e bármilyen ötletük, mit foglaljunk még bele. Az is fontos szempont, hogy az adott személy számára jól érthető és átlátható legyen a térképe. Pl. nincs értelme olyan térképet készíteni, amelyben sok írott szöveg szerepel, ha az adott személy nem tud olvasni. Használhatunk képeket, fotókat, rajzokat, videókat és írott szöveges részeket is.</p>	
Út az álmokhoz		
<p>15 perc</p> 	<p>Ebben a képzési részben az álmok megvalósításához vezető út 4 lépését mutatjuk be. Vetítsük ki a 9. számú diát, és olvassuk fel a hallgatóknak, hogy mi szerepel az egyes szövegdozokban. Ezek az alábbi vastagon szedett mondatok:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. AZ ÁLMOM MI FONTOS SZÁMOMRA? A DOLGOK, AMIKET MEG AKAROK VÁLTOZTATNI 2. HÁROM KÉRDÉS KIVEL AKAROM MEGTENNI? MILYEN GYAKRAN AKAROM MEGTENNI? HOL AKAROM MEGTENNI? 3. A CÉLOM 4. NÉGY LÉPÉS A CÉL FELÉ: 	<p>9. számú dia</p>

	<p><u>KI SEGÍT NEKEM?</u> <u>MIT TESZÜNK ELSŐKÉNT?</u> <u>MIT FONTOS MEGJEGYZENI?</u> <u>MIKOR ELLENŐRIZZÜK, HOL TARTUNK?</u></p> <p>Hívjuk fel a hallgatók figyelmét a következőkre:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Az ellátottaknak meg kell találniuk az álmukat vagy a számukra fontos dolgokat. 2. Nem mindig könnyű megtalálni a fontos dolgokat az életünkben. A támogató személynek segítenie kell az ellátottat abban, hogy megtalálja az álmait és a számára fontos dolgokat. 3. A célt közösen határozzuk meg, az álmok vagy a fontos dolgok alapján. 4. A célt három segítő kérdéssel találhatjuk meg: <ol style="list-style-type: none"> 1. Kivel akarom megvalósítani? 2. Milyen gyakran akarom megtenni? 3. Hol akarom megtenni? 	
Az Út		
<p>15 perc</p> 	<p>Vetítsük ki a 10. számú diát a hallgatóknak. Ez 8 lépésben azt mutatja be, hogyan érheti el valaki a célját. Olvassuk fel a hallgatóknak a vastagon szedett részeket az alábbi szövegből. A normál formátumú szöveg magyarázza meg, hogy mit jelentenek az egyes lépések.</p> <p>1. Cél (az álom)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Válasszuk ki és határozzuk meg a célt, amit el akarunk érni. • Az út lépésről lépésre vezet a célhoz. • A cél ne legyen túl egyszerű vagy túl nehéz. Nem baj, ha sok munkára van szükség ahhoz, hogy elérjük, de ne tartson túl sokáig a megvalósítása (néhány hónaptól nagyjából két éves időtartamig). <p>2. Vízió</p> <p>Elképzeljük, milyen lesz az életünk egy év múlva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mi történt, az addig eltelt időszakban, milyen lesz akkor az életünk és mit tettünk, hogy elérjük azt a helyzetet? 	<p>10. számú dia</p>

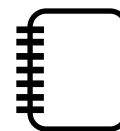
	<ul style="list-style-type: none"> • Képzeld el a pozitívan jövőt, úgy, mintha minden álmunk valóra vált volna. Ehhez szükség van némi képzelőerőre. <p>3. Most- mi a helyzet most?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Írjuk le a helyzetet, ahonnan az út kezdődik. • A leírásnak a céllal kapcsolatban reálisnak kell lennie. <p>4. Kit kell bevonnunk?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Semmilyen cél nem érhető el egyedül. • Kikre van szükség a cél eléréséhez és hogyan vonjuk be őket? • Lehet egy lista nevekkal vagy különböző csoportokkal, szervezetekkel, stb. <p>5. Mik az erősségeink? Mit kell megtanulnunk és tisztáznunk?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Annak felismerése, hogy milyen erősségeink vannak, és mikre van szükség a cél eléréséhez. • A pozitív eredmény érdekében miket kell megerősíteni? Például, új információk megismerése, új készségek elsajátítása. Mit kell másképp tennünk, milyen szokásokat kell megváltoztatni? Van-e szükség több erőforrásra, ha igen, milyenekre? <p>6. 2-3 rész cél</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tegyük nyilvánvalóvá 2-3 lépést, amelyeket meg kell tenni a cél elérésének érdekében. • Képzeld el a helyzetet az út közepén (például 6 hónap után). • Mi valósult meg eddig? <p>7. Mi történik a következő hónapban? Mikor találkozunk újra?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Készítsünk tervet arról, hogy mit teszünk a következő hónapban. • Állapodjunk meg, hogy egy hónap múlva újra találkozunk, hogy megnézzük mi történt addig. Jelöljük ki a napot a naptárban. • Írjuk le azokat a célokat, amiket el akarunk érni a következő találkozóig. <p>8. Mit teszünk három napon belül?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az utolsó dolog, amit el kell döntenünk, hogy mit teszünk meg három napon belül, hogy elkezdjük az utat. 	
--	--	--

Biztonsági tényező		
 <p>15 perc</p>	<p>A 11. számú dia a 'Biztonsági tényező' diagrammját ábrázolja. Vetítsük ki ezt a diát a hallgatóknak, és az alábbi szöveg alapján magyarázzuk el nekik az ábra jelentését.</p> <p>Néha azért nem tudnak megvalósulni az álmok, mert túl sok kockázatot látunk benne.</p> <p>A tiltásokat gyakran az egészség megőrzése és a biztonság indokolja. Ha nincs bátorságunk kockázatot vállalni, kevés tapasztalatunk lesz.</p> <p>A biztonsági tényező könnyű és gyors eszköz annak megbecslésére, hogy a döntéseknek és változásoknak milyen hatásuk lehet, ezért segít a döntéshozatalban is.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ha a döntés örömet okoz a személynek és nem jár semmilyen kockázattal, akkor azt tegyük meg. 2. Ha a döntés örömet okoz a személynek, de némi kockázattal jár, akkor ez egy olyan dolog lehet, amit jó, ha kipróbálunk, és elgondolkodhatunk azon is, hogyan lehet minimalizálni a kockázatokat. 3. Ha a döntés kárt/félelmet okoz a személynek és kockázatokkal jár, akkor jobban tesszük, ha teljesen elfelejtjük. 4. Ha a döntés kárt/félelmet okoz a személynek, de semmilyen kockázattal nem jár, akkor beszéljünk arról, miért fél a személy tőle. 	<p>11. számú dia</p>
<p>Személyközpontú kockázati eszközök</p>		

<p>15 perc</p> 	<p>A 12. számú dia kockázatelemzési eszközökről szól, és bemutatja azokat a fontos szempontokat, amelyeket az értelmi sérült embereket támogató szakembereknek szem előtt kell tartaniuk annak érdekében, hogy a támogatott személyek elérhessék a céljaikat.</p> <p>Vetítsük ki a 12. számú diát és olvassuk fel a hallgatóknak az alábbi vastagon szedett szöveget:</p> <p>Az alábbi dolgokat gondolják át és beszéljék meg:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miért fontos ez a dolog annak a személynek? • Ez tényleg kockázat? • Ki tekinti kockázatnak? • Mik az igazi kockázatok? • Mit tehetünk, hogy csökkentsük a kockázatokat? <p>Az is fontos, hogy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Segítsük megérteni a személynek, hogy mit jelentenek a kockázatok és miért fontos átgondolni azokat. <p>A dia egy olyan eszközt is bemutat, amelyet a hallgatók használhatnak abban az esetben, ha az általuk támogatott személy céljainak elérése kockázatokat rejt magában.</p>	<p>12. számú dia</p>
--	--	----------------------

7. számú modul: Személyközpontú tervezés és eszközkészlet szakemberek részére

Ez a modul nem tartalmaz a co-trénernek számára kijelölt képzési részt.



Co-tréneri kézikönyv HU-8 Megengedhetem ezt nekik?

Ezt a képzési csomagot olyan szakemberek képzésére fejlesztettük ki, akik értelmi sérült személyeket támogatnak. A képzés célja, hogy a szakemberek jobban megérthessék az értelmi sérült emberek kockázatvállalásának fontosságát, különösen akkor, amikor elkezdenek önállóan élni. A képzés segíti a szakembereket abban, hogy megtanulják a pozitív kockázatvállalást, és a kockázatelemzés elvégzését.

Ennek a tréningnek a teljesítésével a hallgatók képesek lesznek:

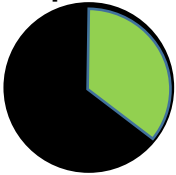
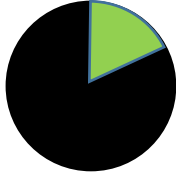
- Meghatározni azt az alapelvet, hogy mindenkinek joga van kockázatot vállalni.
- Megnevezni azokat a nehézségeket, amelyek kockázatvállalás és a gondozói felelősség összefüggésében felmerülhetnek.
- Alapfokú kockázatelemzést végezni.
- Felvázolni a kockázatvállaláshoz kapcsolódó információk rögzítésének és jelentésének fontosságát.

A tudáskimenetek egyszerűbb megfogalmazásban a következők. A hallgatók megtanulják:

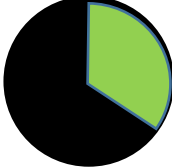
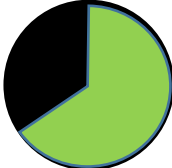
- hogy az értelmi sérült személyeknek joga van kockázatot vállalni és kockázatos dolgokat csinálni,
- hogyan lehet jól egyensúlyozni az értelmi sérült személyek biztonsága és kockázatvállalásuk haszna között,
- hogyan lehet alapfokú kockázatelemzést végezni,
- hogy miért fontos az, hogy a kockázatvállaláshoz kapcsolódóan mindent rögzítsünk és jelentsünk.

