



FOF2021 Jó gyakorlatok gyűjteménye

Kiszámítható, rendszeres mentorálás

A mentorálási folyamatban a mentor és mentoráltja egyezzenek meg a találkozók időpontjáról. Ha bármelyik fél mégsem tud részt venni a megbeszélt alkalmon, egyeztessenek annak miéértjéről, illetve beszéljenek meg újabb időpontot. Az aktív kommunikáció a partneri kapcsolat részre, a miértek tisztázása segít a helyzet megértésében és a kapcsolatot fenyegető negatív érzések kialakulásának elkerülésében (pl. “nem vagyok fontos”; “nem is motivált a munkára” stb.), illetve a kapcsolat fejlődésének fenntartásában. Mindenképp kerülendő az alkalmak sorozatos elhalasztása.

Kockázatok felmérése és felkészülés

Az önálló életvitel és a társadalmi részvétel támogatása időnként kihívásokkal, akár szorongáskeltő helyzetekkel jár. Ilyen helyzetekben javasolt a leendő helyzetre felkészülni a mentornak és párhuzamosan a mentoráltat is felkészíteni a lehetséges kockázatok felméréseivel. Érdemes a mentoráltat már korábbról jól ismerő szakemberekkel egyeztetni arról, hogy az ügyfelet hogyan lehet támogatni és megőrizni a bizalmát a nehéz helyzetekben is. A mentornak figyelnie kell saját érzelmi tudatosságára, melyek azok az érzések, amelyek segítenek, és melyek azok, amelyek nem segítenek az adott helyzetben, sőt, akár negatív hatással lehetnek az együttműködésre is. Ezeket érdemes az adott helyzetben elnyomni vagy olyan módon kommunikálni, amely a partneri kapcsolatot segíti elő.

Étkezésben való egyéni kontroll biztosítása

Az önállóság része, hogy az ügyfelek dönthetnek arról, hogy mit és mennyit esznek. Lehetőség szerint támogassuk az ügyfeleket abban, hogy maguk szabályozhassák az étkezésüket, például a saját szedés biztosításával, több lehetőség felajánlásával. Ha az ügyfélnek van lehetősége saját magának szedni azt és annyi ételt, amennyit szeretne, ez saját kontroll-érzetét erősíti az élet egy fontos területén, továbbá segíti az ügyfelet saját szükségleteinek megismerésében.



Kalóriaszámlálás az ügyfél nyelvén

Azon ügyfeleknél, akik túlsúllyal küzdenek, fontos az egészségtudatos táplálkozásban való edukáció, illetve az ételfogyasztásban való kontrollérzet és megfelelő ismeretek kialakítása. A fogyás témájában kritikus a kalóriák koncepciójának ismerete és sikeres alkalmazása. Ugyanakkor ez egy kifejezetten absztrakt téma, a kalóriák nyomonkövetése kihívást jelent. Ahhoz, hogy az ügyfélnek legyen önálló ellenőrzési lehetősége az étkezésben, illetve hogy ne kelljen olyan étkezési rendet kialakítani, ami valamely ételtípus (pl. szénhidrátok, édességek) kizárását jelenti, célszerű egy olyan értelmezési keretet kialakítani, ami az ügyfél megértését segíti. Például miután egy ügyfél megtanulta, hogy egy étkezésbe hány abonett kenyér fér bele, a segítőjével az általa fogyasztott élelmiszerek kalóriaértékét átváltották abonettekbe. Így az ügyfél önállóan is fel tudja mérni egy kialakított táblázat segítségével, hogy például egy szelet hús vagy egy müzliszelet hány abonettet “ér” és ennek megfelelően tudja szabályozni, hogy miből és mennyit eszik. A rendszer fenntartásában fontos továbbá, hogy az otthon összes segítője és hazalátogatáskor a család is ismerje a rendszert és támogassa az ügyfelet a használatban.

Önálló tisztálkodás támogatása

Ha egy ügyfél a tisztálkodásban önálló (minden testrészét a megfelelő tisztálkodószerrel és technikával rendszeresen tisztítja), vagy annak csak valamely részletében igényel támogatást (pl. körömvágás, megfelelő szerek használata), a segítő szakembereknek ezt az önállóságot egységesen tiszteletben kell tartania és támogatni az ügyfelet személyes határainak megtartásában. Ha az ügyfél személyi higiénijája megfelelő, nem szabad ebben korlátozni vagy az ügyfél beleegyezése nélkül beavatkozni semmilyen okból (pl. hozzátartozó ragaszkodása a segítséghez, idő spórolása).

Párkapcsolati élet támogatása

Nem etikus, ha egy ügyfél akár a hozzátartozója, akár a segítők félelmei miatt nem élhet olyan párkapcsolati életet, amelyet szeretne. A környezet felelőssége felkészíteni az ügyfelet a felelősségteljes párkapcsolati és szexuális életre a legjobb és leginkább fenntartható megoldások feltérképezésével. Ez magában foglalja a szükséges orvosi vizsgálatokon való részvétel biztosítását is. Szükség esetén a hozzátartozónak érdemes konzultációt javasolni,



ahol lehetőség van az azzal kapcsolatos nézetek formálására, hogy milyen módon tud teljes életet élni egy értelmi fogyatékos felnőtt.

Párkapcsolati viselkedés a foglalkoztatóban

A védett foglalkoztatókban ugyanúgy, mint a