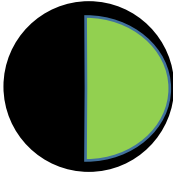
A co-trénerek számára kijelölt képzési részek a következők:

<i>Tárgy</i>	<i>Miről szól?</i>	<i>A tréneri kézikönyvben melyik oldalon található?</i>
2. számú feladat	Az értelmi sérült személyek milyen kockázatokot vállalnak?	8. oldal
3. számú feladat	Miért nem bátorítják az értelmi sérült embereket kockázatvállalásra?	9. oldal
5. számú feladat	Különböző szituációk	12. oldal
6. számú feladat	Kockázatelemzés	14. oldal

2. számú feladat		
<p>20 perc</p> 	<p><i>Kérjük meg a hallgatókat, hogy alakítsanak ki legfeljebb 4 fős kis csoportokat.</i></p> <p><i>Osszuk ki a flipchart papírokat és a filctollakat minden csoportnak, és kérjük meg a hallgatókat, hogy gondoljanak két értelmi sérült személyre, akivel együtt dolgoznak vagy dolgoztak a múltban. Írjanak egy listát azokról a kockázatokról, amiket ezek a személyek vállalnak az életükben.</i></p> <p><i>Amikor kész a lista,</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>színes sorkiemelővel emeljék ki azokat a kockázatokat, amelyek a személyek fizikai biztonságához kötődnek.</i> • <i>másik színnel pedig azokat emeljék ki, amely az értelmi vagy érzelmi jóllétükkel kapcsolatosak.</i> <p><i>Csak 5 percet adjunk nekik a lista elkészítéséhez, hogy még jusson idő a visszajelzésekre is.</i></p> <p><i>Kérjük meg a csoportokat, hogy osszák meg a többiekkel is, hogy mit írtak, és minden csoport mondjon példát mindkét kategóriára. Ha lehet, minden csoport új példákat mondjon, ne ismétlődjön meg, ami már elhangzott. Így elkerülhetjük a túl sok ismétlést.</i></p> <p><i>Előreláthatóan a felsorolt kockázatok jelentős része a fizikai biztonságához kapcsolódik. Az érzelmi és mentális jólléthez kapcsolódó kockázatokat gyakran figyelmen kívül hagyjuk.</i></p>	<p>Flipchart tábla és filctollak</p>
<p>10 perc</p> 	<p>Mondjuk el a következő szituációkat a csoportnak, és kérjük meg őket, hogy gondolkodjanak el rajtuk:</p> <p>1. szituáció Úton vagy egy találkozóra, és ahogy haladsz, az utca túloldalán meglátsz egy pékséget, egy csomó frissen sült péksüteménnyel a kirakatában. Későn készültél el reggel, ezért nem reggeliztél, így meglehetősen éhes vagy. Gondold át a péksütemény vásárlás hasznát és a vásárlással járó plusz idő kockázatát. Úgy döntesz, hogy nagyon</p>	

	<p>éhes vagy és egész nap jobban fogod érezni magad, ha megveszed a sütit és ha nagyon gyorsan teszed meg az út hátralévő részét, akkor nem nagyon fogsz elkésni.</p> <p>2. szituáció Te egy értelmi sérült ember vagy és úton vagy egy találkozóra a támogatóddal. Te sem reggeliztél és nagyon éhes vagy. Látod a pékséget és gusztusos péksütit. Megmondod a támogatónak, hogy meg akarsz állni vásárolni. A támogató ránéz az órájára és azt mondja: "Nincs rá időnk!" Szóval tovább folytatod az utad a találkozóra. Nem volt lehetőséged megismerni a kockázatokat a haszonnal szemben, hiszen a támogató megtette ezt helyetted.</p> <p>A támogató munkatársaként hajlamosak vagyunk elvenni a döntés lehetőségét a támogatott személytől, anélkül, hogy ezt észrevennék vagy átgondolnák. Gyakran könnyebb a munkatársaknak egy ilyen helyzetet gyorsan felmérni és döntést hozni a haszon és kockázat között, mint időt szánni arra, hogy megbeszéljék az egyénnel és engedjék őt döntést hozni.</p> <p>A kockázatvállalást az élet pozitív részének kellene tekinteni, a mérlegelés a haszon és a kockázat között mindenki életének és fejlődésének része. Egy egyén számára a kockázatvállalás az önállóvá, függetlenné válás, a saját döntéseiért, cselekedeteiért vállalt felelősség része.</p> <p>Elengedhetetlen, hogy a támogató szakemberek segítsék az értelmi sérült személyeket abban, hogy vizsgálják meg a kockázatokat, a lehetséges hasznot és a lehetséges károkat, majd maguk hozzanak döntést.</p> <p>Fontos, hogy a kockázatokkal kapcsolatban a szakemberek ne ragadjanak le a tevékenység egészségügyi és biztonsági kockázatainak felmérésénél, hanem arra fókuszáljanak, hogy milyen negatív következménye lehet az egyénre nézve, ha nem teszi meg azokat a dolgokat. A kockázatvállalás hosszú távú hiánya gyakran az egyén önértékelése és önérzete csökkenéséhez vezet.</p>	
--	---	--

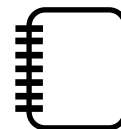
3. számú feladat		
<p>20 perc</p> 	<p><i>Kérjük meg a hallgatókat, hogy dolgozzanak kis csoportokban.</i></p> <p><i>Kérdezzük meg tőlük, hogy szerintük miért nem bátorítják az értelmi sérült embereket kockázatvállalásra.</i></p> <p><i>5 percet adjunk nekik a lista elkészítéséhez, hogy még jusson idő a visszajelzésekre is. Ezt csinálhatjuk úgy, hogy minden csoport 2 dolgot mond, és a trénerársunk segítségével a flipchart táblára ezeket felírjuk, belevéve minden csoport hozzászólását.</i></p> <p>Ilyen válaszokat várunk csoportoktól:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A gyermeki kiszolgáltatottság szerint állnak hozzá • Történelmi hagyomány miatt • A bizalom és tapasztalat hiánya/félelem miatt az adott személy részéről • Félelem mások részéről pl. család, szolgáltatás nyújtók • Forráshiány (pl. pénzhiány) miatt • A lehetőségek hiánya miatt • A felelősségvállalástól való félelem, bizonytalanság miatt • A kockázatvállalás a gondoskodás közötti konfliktus miatt. <p>Ez a feladat abban segít, hogy a hallgatók megértsék, hogy bár sok haszna vannak annak, ha támogatjuk az értelmi sérült személyt abban, hogy átvegye az irányítást az életében, de ugyanakkor sok dilemma és konfliktus is jár vele.</p>	<p>Flipchart tábla és filctollak</p>
5. számú feladat		
<p>40 perc</p> 	<p>A hallgatók alakítsanak ki 4 csoportot.</p> <p><i>Kérjük meg a hallgatókat, hogy olvassák el a 6. és 7. számú jegyzetben lévő szituációkat.</i></p> <p><i>Először olvassák az elsőt, majd, ha hamarabb kész vannak, mint a többi csoport, akkor kezdjék el a következőt.</i></p> <p><i>Ha elolvasták a szituációt, gondolják végig, mi az ő gondozói felelősségük és mit tennének ők, ha ők</i></p>	<p>6 és 7. jegyzet</p>

	<p><i>kezelnék ezt a helyzetet.</i> <i>Minden csoport 15 percet kap erre. Mondjuk el nekik, hogy a válaszaikról visszajelzést fogunk kérni.</i></p> <p><i>Ha lejárt a 15 perc, minden csoport foglalja össze röviden a szituációt, és ossza meg a többiekkel a döntését. Kérdezzük meg a többiektől, hogy mit gondolnak az elhangzottakról. A legvégén közösen beszéljük meg, hogy melyik szituációban mi lenne a leghelyesebb döntés.</i></p> <p>Fontos, hogy a hallgatók felismerjék, az esetek sokszor bonyolultak, ritkán lehet egyszerű döntést hozni. Ha nem tudják, hogy mit tegyenek, beszéljük meg a kollégáikkal vagy a feletteseikkel.</p>	
6. számú feladat		
<p>30 perc</p> 	<p><i>Az egész csoporttal együtt elkészítünk egy kockázatelemzést.</i></p> <p><i>Mondjuk el a hallgatóknak, hogy az úton átkelő szereplők részére készítjük el a kockázatelemzést. Ez egy 30 km/órás korlátozású út egy átlagos méretű településen, átlagos forgalommal.</i></p> <p><i>A szereplők a következők:</i></p> <p><i>1. szereplő - A béka</i> <i>A béka át fog kelni az úton, mivel a túloldalon van a tó.</i> <i>Először gondoljuk át a béka sérülésének valószínűségét az úton való átkelés során. 1-10-ig osztályozzuk a valószínűségét (10 a legvalószínűbb). Gondoljunk át minden tényezőt, mint például, hogy a béka tudja-e, hogy az útra került, a béka méretét egy autohoz képest, hogy az autós láthatja-e a békát, és ha látja, ki tudja-e kerülni stb.</i> <i>Aztán gondoljuk át annak hatását, hogy a békát elüti egy közlekedő autó. Gondoljuk át a különböző tényezőket, mint például a béka méretét, hogy mekkora kárt tud tenni egy autó egy ilyen kicsi állatban stb. és pontozzuk 1-10-ig (10 a legerősebb hatás).</i> <i>Írjuk fel a trénerársunk segítségével a kapott pontokat a flipchart táblára, amelyre előzőleg kimásoltuk a 9. jegyzetben lévő táblázatot.</i></p> <p><i>2. szereplő – 5 éves kisgyerek</i></p>	<p>9. jegyzet</p>

	<p><i>A kisgyerek azért megy át az úton, mert a tó a túloldalán van és meg akarja nézni. Először gondoljuk át annak a valószínűségét, hogy a kisgyerek megsérül az átkelés során. 1-10-ig osztályozzuk a valószínűségét (10 a legvalószínűbb). Gondoljunk át minden tényezőt, például hogy a kisgyerek tudja-e, hogy az úton kel át, a kisgyerek méretét egy autóhoz képest, hogy az autós láthatja-e a kisgyereket, és ha látja, ki tudja-e kerülni stb. Aztán gondoljuk át annak hatását, hogy a kisgyereket elüti egy közlekedő autó. Gondoljunk át a különböző tényezőket, mint például a gyerek méretét, a jövőbeni veszteségeket, a kórházi ellátás költségeit, stb. és pontozzuk 1-10-ig (10 a legerősebb hatás). Írjuk fel a trénerársunk segítségével a kapott pontokat a flipchart táblára a táblázatba.</i></p> <p>3. szereplő – Egy felnőtt</p> <p><i>A felnőtt azért megy át az úton, mert a túloldalán lévő tóban akar horgászni. Először gondoljuk át annak a valószínűségét, hogy a felnőtt megsérül az átkelés során. 1-10-ig osztályozzuk a valószínűségét (10 a legvalószínűbb). Gondoljunk át minden tényezőt, például hogy a felnőtt tudja-e, hogy az úton kel át, a felnőtt méretét egy autóhoz képest, hogy az autós láthatja-e a felnőttet, és ha látja, ki tudja-e kerülni stb. Aztán gondoljuk át annak hatását, hogy a felnőttet elüti egy közlekedő autó. Gondoljunk át a különböző tényezőket, mint például a felnőtt méretét, a balesetből eredő jövedelemkiesést stb. és pontozzuk 1-10-ig (10 a legerősebb hatás). Írjuk fel a trénerársunk segítségével a kapott pontokat a flipchart táblára a táblázatba.</i></p> <p><i>Irányítsuk ezt a tevékenységet úgy, hogy a résztvevők pontokat adjanak, de még ne kezdjék el az egyes szereplőket összehasonlítani.</i></p> <p><i>Valószínűleg a béka és a kisgyerek magasabb pontokat kap majd mind a valószínűség, mind a hatás tekintetében, mint a felnőtt. Ezeknél a magas pontoknál határozzunk meg különböző intézkedéseket, amelyekkel a kockázat csökkenthető. Például: a békáknak külön alagutat építünk, amely alatt biztonsággal átkelhetnek, a</i></p>	
--	---	--

	<p>gyalogosok számára pedig egy átkelőt hozunk létre ezen a helyen.</p> <p>Valószínű, hogy a felnőtt pontjai nem lesznek túl magasak sem a valószínűség, sem a hatás tekintetében, ezért nem kell kockázatcsökkentő intézkedéseket meghatároznunk.</p> <p><i>Fontos kiemelnünk, hogy ez egy nagyon alapvető kockázatelemzési feladat, de jól alkalmazható az ellátottak kockázataival kapcsolatban is, például:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>János 45 éves és mozgásbeli problémái vannak, bizonytalanul áll a lábán. A zuhanyzás során egyedül akar lenni. Vizsgáljuk meg János sérülésének valószínűségét, mennyi az esélye, hogy elbotlik és elesik? Értékelhetjük a helyzetet 1-30-ig, ha részletesebb elemzésre van szükség. Aztán gondoljuk át János elesésének hatását, talán nehézséget okozhat neki, hogy felálljon, eltörhet a csontja, betörheti a fejét, stb. és osztályozzuk a hatást. Jelöljük be a pontokat a táblán és nézzük meg az eredményt, hogy magas hatású vagy magas valószínűségű-e. Aztán nézzük meg, hogy milyen intézkedésekkel lehet csökkenteni azokat, például ne legyen ott szőnyeg vagy bármi, amiben elbotolhat, gyakoroljuk sokszor a műveletet, legyenek kapaszkodók a zuhanyzóban és/vagy egy szék, hogy csökkentsük a valószínűséget. Távolítsuk el minden lehetséges veszélyes tárgyat, mint üvegpalcok vagy dísz tárgyak, a hatás csökkentéséhez. Amikor ezzel kész vagyunk, végezzük el újra a kockázatelemzést, vezessük fel a pontokat a táblára és nézzük meg, hogy ezen intézkedések hatására megfelelő mértékben csökkent-e a kockázat.</i> <p><i>Hívjuk fel a hallgatók figyelmét arra, hogy a legtöbb olyan szervezetnek, amely értelmi sérült embereknek nyújt szolgáltatást, megvannak a maga irányelvei és eljárás módjai a kockázatelemzéssel kapcsolatban. Megvan a saját formátumuk is a kockázatelemzés elvégzéséhez. Nélkülözhetetlen, hogy a hallgatók ismerjék és értsék ezeket. Általában ugyanazt az elvet követik, amit mi is</i></p>	
--	--	--

	<p><i>bemutattunk. Egy gyors emlékeztető ehhez:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Nézzük meg az összes lehetséges kockázatot,</i>• <i>Nézzük meg annak a hatását, ha a kockázat bekövetkezik,</i>• <i>Nézzük meg a sérülés valószínűségét,</i>• <i>Vezessünk be intézkedéseket a hatás vagy a valószínűség csökkentésére a kockázat általános csökkentéséhez,</i>• <i>Ha nem tudjuk megfelelő mértékben csökkenteni a hatást vagy a valószínűséget, akkor a tevékenység ne valósuljon meg.</i>	13. dia
--	---	---------



Co-tréneri kézikönyv HU-9 Gondoskodás helyett támogatás

Ezt a képzési csomagot olyan személyek képzésére fejlesztettük ki, akik támogató szerepkörben dolgoznak vagy fognak dolgozni értelmi sérült emberekkel. Ebbe beletartoznak az intézeti dolgozók, önkéntesek és családtagok is.

Ennek a tréningnek a teljesítésével a hallgatók képesek lesznek:

- Meghatározni azokat a kezdeményezéseket, amelyek támogató és tiszteletteljes megközelítést biztosítanak az értelmi sérült emberek közösségben való éléséhez
- Elmagyarázni, hogy miért fontos támogatni az értelmi sérült személyeket abban, hogy önállóan és inkluzív módon éljenek
- Megérteni a támogatás és a gondoskodás közötti különbséget és megismerni azt a hozzáállást és megközelítést, ami segíti a támogatói szerepet.
- Megtanulni, hogyan alkalmazzák a támogató és tiszteletteljes megközelítést munkájuk során, azokkal az általuk támogatott értelmi sérült emberekkel kapcsolatban, akik a saját közösségi alapú otthonukban élnek

A tudáskimenetek egyszerűbb megfogalmazásban a következők. A hallgatók megtanulják:

- Miért fontos, hogy az értelmi sérült embereket támogassuk abban, hogy irányítsák a saját életüket, és dönthessenek őket érintő kérdésekben, mint pl. hol szeretnének lakni, kivel szeretnének találkozni, mit vennének fel, mit ennének stb.
- Mi a különbség a gondoskodás és a támogatás alapú megközelítés között.
- Hogyan tudunk valakit a támogató megközelítéssel segíteni.

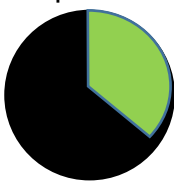
A co-trénernek számára kijelölt képzési részek a következők:

<i>Tárgy</i>	<i>Miről szól?</i>	<i>A tréneri kézikönyvben melyik oldalon található?</i>
Emberi jogok	ENSZ Fogyatékkal Élő Személyek Jogairól szóló Egyezményének alapelvei	9. oldal
2. számú feladat	A jogok védelme	12. oldal
4. számú feladat	Egy átlagos hetem	15. oldal

6. számú feladat	A jó gondozó/támogató tulajdonságai	16. oldal
Egy jó nap	Milyen érzés a támogató megközelítésben támogatottnak lenni	19. oldal
Záró feladat	Mit visznek a hallgatók magukkal?	20. oldal

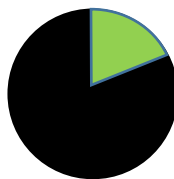
A fogyatékos emberek jogai

20 perc az



egész feladatra

10 perc a co-tréneri részre



A trénerársunkkal együtt az ENSZ Fogyatékossgal Élő Személyek Jogairól szóló Egyezményéről beszélünk a hallgatóknak.

Elmondjuk, hogy mi az ENSZ Egyezmény célja:

‘Valamennyi emberi jog és alapvető szabadság teljes és egyenlő gyakorlásának előmozdítása, védelme és biztosítása valamennyi fogyatékossgal élő személy számára, és a velük született méltóság tiszteletben tartásának előmozdítása.’

Utána beszéljünk az Egyezmény 8 alapelvéről, amelyeket a 2. számú dián kivetítve látunk. Vegyük végig az egyes alapelveket. A vastag betűs szöveg az, amit a dián is láthatunk, alatta pedig egyszerűbb megfogalmazásban találjuk, hogy az adott alapelv mit jelent.

Az Egyezménynek nyolc alapelve van:

1. A veleszületett méltóság, az egyéni autonómia tisztelete, beleértve a saját döntés meghozatalának szabadságát és a személyek függetlenségét

Az alapelv lényege, hogy mindenkivel tisztelettel és méltósággal bánjunk, és mindenki számára biztosítsuk, hogy saját döntéseket hozhasson, és önálló lehessen.

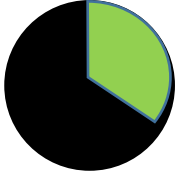
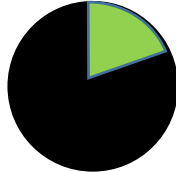
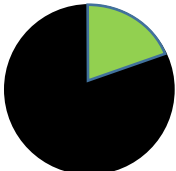
2. A hátrányos megkülönböztetéstől való mentesség

Az alapelv kimondja, hogy semmilyen esetben nem engedhető meg semmiféle megkülönböztetés az emberek között.

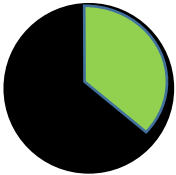
2. számú dia

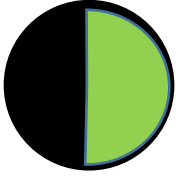
	<p>3. Teljes és hatékony társadalmi részvétel és befogadás Ez az elv arról szól, hogy mindenki számára biztosítanunk kell, hogy a társadalom része lehessen. Senki se érezze magát a társadalomból kizárva a származása, az etnikuma, a vallása, a neme, a kora, a szexuális beállítottsága vagy a fogyatékossága miatt. Például a múltban voltak olyan országok, ahol a fekete bőrszínű emberek nem léphettek be a fehéreknek fenntartott területekre, vagy nem utazhattak velük ugyanazon a buszon stb.</p> <p>4. A fogyatékossgal élő személyek különbözőségének tisztelete és elfogadásuk az emberi sokszínűség, valamint az emberiség részeként Ez az elv kimondja, hogy a fogyatékos embereket tisztelnünk kell, és bevonni őket a társadalomba. A múltban a fogyatékos embereket sokszor kórházi létesítményekben, intézetekben a társadalomtól elzárva tartották, és úgy bántak velük, mintha nem lennének éppolyan fontosak, mint bármelyik másik ember.</p> <p>5. Esélyegyenlőség Ez az elv arról szól, hogy akármilyen idősök is legyünk, bármilyen nemmel születtünk, akármilyen is a szexuális beállítottságunk, ugyanazok a lehetőségek illetnek meg minket, mint bármelyik másik embert: hogy tanulhassunk, hogy dolgozhassunk, hogy legyen otthonunk stb.</p> <p>6. Hozzáférhetőség Ez az elv azt mondja ki, hogy a fogyatékos emberek számára biztosítanunk kell, hogy ugyanazon szolgáltatásokhoz férjenek hozzá, mint a többségi társadalom tagjai. Ez magában foglalja az akadálymentes közlekedést is. A környezetet úgy kell átalakítanunk, hogy mindenki egyenlő módon tudja használni a szolgáltatásokat.</p> <p>7. A nők és férfiak közötti egyenlőség Az alapelv lényege, hogy a férfiakkal és a nőkkel egyenlő módon kell bánni, ami azt jelenti például,</p>	
--	--	--

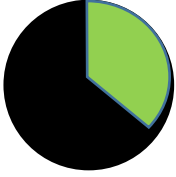
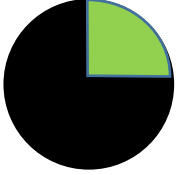
	<p>hogyan azért a munkáért egyenlő bérezés jár nekik, vagy hogy egyenlő esélyeket kell adni nekik a munkahelyen való feljebbjutáshoz.</p> <p>8. A fogyatékossgal élő gyermekek formálódó képességeinek tisztelete, és a fogyatékossgal élő gyermekek identitásuk megőrzéséhez fűződő jogának tiszteletben tartása.</p> <p>Ez az elv kimondja, hogy a fogyatékos gyerekeket ugyanazok a jogok illetik meg, mint a nem fogyatékos gyerekeket. Sokszor a fogyatékos gyerekeknek nem adják meg ugyanazokat a lehetőségeket az oktatás vagy az egészségügy területén, mint a nem fogyatékos gyerekeknek, ezért úgy tűnhet, hogy ők kevésbé fontosak a társadalom számára.</p> <p>A 6. számú jegyzet könnyen érthető formában tartalmazza az Egyezmény szövegét, amelyet kioszthatunk a hallgatóknak, és az alapján elmagyarázhatjuk nekik a lényegét.</p>	3-6 számú jegyzet
--	---	-------------------

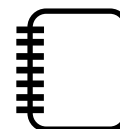
2. számú feladat		
<p>20 perc</p> 	<p><i>Ezt a feladatot a hallgatók párokban végezzék.</i></p> <p><i>Kérjük meg a hallgatókat, hogy párokban nézzék meg újra az 5. jegyzetben felsorolt jogokat. Adjunk nekik erre pár percet.</i></p> <p><i>Utána kérjük meg őket, hogy gondolják át, hogyan védhetnék meg ezeket a jogokat az általunk támogatott személyek esetében.</i></p> <p><i>Egyszerűbb lesz számukra, ha megpróbálják elképzelni, hogy ők maguk az a fogyatékos személy, aki közösségi keretek között szolgáltatásokat kap, és ez alapján gondolják át az elvárásaikat. Így jobban bele tudnak gondolni abba, hogy mi lenne fontos számukra, és utána megmondani, hogy mit tehetnek azért, hogy ezek a dolgok megvalósuljanak.</i></p>	<p>5. és 7. jegyzet</p> <p>Flipchart tábla és tollak</p>
<p>10 perc a listákra</p> 	<p><i>Ha letelt a 10 perc, és a hallgatók párokban elkészítették a listáikat, kérjük meg őket, hogy osszák meg a többiekkel is, hogy mit írtak. A válaszaikat a tréner társunk segítségével vezessük fel a flipchart táblára.</i></p>	
<p>10 perc visszajelzés</p> 	<p><i>A lenti lista azt tartalmazza, hogy mit szeretnénk, ha megjelenne a hallgatók válaszaiban. A végén a tréner társunk segítségével nézzük meg, hogy mindegyik területet említették-e a hallgatók:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mindig tisztelettel szólítsuk meg a személyt, akkor is, ha valami rosszul sikerült, vagy olyat tesz, ami biztosan nem fog sikerülni. Soha ne mondjunk neki például olyat, hogy „hülye” vagy „buta” csak azért, mert valamit eltévesztett. • Támogassuk a személyt, hogy részt vehessen a számára fontos kulturális vagy vallási eseményeken, akkor is, ha az nem illeszkedik a mi kultúránkhoz vagy vallásunkhoz. • Úgy szólítsuk az adott személyt, ahogy az számára elfogadható. Például egy idős úr talán nem örül, ha egy fiatal támogató a családi körben használt beceneven szólítja őt. • Keressünk lehetőséget arra, hogy új élményeket szerezzenek, és új tevékenységeket próbálhassanak ki a támogatott személyek, annak 	

	<p>érdekében, hogy támíthassák a saját érdeklődési körüket és gyakorlatra tehessenek szert különböző dolgok elintézésében! (Lehet például támogatottunk, aki szívesen járna edzésekre. Ez javítaná egészségét és felkelthetné érdeklődését a helyes táplálkozás iránt. Más talán örömmel gyűjtene valamit, ami oda vezethet, hogy egy klub vagy csoport tagjává válik. ez pedig lehetőséget kínál neki arra, hogy külső kapcsolatokat építsen.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Támogassuk abban a személyt, hogy gondolja át azokat a szolgáltatásokat, amelyeket kap és azt, hogyan szeretné a jövőben esetleg megváltoztatni azokat. • Gondoskodjunk arról, hogy az egyén mindenben dönthessen, amiben csak lehetséges (mit vegyen fel, mit egyen, mikor találkozzon másokkal, mikor akar egyedül lenni) és segítsünk neki megérteni a döntései lehetséges következményeit. • Mindig kopogjunk, mielőtt bemegyünk valaki szobájába/magánlakterébe, és ne beszéljünk a magánügyeiről senki másnak, hacsak erre nincs valamiért tényleg szükség. • Soha ne korlátozzuk az adott személy részére felkínált lehetőségeket a kora, neme, kultúrája, vallási hovatartozása, stb miatt. • Mindig figyelmesen hallgassuk meg és megfelelően reagáljunk akkor, ha valaki elégedetlenségét fejezi ki a számára nyújtott szolgáltatás valamely elemével kapcsolatban és gondoskodjunk arról, hogy élhessen hivatalos panasszal, ha akar. <p>Tiszteljük és támogassuk azokat, akiket nem fizetnek azért, hogy gondoskodjanak az ellátotról (pl. család, barátok vagy érdekképviselők), ők felhívhatják a figyelmet néhány olyan problémára is, amelyre a fizetett támogatóknak a munkavállalói szerepük miatt nincs lehetősége.</p> <p>Fogadjuk el, hogy a 'nem' valóban 'nemet' jelent! Néha később újra próbálkozhatunk vagy próbálkozhatunk más megközelítéssel, annak érdekében, hogy egy fontos dolog megtörténjen</p>	
--	--	--

	<p>(pl. cserélje le a piszkos ruhát, vegye be a gyógyszert vagy vegyen részt a kezelésen).</p> <p>A trénerársunkkal közösen döntsük el, hogy ki végzi el ezt a feladatot, és ki foglalja össze a hallgatókkal az elhangzottakat annak érdekében, hogy mindenki jól megérthesse, miről volt szó.</p>	
4. számú feladat		
<p>20 perc</p> 	<p>Ennek a képzési résznek az a címe, hogy „Egy átlagos hetem”, amelyben a hallgatók leírják, hogy néz ki egy átlagos hét az életükben.</p> <p>A feladat következő része az, hogy összehasonlítsák a hetüket egy fogyatékos ember átlagos hetével.</p> <p>Itt azzal tudunk jól hozzájárulni a feladathoz, ha leírjuk egy átlagos hetünket abból az időszakból, amikor még nem önállóan, támogatói megközelítésben élünk.</p> <p>Segíthet, ha a képzés előtt elkészítjük ezt a leírást, de ha nincs rá időnk, akkor a trénerársunk segítségével akkor is megcsinálhatjuk ezt, amíg a hallgatók a sajátjukat írják. A leírásba foglaljuk bele, hogy minden egyes nap miket csináltunk, kikkel találkoztunk, hol és mikor ettünk, mivel töltöttük az estéket stb.</p> <p>Az egész csoporttal közösen dolgozzunk:</p> <p>Amikor a hallgatók elkészítették egy átlagos hetük leírását, osszuk meg velük a saját átlagos hetünket abból az időszakból, amikor még nem támogatói, hanem gondozói megközelítésben élünk ellátottként.</p> <p>Aztán kérjük meg a hallgatókat, hogy emeljék ki a fő különbségeket az ő hetük és a mi hetünk között.</p> <p>Kérdezzük meg tőlük a következőket:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melyek az egyedi dolgok bennük? • Melyek közösek? • A hetüknek mely része nem lehetséges/elérhető az általuk támogatott értelmi sérült embereknek? (Van ilyen egyáltalán?) • Milyen hatása lehet ennek az értelmi sérült személy számára? 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Milyen hatása lehet ennek, más embereknek az értelmi sérült személyekkel kapcsolatos hozzáállására? • Hogyan éreznék magukat a hallgatók, ha ők lennének az értelmi sérült személy helyében? <p>Mondjuk a hallgatóknak, hogy tartsák meg ezeket a gondolatokat a képzésben későbbre.</p>	
6. számú feladat		
<p>30 perc</p> 	<p><i>Ez a feladat a jó gondozó és a jó támogató tulajdonságairól szól.</i></p> <p><i>A hallgatók alakítsanak ki 4 csoportot és kérjük meg őket, hogy:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>2 csoport írja össze a jó gondozók tulajdonságait</i> • <i>2 csoport írja össze a jó támogatók tulajdonságait</i> <p><i>Kérjük meg a csoportokat, hogy kifejezetten a képességeket, a tudást és a hozzáállást vizsgálják.</i></p> <p><i>Adjunk nekik 10 percet a listák elkészítésére, és mondjuk el, hogy utána visszajelzéseket várunk tőlük az egész csoport számára.</i></p> <p><i>Minden csoport egyszerre csak 2 dolgot mondjon a listáról, és addig menjünk körbe, amíg minden csoport el nem mondott minden szempontot. A tréner társunk segítségével írjuk fel a flipchart táblára az elhangzottakat, amelynek egyik felére felírtuk, hogy 'Gondozó', a másik felére, hogy 'Támogató'.</i></p> <p><i>Az egész csoporttal közösen hasonlítsuk össze a két listát, és emeljük ki a hasonlóságokat.</i></p> <p>A cél, hogy felismerjük, hogy a fő különbség a hozzáállásban van.</p>	<p>Flipchart tábla és tollak</p>
Egy jó nap		
<p>20 perc</p>	<p>Egy előző feladatban leírtuk, hogy milyen volt egy átlagos hetünk abban az időszakban, amikor még „gondozói” és nem pedig „támogatói” megközelítésben éltünk.</p>	

	<p>Most az írjuk le, hogy milyen egy átlagos hetünk, amikor már „támogatói” megközelítésben élünk, önállóbban.</p> <p>Ezt is elkészíthetjük a képzés előtt, vagy a képzés alatt, amíg a hallgatók más feladattal vannak elfoglalva.</p> <p>Mondjuk el a hallgatóknak, hogy milyen egy átlagos hetünk, milyen az életünk ebben a támogatói megközelítésben élve. Fontos, hogy kiemeljük a fő különbségeket a korábbi időszakhoz viszonyítva, és bemutassuk, milyen különbségek vannak az életminőséget illetően.</p> <p>Azt szeretnénk, hogy a hallgatók lássák, hogyan javult az életünk és az életminőségünk, mióta támogatói megközelítésben élünk.</p>	
<p>Záró feladat</p>		
<p>15 perc</p> 	<p><i>Ebben az utolsó záró részben kérjük meg a hallgatókat, hogy nevezzenek meg egy dolgot, amit magukkal visznek ebből a képzési alkalomból, és amit használni fognak a munkájukban.</i></p> <p><i>Kérjük meg mindenkit, hogy ossza meg gondolatait az egész csoporttal.</i></p> <p>A feladat célja, hogy pozitív hangulatban zárjuk a képzést, és a hallgatók tudatosítsák, melyek azok a dolgok, amelyeket a képzésen tanultak és tudnak majd a munkájukban is alkalmazni.</p>	



Co-tréneri kézikönyv HU–10 Barátságok és kapcsolatok

Ezt a képzési csomagot olyan személyek képzésére fejlesztettük ki, akik támogató szerepkörben dolgoznak vagy fognak dolgozni értelmi sérült emberekkel. A képzés célja, hogy az értelmi sérült embereket a megfelelő módon tudják támogatni abban, hogy barátságokat és kapcsolatokat alakítsanak ki és ápoljanak.

Ennek a tréningnek a teljesítésével a hallgatók képesek lesznek:

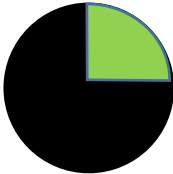
- Megérteni azokat az igényeket, amelyeket a barátságokon és kapcsolatokon keresztül tölthetünk be.
- Meghatározni, hogy mit jelent egy kapcsolat és milyen kapcsolati igényei vannak a támogatott személyeknek.
- Jellemezni azt a keretet és környezetet, ami támogatja a barátságok fejlődését.
- Megérteni, hogyan segíthetnek a támogatottaknak, hogy új barátságokat és kapcsolatokat alakítsanak ki.

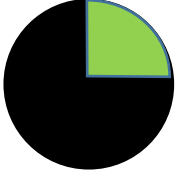
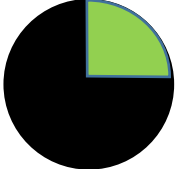
A tudáskimenetek egyszerűbb megfogalmazásban a következők. A hallgatók megtanulják:

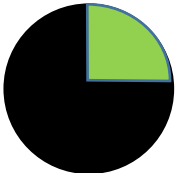
- Megérteni, hogy a barátságok és a kapcsolatok hogyan tudják kielégíteni az értelmi sérült emberek igényeinek egy részét.
- Meghatározni, hogy az általuk támogatott értelmi sérült embereknek milyen kapcsolatai vannak, és vannak-e hiányok ezekben a kapcsolatokban
- Felismerni, hogy melyek azok a dolgok, amelyek elősegítik, hogy az értelmi sérült emberek barátságokat és kapcsolatokat alakíthassanak ki
- Megérteni, hogyan tudják az általuk támogatott értelmi sérült személyeket segíteni abban, hogy új barátságokat és kapcsolatokat alakítsanak ki.

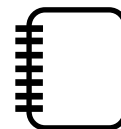
A co-trénerek számára kijelölt képzési részek a következők:

<i>Tárgy</i>	<i>Miről szól?</i>	<i>A tréneri kézikönyvben melyik oldalon található?</i>
Kapcsolati igények	Prezentáció	10. oldal

Új barátságok és kapcsolatok támogatása	Hogyan támogassuk az embereket abban, hogy új kapcsolatokat és barátságokat hozhassanak létre	14. oldal
A nap áttekintése	Összefoglaló a napról	19. oldal
Záró feladat	Mit visznek a hallgatók magukkal?	20. oldal
Kapcsolati igények		
15 perc 	<p>A hallgatók a 2. számú feladatot végzik, amelyben a 2 legközelebbi barátjukra kell gondolniuk, és elgondolkodni a következőkön:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miért barátkoznak ezekkel az emberekkel? • Mit kapnak ők ezektől a kapcsolatuktól? • Mit kapnak a barátaik a velük való kapcsolattól? <p>Ebben a feladatban a hallgatók megértik, hogy mely kapcsolati igények tartoznak a 3. és 4. számú dián felsorolt kategóriákba.</p> <p>Ennél a feladatnál léptethetjük a diákat abban az ütemben, ahogy a trénerársunk beszél róluk a hallgatóknak. Az alábbi vastag betűs szöveg fog megjelenni a diákon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Megismerni, hogy kik vagyunk - a másokkal való kapcsolaton keresztül ismerjük meg magunkat. • Ragaszkodás és biztonság – szeretetet és érzelmi biztonságot kapunk, de ugyanakkor képesek vagyunk mi is ezt adni és a szükségét érezni. • Gondolatok és érzések megosztása – megbízunk másokban és megértenek minket. • Tevékenységek és érdeklődés – társaság, szabadidő és játék, más szóval szórakozás! • Gyakorlati segítség – onnantól, hogy kapsz egy csésze cukrot, amikor nekünk elfogy odaáig, hogy gyógyszert visz, amikor betegek vagyunk. • Tanácsadás és információ – valamint útmutatás 	2. és 3. dia

Új barátságok és kapcsolatok támogatása		
<p>15 perc</p> 	<p>A feladat kezdéseként, hogy a hallgatók megérthessék, hogy a körülmények megváltozásának milyen hatása lehet a barátságokra és a kapcsolatokra nézve, beszéljünk azokról a barátságainkról, amelyek az intézetben voltak, és azokról, amelyek most vannak a közösségi alapú ellátásban.</p> <p>Mondjuk el, hogy milyenek ezek a barátságok, miket csináltunk/csinálunk közösen stb.</p> <p>Próbáljuk megkeresni a hallgatókkal közösen, hogy vannak-e különbségek az akkori és a mostani barátságaink között.</p> <p>Valószínűleg a mostani kapcsolataink sokkal színesebbnek tűnnek, mert sokkal többfajta emberhez kötődnek, mint korábban. Pl. szomszédokhoz, helyi boltosokhoz, a támogató szakemberekhez stb. Ezt pozitív hatásnak tekinthetjük. A korábbi kapcsolataink többnyire csak az intézeti lakókra és dolgozókra korlátozódtak.</p> <p>A képzés kezdete előtt már átgondolhatjuk, mit fogunk ennél a résznél mondani, de úgy is jó, ha közben gondoljuk át, amíg a hallgatók egy másik feladatot végeznek éppen. A trénerársunkkal megbeszélhetjük, hogyan és mikor lenne számunka legegyszerűbb beszélni erről.</p> <p>Utána a trénerársunkkal együtt arról fogunk a hallgatóknak beszélni, hogyan tudják az értelmi sérült embereket támogatni abban, hogy új barátságokat és kapcsolatokat alakíthassanak ki.</p>	
A nap áttekintése		
<p>15 perc</p> 	<p>Ebben a képzési részben gyorsan áttekintjük, hogy miről volt szó a mai tréning napon. A 7. számú dián látható lista mutatja a témákat.</p> <p>Felolvashatjuk egyenként a hallgatóknak az egyes tudáskimeneteket, és megkérhetjük őket, hogy foglalják össze röviden, miről beszéltünk az adott téma kapcsán.</p> <p>Az alábbi vastagon szedett szöveg az, amit a dián kivetítve látunk, alatta pedig szerepelnek kérdések, amelyeket feltehetünk a hallgatóknak.</p>	7. dia

	<p>Ma megvizsgáltuk az alábbiakat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ A barátságok és kapcsolatok szerepét Kérdezzük meg: Mit tanultatok a barátságok és kapcsolatok szerepéről? ○ Azokat az igényeket, amelyeket a barátságok és kapcsolatok betöltenek Kérdezzük meg: Milyen igényeket tudunk kielégíteni a barátságokkal és a kapcsolatokkal? ○ Az általunk támogatott személyek barátsági és kapcsolati "hiányait" Kérdezzük meg: Milyen hiányok vannak azoknak az embereknek a kapcsolataiban, akiket támogattok? ○ Új barátságok és kapcsolatok támogatását Kérdezzük meg: Hogyan tudjátok az általatok támogatott értelmi sérült személyeket segíteni abban, hogy új barátságokat és kapcsolatokat tudjanak kialakítani? ○ Megtanulni azt, hogyan legyünk barátságosak Kérdezzük meg: Hogyan tudjátok az értelmi sérült személyeket abban támogatni, hogy többet tudjanak meg a barátságról? <p>Ha ezzel készen vagyunk, hívjuk fel a hallgatók figyelmét arra, hogy a képzés elején rögzített összes tudáskimenetet teljesítették.</p>	
<p>Záró feladat</p>		
<p>15 perc</p> 	<p><i>Ebben az utolsó záró részben kérjük meg a hallgatókat, hogy nevezzenek meg egy dolgot, amit magukkal visznek ebből a képzési alkalomból, és amit használni fognak a munkájukban.</i></p> <p><i>Kérjünk meg mindenkit, hogy ossza meg gondolatait az egész csoporttal.</i></p> <p>A feladat célja, hogy pozitív hangulatban zárjuk a képzést, és a hallgatók tudatosítsák, melyek azok a dolgok, amelyeket a képzésen tanultak és tudnak majd a munkájukban is alkalmazni.</p>	



Co-tréneri kézikönyv HU-13 Miről szól az önálló élet?

Ez a tréneri kézikönyv olyan értelmi fogyatékos hallgatók képzéséhez készült, akik épp most kezdik megtapasztalni, hogy mit jelent az önállóság. A képzést összeállítók meghatározták, hogy mit szeretnének, ha a hallgatók megtanulnának, és a képzés folyamán elsajátítanának. Leírták, hogy a képzés befejeztével a hallgatóknak milyen tudással kell majd rendelkezniük. Ezeket hívjuk „Tudáskimeneteknek”. Ennek a képzésnek a tudáskimenetei a következők:

- Meghatározni, mit jelent az “önálló élet”
- Beazonosítani, hogy milyen jellegű lakóotthonban szeretnének élni
- Körvonalazni, hogy milyen jellegű támogató szolgáltatásokra lehet szükségük
- Meghatározni azokat a forrásokat/juttatásokat, amelyeket igénybe vehetnek az önálló élet megvalósításakor.

Lehet, hogy ezek a megfogalmazások bonyolultnak tűnnek. A tudáskimenetek tulajdonképpen azt jelentik, hogy a következő témákat a tréner társunkkal együtt segítjük a hallgatóknak megérteni:

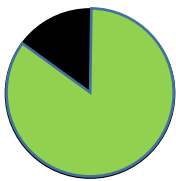
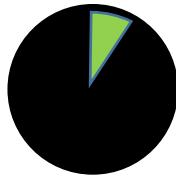
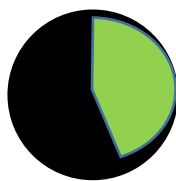
- **Mit jelent valójában az önálló élet?**
- **Hol szeretnénk élni?**
- **Milyen támogatásra lehet szükségünk?**
- **Hogy tudunk a szükséges támogatásokért fizetni? Számíthatunk-e a kormánytól számíthatnak-e bármilyen anyagi segítségre.**

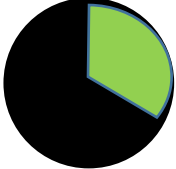
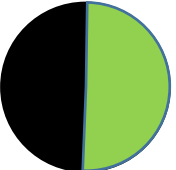
A co-tréner számára kijelölt képzési részek a következők:

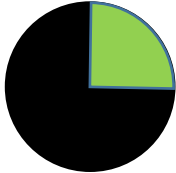
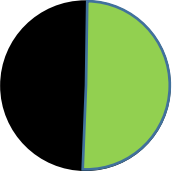
<i>Tárgy</i>	<i>Miről szól?</i>	<i>A tréneri kézikönyvben melyik oldalon található?</i>
3. számú feladat	Az „élet terv” megrajzolása	12. oldal
4. számú feladat	Megrajzolni, hogyan akarsz élni, ha egyedül élsz	13. oldal
5. számú feladat	Megrajzolni, hogyan akarsz élni, ha másokkal együtt élsz	13. oldal
6. számú feladat	Arról beszélni, hogy milyen egyedül vagy másokkal együtt élni	14. oldal

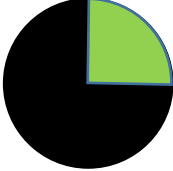
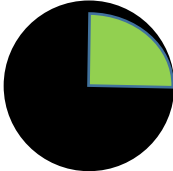
8. számú feladat	Az önálló élethez szükséges támogatások listája	15. oldal
-------------------------	---	-----------

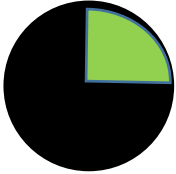
Most ezeket részletesen át fogjuk nézni. Ahogyan az eredeti tréneri kézikönyvben, itt is 3 oszlopban rendeztük el a tudnivalókat.

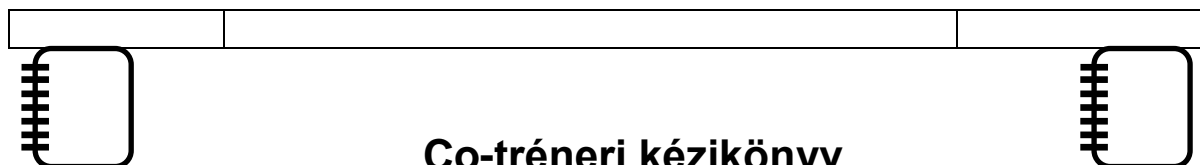
3. számú feladat		
Az „élet terv vagy térkép” megrajzolása		
Várhatóan ennyi időre lesz szükség	Mit kell tenni?	Szükséges eszközök
<p>Teljes időigény</p>  <p>50 perc</p> <p>A feladat bemutatása</p>  <p>5 perc</p> <p>Rajzhoz szükséges idő</p>  <p>25 perc</p>	<p><i>Mutassuk be a feladatot</i></p> <p><i>Kérjük meg a hallgatókat, hogy önállóan dolgozzanak, és adjunk mindenkinek egy papírlapot.</i></p> <p><i>Erre a nagy papírlapra középre rajzolják oda magukat (lehet pálcikaembert vagy egy mosolygós fejet is rajzolni) vagy csak írják oda a nevüket.</i></p> <p><i>Maguk köré írják és/vagy rajzolják oda azokat a dolgokat, amiket szeretnek csinálni, mikor és milyen gyakorisággal, azokat, amiket a jelenben vagy a jövőben szeretnének csinálni, vagy ha van olyan, amit meg szeretnének tanulni (pl. kerámiázás, festés, számítógép használata), vagy amit el szeretnének kezdeni (pl. edzésre járni, vagy moziba, vagy biliárdozni, vagy úszni). Készítsenek egy jó nagy képet, amin minden rajta van, amit szeretnének csinálni. Mondjuk el, hogy lehet, hogy valamihez segítséget kérnek majd, a többit pedig egyedül akarják elkészíteni. Mondjuk el azt is, hogy ahhoz, hogy ez a terv/térkép teljes és hiánytalan legyen, akár napok vagy hetek munkájába is kerülhet. Közben megkérdezhetik a családjukat, a barátaikat, az őket támogató szakembereket is, hogy van-e bármilyen ötletük, mi kerüljön rá. Ez most csak egy kis példa lesz, amin megnézzük, hogy lehet ezt a tervezést elkezdni.</i></p> <p><i>Mondjuk el, hogy ezt élet térképnek, vagy néha élet tervnek is hívják. Azokat a dolgokat is bele lehet venni, amikben támogatásra van szükségük.</i></p>	<p>Legalább A3 méretű papírlap vagy flipchart papír, tollak, ceruzák vagy filctollak mindenkinek</p>

<p>Visszajelzés</p>  <p>20 perc</p>	<p><i>Ha elmondtuk a feladatot, adjuk meg a rajzolásra szánt időt, ami 25 perc lesz.</i></p> <p><i>Amíg a hallgatók a rajzaikon dolgoznak, a tréningtársunk segítségével nagyvonalakban rajzoljunk egy saját élet tervet a flipchart táblára (Ugy, hogy a csoport ne lássa egyelőre).</i></p> <p><i>Amikor már csak 5 perc van hátra, szóljunk a hallgatóknak, hogy nemsokára lejár az idő, lassan fejezzék be a rajzolást.</i></p> <p><i>Szóljunk nekik, amikor ténylegesen lejárt az idő, és mutassuk be a saját rajzunkat, elmagyarázva nekik, hogy mit ábrázol. Ha így teszünk, bátorságot nyernek a hallgatók is ahhoz, hogy a saját rajzukat megmutassák a csoportnak.</i></p> <p><i>Utána kérjünk önkéntes jelentkezőket, akik szívesen bemutatják a rajzaikat a csoportnak, de ne hagyjuk őket túlságosan sokáig beszélni. Félbeszakíthatjuk őket, ha túl sokáig beszélnek ilyen mondatokkal:</i></p> <p><i>„Köszönjük szépen, ez igazán nagyszerű, és talán még van időnk egy másik rajzot is megnézni.”</i></p> <p><i>„Ne haragudj, hogy félbeszakítalak, de még másokét is szeretnénk megnézni. Köszönjük!”</i></p> <p><i>Ha nehezünkre esik az időkorlátokat betartatni, forduljunk bátran a tréningtársunkhoz segítségért.</i></p>	<p>Flipchart tábla és tollak</p>
<p>4. számú feladat Hogyan akarsz élni? Egyedül akarsz élni?</p>		
<p>Várhatóan ennyi időre lesz szükség</p>	<p>Mit kell tenni?</p>	<p>Szükséges eszközök</p>
<p>Teljes időigény 30 perc</p> 	<p><i>Egyedül akarsz élni?</i> <i>Kis csoportokban dolgozunk: egy csoportban 2 értelmi fogyatékos személy és az őket támogató szakemberek.</i></p> <p><i>Osszuk ki mindenkinek a papírlapokat. Az A3-as papírlapokra a hallgatók írják vagy rajzolják le, hogy szerintük valójában mit jelent az, hogy egyedül élni.</i></p>	<p>A3 méretű papírlap vagy flipchart papír és filctollak</p>

<p>Rajzolás 15 perc</p> <p>Visszajelzés 15 perc</p> 	<p><i>Gondolják végig, hogy mi történik velük napi vagy heti szinten. Sorolják fel a jó dolgokat, pl. mindennap eldönthetik, hogy mit szeretnének csinálni. Tegyenek a jó dolgok mellé egy szép nagy pipát. Sorolják fel a nem annyira jó dolgokat is, ezek mellé tegyenek egy x-et, vagy jelöljék ezeket más színnel.</i></p> <p><i>Adjunk nekik 15 percet a feladatra. 10 perc után szóljunk, hogy már csak 5 perc van hátra, és mondjuk el azt is, hogy utána visszajelzést kérünk majd minden pártól/kis csoporttól.</i></p> <p><i>Ha lejárt a 15 perc, kérjünk visszajelzést minden pártól/kis csoporttól az egész csoport számára. Kezdjük az önként jelentkezőkkel. Ha nincs önként jelentkező, válasszunk ki egy párost véletlenszerűen és bátorítsuk őket. Miközben a visszajelzéseket hallgatjuk, kérjük meg a trénerársunkat, hogy a flipchart tábla egyik oldalára írja le azokat a dolgokat, amelyeket a hallgatók jónak gondolnak, egy másik oszlopba pedig kerüljenek a nem annyira jó dolgok.</i></p> <p><i>Ez a feladat segíti a hallgatókat abban, hogy jobban megértsék, mit jelent egyedül élni.</i></p>	<p>Flipchart tábla és tollak/filctollak</p>
<p>5. számú feladat Hogyan akarsz élni? Másokkal együtt akarsz élni?</p>		
<p>Teljes időigény 30 perc</p> 	<p><i>Másokkal együtt akarsz élni?</i> <i>Kis csoportokban dolgozunk: egy csoportban 2 értelmi fogyatékos személy és az őket támogató szakemberek.</i></p> <p><i>Osszuk ki mindenkinek a papírlapokat. Az A3-as papírlapokra a hallgatók írják vagy rajzolják le, hogy szerintük valójában mit jelent az, hogy másokkal együtt élni.</i></p>	<p>A3 papírlap vagy flipchart papír és filctollak</p>

<p>Rajzolás 15 perc</p> <p>Visszajelzés 15 perc</p> 	<p><i>Ez az előző feladat ismétlése, csak itt arra keressük a választ, hogy milyen másokkal együtt élni.</i></p> <p><i>Ismét gondolják végig, mi benne a jó (pl. mindig körülvesznek a barátok), ezek mellé tegyenek pipát. Sorolják fel a nem annyira jó dolgokat is (pl. közösen kell döntéseket hozni), ezek mellé tegyenek egy x-et, vagy jelöljék ezeket más színnel.</i></p> <p><i>Adjunk nekik 15 percet a feladatra. 10 perc után szóljunk, hogy már csak 5 perc van hátra, és mondjuk el azt is, hogy utána visszajelzést kérünk majd minden pártól/kis csoporttól.</i></p> <p><i>Ha lejárt a 15 perc, kérjünk visszajelzést minden pártól/kis csoporttól az egész csoport számára. Kezdjük az önként jelentkezőkkel. Ha nincs önként jelentkező, válasszunk ki egy párost véletlenszerűen és bátorítsuk őket. Miközben a visszajelzéseket hallgatjuk, kérjük meg a trénerársunkat, hogy a flipchart tábla egyik oldalára írja le azokat a dolgokat, amelyeket a hallgatók jónak gondolnak, egy másik oszlopba pedig kerüljenek a nem annyira jó dolgok.</i></p> <p><i>Ez a feladat segíti a hallgatókat abban, hogy jobban megértsék, mit jelent valójában másokkal együtt élni.</i></p>	<p>Flipchart tábla és tollak/filctollak</p>
<p>6. számú feladat Egyedül élni vagy másokkal együtt élni</p>		
 <p>15 perc</p>	<p><i>Ez a feladat a csoport egészének szól.</i></p> <p><i>Az előző két feladatban segítettünk a hallgatóknak megvizsgálni, hogy melyek a jó és rossz oldalai annak, ha egyedül élünk, vagy ha másokkal együtt élünk. Mindegyikhez készítettünk listákat is, felsorolva bennük a jó és rossz dolgokat. (Ezt másképpen úgy is mondjuk, hogy pro és kontra)</i></p> <p><i>Foglaljuk most össze ezeket mindkét esetre nézve. Kérjük meg a hallgatókat, hogy</i></p>	<p>A 4. és 5. számú feladatban készített flipchart táblák</p>

	<p><i>beszéljenek róla, hogy hogyan éreznék magukat egyik vagy másik helyzetben.</i></p> <p><i>A következő kérdésekkel bátoríthatjuk a hallgatókat arra, hogy elmondják, mit gondolnak:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>“Tetszik az a gondolat, hogy egyedül lakhatnál?”</i> ○ <i>“Szerinted nem éreznéd magad magányosnak, ha egyedül élnél?”</i> ○ <i>“Szeretsz egyedül lenni és elfoglalni magad valamivel?”</i> ○ <i>“Szereted, ha vannak mások is körülötted?”</i> <p><i>Ha megakadnánk, nyugodtan forduljunk a trénerársunkhoz segítségért.</i></p> <p><i>Ha a hallgatók elmondták a véleményüket pro és kontra, kérdezzük meg mindenkitől egyenként, hogy ki melyiket választaná, és miért.</i></p>	
<p>8. számú feladat Milyen támogatásra lenne szükséged az önálló életben?</p>		
 <p>15 perc</p>	<p><i>Ez a feladat a csoport egészének szól.</i></p> <p><i>A 7. számú feladatban a hallgatók készítettek egy listát arról, hogy milyen támogatásra van szükségük a jelenlegi életkörülményeikben. A 8. feladatban azt gondoljuk át, hogy milyen további támogatásra lenne szükségük ahhoz, hogy önállóan élhessenek. Az előző listához adjuk hozzá azokat a tevékenységeket, amelyeket jelenleg az intézeti munkatársak végeznek el helyettük:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Ételek elkészítése, főzés</i> ○ <i>Mosás</i> ○ <i>Takarítás</i> ○ <i>Ruhák és étel vásárlása</i> <p><i>Úgy tudunk segíteni a hallgatóknak abban, hogy ezeket jól össze tudják szedni, ha saját magunkat használjuk példaként. A trénerársunkkal együtt készítsünk egy listát arról, hogy nekünk magunknak milyen támogatásra van/lenne szükségünk az önálló élethez. Beszéljünk ezekről a csoportnak. Így ők is jobban át tudják gondolni a saját helyzetüket és azokat a területeket, amelyekben támogatásra lenne szükségük.</i></p>	<p>Flipchart tábla és filctollak</p>



Co-tréneri kézikönyv HU-14 Felkészülés az önálló életre

Ezt a képzési csomagot értelmi sérült személyekből álló csoportok és az őket támogató szakemberek képzésére fejlesztettük ki. A tréninget úgy állítottuk össze, hogy akadálymentes és könnyen érthető legyen, egyben interaktív és szórakoztató is.

Olyan értelmi fogyatékos személyek számára készült a képzési anyag, akik éppen felkészülnek a nagyintézményből való kiköltözésre, hogy egy önállóbb formában élhessenek.

A tréning elvégzése után a résztvevők képesek lesznek:

- A lakószobájukba, vagy lakóterükbe kiválasztani a nekik tetsző bútorokat és dekorációt.
- Megállapítani, hogy mennyibe kerül a lakószoba vagy lakótér bebútorozása.
- Meghatározni azokat a lehetőségeket, amelyekkel csökkenthetik a lakószoba vagy lakótér bebútorozásának költségét.

A tudáskimenetek a hallgatók számára egyszerűbb megfogalmazásban a következők:

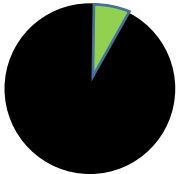

- Ki tudják választani, hogy nézzen ki a lakóterük.
Ebben benne van a lakótér színe, a berendezési tárgyak, és lakótér stílusa is.
- Ki tudják számolni, hogy mindez mennyibe fog kerülni.
- Át tudják gondolni, hogyan lehetne ezt a költséget csökkenteni.

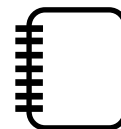
Ezek a tudáskimenetek arra utalnak, hogy a hallgatók többet tudhatnak meg a választási lehetőségeikről. Az intézeten kívüli, önállóbb életnek az egyik nagy előnye, hogy a lakóknak van választási lehetőségük:

- Megválaszthatják, hol élnek.
- Eldönthetik, mit csinálnak.
- Kiválaszthatják, mit vesznek fel.
- Dönthetnek róla, hogy mit szeretnének csinálni a szabadidejükben.

A képzésben a hallgatóknak lehetősége lesz megtapasztalni, hogy milyen érzés döntéseket hozni, és azok következményeit is átgondolni, mint pl. kiszámolni a költségeket, és megpróbálni csökkenteni azokat.

Egy feladatra épül ez a rész.

Kiválasztani, hogy nézzen ki a lakóteretek		
<p>Bevezetés</p>  <p>5 perc</p>	<p><i>A képzés előtt beszéljünk a trénerársunkkal a feladat részleteiről. Fontos, hogy ismerjük, hogy a hallgatók milyen körülmények között élnek jelenleg, és milyen körülmények közé kerülnek várhatóan az intézetből való kiköltözés után. Van-e olyan hallgató, aki a támogatott lakhatási rendszerben egyedül is képes lesz élni, vagy olyan, aki valószínűbb, hogy csak másokkal közösen fog tudni lakni egy kisebb vagy nagyobb létszámú lakóotthonban?</i></p> <p><i>Fontos, hogy tisztában legyünk minden egyes hallgató helyzetével ahhoz, hogy ezt a képzési részt számukra megfelelően tudjuk alakítani. Lehet, hogy valaki képes és szeretne is majd egyedül lakni, de ugyanez másnak akár ijesztőnek és vállalhatatlannak is tűnhet. Ezért a legjobb, ha az egyes személyekre szabottan végezzük a feladatot.</i></p>	<p>1 flipchart vagy A3-as vagy még nagyobb méretű papír személyenként Magazinok, katalógusok, internet hozzáférés, olló, ragasztó</p>
<p>2. számú feladat</p>  <p>60 perc</p>	<p>2. számú feladat Hogy nézzen ki a lakóteretek? <i>Úgy tudjuk legjobban segíteni a hallgatókat ennél a feladatnál, ha mi magunk előre elkészítünk egy mintát arról, hogy hogyan szeretnénk, ha a lakóterünk kinézne. Ezt megtehetjük egyedül, vagy a trénerársunkkal együtt is a képzés előtt. Ezt a mintát használhatjuk aztán arra, hogy a hallgatókat végigvezessük a feladaton. Ha mi magunk már önállóan élünk, beszélhetünk nekik arról, hogy hogyan tettük személyesebbé a lakóterünket, mi volt benne könnyebb, és mi nehezebb. Ha még az intézetből való kiköltözés előtt állunk, végezzük el a feladatot, és mutassuk be a hallgatóknak, mielőtt ők maguk elkezdenek gondolkodni, hogy milyen lakóteret szeretnének. Új dolgok tanulásakor sokszor segít, ha látunk magunk előtt egy példát, mielőtt nekiállunk a feladatnak. Azonban hangsúlyozzuk, hogy ez az ő lakóterük lesz, tehát a saját választásaikat vegyék figyelembe, ne a látott mintához ragaszkodjanak.</i></p>	



Co-tréneri kézikönyv

HU–15 Hogyan fogom tudni kezelni a pénzt?

Ezt a képzési csomagot értelmi sérült személyekből álló csoportok és az őket támogató szakemberek képzésére fejlesztettük ki. A tréninget úgy állítottuk össze, hogy akadálymentes és könnyen érthető legyen, egyben interaktív és szórakoztató is. Olyan értelmi fogyatékos személyek számára készült a képzési anyag, akik éppen felkészülnek a nagyintézetből való kiköltözésre, hogy egy önállóbb formában élhessenek.

A tréning elvégzése után a résztvevők képesek lesznek:

- **Körülírni, hogy miért olyan fontos a pénz a világunkban.**
- **Rálátni, hogy ők maguk mennyire jók a pénz kezelésében.**
- **Meghatározni, hogy honnét kapják a pénzt.**
- **Felmérni, hogy mi számít anyagi kihasználásnak.**
- **Felsorolni a valószínűsíthető anyagi kihasználás jeleit.**

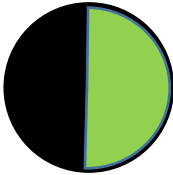
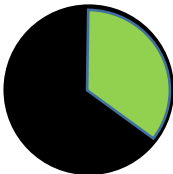
Ez a képzés olyan hallgatók számára készült, akik az intézetből való kiköltözés után, ahol vélhetően nem igazán kellett a pénzzel foglalkozni, most egy önállóbb életet kezdenek, ami azt is jelenti, hogy ideje többet megtudniuk a pénzről.

A tudáskimenetek egyszerűbb megfogalmazásban a következők. A hallgatók megtanulják:

- **Miért olyan fontos a pénz?**
- **Milyen a pénzhez való viszonyunk?**
- **Honnan kapjuk a pénzt?**
- **Mit jelent az anyagi kihasználás?**

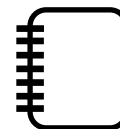
A co-trénerek számára kijelölt képzési részek a következők:

<i>Tárgy</i>	<i>Miről szól?</i>	<i>A tréneri kézikönyvben melyik oldalon található?</i>
5. számú feladat	“Milyen a pénzhez való hozzáállásod?” című kvíz	12. oldal
8. számú feladat	Mit jelent az anyagi kihasználás?	15. oldal

5. számú feladat “Milyen a pénzhez való hozzáállásod?” című kvíz		
 30 perc	<p>Ebben a képzési részben megkérünk minden hallgatót arra, hogy töltsse ki a 4., 5., 6. és 7. számú jegyzetben található kvízkérdéseket.</p> <p>Osszuk ki ezt a “Milyen a pénzhez való viszonyod?” című kérdéssort, és kérjük meg mindenkit, hogy a saját tempójában válaszolja meg a kérdéseket amilyen őszintén csak tudja.</p> <p>Amikor elkészültek a kitöltéssel, kérjük meg őket, hogy adják össze, hogy mennyi mosolygós arcot, mennyi semlegeset, és mennyi szomorú arcot gyűjtöttek össze. Írják is ezt oda a kérdőív végére, hogy később vissza tudják nézni.</p> <p>Kérdezzük meg, hogy ki szeretné az eredményeit megosztani a többiekkel. Bátoríthatjuk őket azzal, hogy mi magunk is kitöltjük a kérdéseket, és elmondjuk nekik, milyen eredmény jött ki. Kitölthetjük a kérdőívet előre, még a képzés előtt, hogy ott már csak a képzésre tudjunk koncentrálni.</p> <p>Az, hogy a hallgatók elmondják az eredményeiket segít minket abban, hogy feltérképezhessük, ki milyen szinten áll a pénzkezelésben és a pénzzel kapcsolatos tudásban.</p>	4.-től a 7. számú jegyzetig
8. számú feladat Anyagi kihasználás		
 20 perc	<p><i>Az egész nagy csoporttal együtt dolgozunk. A tréner társunkkal együttműködve írjunk egy listát a flipchart táblára.</i></p> <p><i>Kérdezzük meg a csoporttól: „Szerintetek honnét lehet megállapítani, ha valakit anyagilag kihasználják?”</i></p> <p><i>Lehet, hogy a csoport először nem nagyon tud mit mondani erre, de bátoríthatjuk őket azzal, hogy rávezető kérdéseket teszünk fel nekik:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>“Honnán vennéd észre, hogy eltűnt a pénzed?”</i> ○ <i>“A pénztárcádban látnád, hogy hiányzik?”</i> 	Flipchart tábla és filctollak

	<p>○ <i>“És ha a bankszámládról tűnik el, azt észrevenned?”</i></p> <p><i>Ezek a kérdések elvezethetik a hallgatókat azokhoz a válaszokhoz, amelyeket hallani szeretnénk.</i></p> <p><i>Összeállítottunk egy listát arról, hogy miket szeretnénk a hallgatóktól válaszként kapni. Ha nem jutnak eszükbe válaszok, vagy kihagynak valamit, belenézhetünk ebbe a listába, és kiegészíthetjük, amit mondanak.</i></p> <p>A következő válaszokat várjuk a hallgatóktól:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hiányzik/eltűnik pénz a pénztárcájából. • Hiányzik pénz a bankszámlájáról anélkül, hogy meg lehetne állapítani, hogy hová tűnt, és mire költötték. • Az aláírások nem egyeznek. • Ha valaki megígéri, hogy befizeti a csekkeket, ha az adott személy pénzt ad neki, de mégsem fizeti be őket. • Eltűnt értéktárgyak, pl. ékszerek. • Valakinek a számlájáról pénzt utaltak át úgy, hogy a számla tulajdonosa nem is tudott róla. • Egy új barát vagy ismerős megpróbálja megakadályozni, hogy az adott személy találkozhasson a barátaival vagy a családjával. • Nagy összegeket költ valaki olyan dolgokra, amelyeket azelőtt soha nem vett volna meg magától. • Hétköznapi dolgokat, amelyeket az adott személy normál esetben meg tudna venni magának, most nem tud megvenni. • Felbukkan egy új rokon, aki át akarja venni az irányítást az adott személy pénzügyei felett. • Az adott személy nyugtalan és zaklatott, ha pénzről beszélgetünk vele. <p>Fontos, hogy elmondjuk nekik, hogy az anyagi kihasználás sokszor kis dolgokkal kezdődik, és fokozatosan nőhet egyre nagyobb dolgokká vagy összegekké.</p>	
--	---	--

	<p>Sokat segít, ha ilyenkor példával is alátámasztjuk, amiről beszélünk.</p> <p>Egy példa arra, hogyan kezdődhet kis összegekkel az anyagi kihasználás, és hogyan nőhet egyre nagyobb dolgokká:</p> <p>„Lehet, hogy valaki azzal kezdi, hogy a másinak a pénztárcájából hetente kivesz 200 Ft-ot, de amikor látja, hogy a másik észre sem veszi, vagy éppenséggel nem elég neki 200 Ft, utána elkezd kivenni belőle hetente mondjuk 500 Ft-ot. Ha nagyon rákap erre, az is lehet, hogy elkezd drágább tárgyakat is lopkodni másoktól, pl. mobiltelefont, vagy levesz nagyobb összeget a másik bankszámlájáról.”</p> <p>Ha van személyes tapasztalatunk, történetünk az anyagi kihasználással kapcsolatban, ami vagy velünk vagy egy ismerősünkkel történt, nyugodtan behozhatjuk példaként.</p> <p>De ne feledjük, ilyenkor mindig anonim módon kezeljük ezeket a történeteket, ami azt jelenti, hogy nem említjük meg a szóban forgó személy nevét, sem olyan más adatot, amiből rájöhetnek, kiről van szó, mert lehet, hogy nem szeretné, ha mások is tudnák, hogy anyagi kihasználás áldozatává vált. Kivéve, ha ez az adott személy felhatalmazott minket arra, hogy a példánkban használjuk a nevét is. Ellenkező esetben ahelyett, hogy az ismerősünk vagy családtagunk nevét megemlítenénk, mondhatjuk egyszerűen azt, hogy „Ez egy ismerőssel történt”. Ha nem vagyunk benne biztosak, hogy használható-e a példa, amit kigondoltunk, beszéljünk a trénerünkkel a képzés előtt erről, és lehet, hogy tőle kapunk használható példát is.</p>	
--	--	--



Co-tréneri kézikönyv HU–16 Hogyan fogom tudni kezelni a pénzt?

Ezt a képzési csomagot értelmi sérült személyekből álló csoportok és az őket támogató szakemberek képzésére fejlesztettük ki. A tréninget úgy állítottuk össze, hogy akadálymentes és könnyen érthető legyen, egyben interaktív és szórakoztató is.

Olyan értelmi fogyatékos személyek számára készült a képzési anyag, akik éppen elkezdték az önálló életet, és szükségük van rá, hogy többet tudjanak a pénzről.

A tréning elvégzése után a résztvevők képesek lesznek:

- Meghatározni a pénzhez való viszonyukat.
- Költségvetési alapismereteiket használni a pénzkezelésben.
- Felismerni, hogyan tudnak kis dolgokon is spórolni

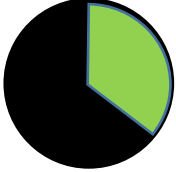
A tudáskimenetek egyszerűbb megfogalmazásban a következők. A hallgatók megtanulják:

- Milyen a pénzhez való viszonyuk
- Hogyan készítünk költségvetést
- Hogy tudunk kis dolgokon spórolni

A co-trénerek számára kijelölt képzési részek a következők:

<i>Tárgy</i>	<i>Miről szól?</i>	<i>A tréneri kézikönyvben melyik oldalon található?</i>
3. számú feladat	“Egyetértek” és “Nem értek egyet” állítások	10. oldal
Hogy tudunk kis dolgokon spórolni?	Megtanulunk spórolni	14. oldal

3. számú feladat		
<p>25 perc</p> 	<p><i>Ez a feladat az egész csoportnak szól.</i></p> <p><i>A feladat elkezdése előtt helyezünk ki nagyméretű "Egyetértek" és "Nem értek egyet" feliratú papírlapokat a terem két végébe úgy, hogy jól látszódjanak. Olyan helyre tegyük őket, ahol van elég tér ahhoz, hogy a hallgatók köréjük tudjanak állni és sorban állva össze tudják kötni a 2 feliratos papírlapot egymással. Erre többnyire a terem első vagy hátsó felében van lehetőség, ahol nincsenek akadályozó tárgyak. Ha mégis vannak asztalok vagy székek, azokat könnyű elmozdítani onnét arra az időre, amíg a feladatot végezzük.</i></p> <p><i>Olvassuk fel nekik a lenti állításokat, és kérjük meg őket, hogy a véleményük alapján álljanak vagy az "Egyetértek" vagy a "Nem értek egyet" tábla mellé, illetve ha bizonytalanok, akkor bárhol a kettő közötti térben is elhelyezkedhetnek. Ha inkább egyetértenek, mint nem, akkor álljanak közelebb az "Egyetértek" táblához stb.</i></p> <p><i>Ha a hallgatók megtalálták a helyüket, kérjük meg őket, hogy azok, akik egyetértenek, próbálják meggyőzni azokat, akik nem értenek egyet, vagy épp bizonytalanok, és fordítva.</i></p> <p><i>Használjuk ezt a feladatot arra, hogy kialakuljon egyfajta eszmecsere, és elmondhassák, miért döntöttek egyik vagy másik mellett. Kérdezzük meg, hogy az érveket hallva szeretne-e valaki átállni máshová. Az állítások direkt olyanok, hogy véleménykülönbségeket okozzanak, amelyeket meg lehet vitatni egymással.</i></p> <p><i>Az állításokon lehet változtatni, de fontos, hogy olyan állítások hangozzanak el, amelyekből tisztán kiderül, hogy a pénzkezelésnek mi a jó gyakorlata. Lehet, hogy úgy érezzük, tudnánk olyan állításokat írni, amelyek jobban megfelelnek az adott csoport igényeinek, mint a már meglévők. Ha változtatni szeretnénk az állításokon, először beszéljük ezt meg a tréner társunkkal.</i></p> <p><i>Az állítások a következők:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Fontos, hogy előre megtervezzük, hogy egy adott napon vagy héten mire fogunk költeni. (Ez attól is függ, mennyi pénzt kapunk, és milyen gyakran)</i> • <i>Soha ne vigyünk magunkkal pénzt.</i> • <i>A bankok és az ott dolgozó emberek azért vannak, hogy nekünk segítsenek.</i> • <i>A megtakarításhoz mindenképpen szükség van egy bankszámlára.</i> 	<p>8. és 9. számú jegyzet</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ha pénzre van szükségünk, kérjünk a barátainktól kölcsön.</i> • <i>A bankok több pénzt fognak nekünk visszaadni, mint amit eredetileg a számlánkra tettünk.</i> • <i>Ha kifizetetlen számlával kapcsolatos felszólító levelet kapunk, legjobb, ha kidobjuk a szemébe.</i> • <i>A vásárlástól jobb kedvünk lesz, ha éppen rossz napunk van.</i> • <i>Inkább gyűjtsük a pénzt, és várjunk, amíg megvehetjük azt, amire félretettünk, minthogy most azonnal megvegyük, de kölcsönt kelljen hozzá felvenni.</i> • <i>Nagyszerű móka az összes pénzünket egyszerre elkölteni.</i> • <i>Ha hitelkártyát használunk, az azt jelenti, hogy akkor kell majd kifizetnünk a megvásárolt terméket, amikor akarjuk.</i> • <i>A pénzkidó automatákból (ATM-ekből) akkor és annyi pénzt vehetünk le, amikor és amennyit csak akarunk.</i> 	
Hogy tudunk kis dolgokon spórolni?		
<p>20 perc</p> 	<p><i>Ez a feladat az egész csoportnak szól.</i></p> <p><i>Hogy a hallgatók elkezdjenek a témán gondolkodni, kérdezzük meg tőlük, hogy vannak-e köztük olyanok, akik napi szinten vesznek chipset, csokit, vagy dobozos üdítőt maguknak.</i></p> <p><i>A feltett kérdésen lehet változtatni az alapján, hogy az adott csoportban melyek a kedvenc ételek vagy italok, amelyek nem tartoznak az alapvető szükségletek közé. Ez lehet kávé, tea, sütemény, cukorka, bármi, ami népszerű a hallgatók körében.</i></p> <p><i>Remélhetőleg kapunk igenlő válaszokat. Akkor ki kell majd tudni találnunk, hogy az adott finomság, amit a hallgatók rendszeresen vesznek maguknak, mennyibe kerül.</i></p> <p><i>Fontos, hogy a képzés előtt erről beszéljünk a tréner társunkkal, hogy tudjuk előre, a hallgatók mit szoktak venni maguknak, és az mennyibe kerül. Ez alapján módosíthatjuk a 7. és 8. számú diákon szereplő dolgok neveit és árait is.</i></p> <p><i>Látni fogjuk, hogy az egyes dolgok árait megszoroztuk 7-tel, ahány nap van egy héten, feltételezve, hogy a hallgatók minden egyes nap vesznek ilyen. Ezt az összeget aztán megszoroztuk 52-vel, ahány hét van egy évben. Így egy szép nagy összeget fogunk kapni minden esetben, ami az</i></p>	<p>7. és 8. számú dia</p>

	<p><i>mutatja, hogy ha az év minden napján vesznek ilyet, az mennyi pénzbe kerül nekik.</i></p> <p><i>Használjuk a 7. és a 8. számú diákat, hogy bemutassuk a példáinkat:</i></p> <p>Egy tábla csoki Ha naponta egy 250 Ft-os csokit veszünk, az $250 \text{ Ft} \times 7 \text{ nap} = 1750 \text{ Ft}$ egy héten $1750 \text{ Ft} \times 52 \text{ hét/év} = 91.000 \text{ Ft}$ egy évben</p> <p>Egy dobozos üdítő Ha naponta egy 200 Ft-os dobozos üdítőt veszünk, az $200 \text{ Ft} \times 7 \text{ nap} = 1400 \text{ Ft}$ egy héten $1400 \text{ Ft} \times 52 \text{ hét/év} = 72.800 \text{ Ft}$ egy évben</p> <p>Egy üveg üdítő Ha naponta egy 350 Ft-os üveges üdítőt veszünk, az $350 \text{ Ft} \times 7 \text{ nap} = 2450 \text{ Ft}$ egy héten $2450 \text{ Ft} \times 52 \text{ hét/év} = 127.400 \text{ Ft}$ egy évben</p> <p>Egy csomag chips üdítővel Ha minden <u>hétköznap</u> egy 200 Ft-os dobozos üdítőt, és egy 300 Ft-os csomag chipset veszünk, az $200 \text{ Ft} + 300 \text{ Ft} = 500 \text{ Ft}$ egy nap $500 \text{ Ft} \times 5 \text{ nap} = 2500 \text{ Ft}$ egy héten $2500 \text{ Ft} \times 52 \text{ hét/év} = 130.000 \text{ Ft}$ egy évben</p> <p><i>Ezekkel a számolásokkal azt mutatjuk be a hallgatóknak, hogy mennyit tudnának spórolni, ha lemondanának arról, hogy minden egyes nap vesznek maguknak ilyen kis finomságokat.</i></p> <p><i>Kérjük meg a hallgatókat, hogy számolják ki, ki mennyit tudna spórolni, ha csak egy ilyen kis dologról lemondana.</i></p> <p><i>Ha a hallgatók kiszámolták a lehetséges megtakarításaikat, beszélgessünk arról, hogy ezt a pénzt mire tudnák költeni: új ruhákra, elektronikai eszközökre (pl. MP3 lejátszó), nyaralásra, valakinek ajándékra stb.</i></p> <p><i>Kérdezzük meg, ki szeretné a többiekkel megosztani, hogy mennyit tudna spórolni, és hogy mire költené a megtakarítását.</i></p>	
--	--	--

	<p><i>Ha ezt megbeszéltük, mondjuk el, hogy mennyivel célravezetőbb, ha minden héten egy előre eltervezett összeget teszünk félre, mintsem ha csak azt tesszük félre, ami véletlenül megmarad.</i></p> <p><i>Ez azért van így, mert:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>○ könnyű elfelejteni, hogy félretegyünk;</i><i>○ tervezés nélkül valószínűleg csak egy nagyon kis összeget fogunk félretenni;</i><i>○ könnyen azt gondolhatjuk, hogy nem baj, ha most nem tettem félre semmit, elég lesz majd legközelebb.</i>	
--	--	--

Végső tanács!

Ezzel végigvettük a projekt teljes képzési csomagját, amely információval szolgált számunkra az egyes képzési részek megtartásához. A tréningnapok előtt mindig ismételjük át a szükséges részeket annak érdekében, hogy magabiztosak legyünk és tudjuk, hogy mit kell tennünk a képzés során.

A gyakorlás mindig sokat segít, és minél többször tartunk meg egy képzést, annál gördülékenyebben fog menni.

Reméljük, hogy élvezni fogja mindenki a képzéseket, és hogy co-trénerként sokszor fogunk tudni segíteni másoknak abban, hogy a következő témákról többet megtudhassanak:

- Jogok
- Önálló élet
- Pénzkezelés
- Kockázatvállalás
- Döntéshozás
- Barátságok és kapcsolatok
- Személyközpontú gondolkodás és tervezés

Néhány fontos dolog, amiket a tréningnapokra való felkészülés során érdemes szem előtt tartanunk:

- Hagyjunk magunknak elég időt.
- Mindig alaposan készüljünk fel a képzésekre.
- Beszéljük meg a trénerársunkkal előre, hogy ki mit fog csinálni a képzésben.
- Nem leszünk magunkra hagyva, a trénerársunk mindig ott lesz, hogy segítsen.
- Élvezzük a tréningeket. A saját örömünk átragad a hallgatókra, és minél jobban élvezik a képzést, annál több mindenre fognak később emlékezni belőle.
- A hallgatókkal mindig töltsük ki a visszajelző kérdőívet arról, hogy hogy sikerült a tréning.
- Próbáljunk nyugodtak maradni, és érezzük jól magunkat a képzés során.



Ne feledjük:



Vegyük végig a tréneri kézikönyvet és ezt a co-tréneri kézikönyvet is a trénerársunkkal együtt mielőtt bármelyik képzést megtartanánk. Fontos, hogy jól tudjuk, mit kell tennünk az egyes képzési részeknél.

Nem leszünk magunkra hagyva, a trénerársunk mindig ott lesz, hogy segítsen.

? Sok szerencsét kívánunk a képzések megtartásában! ?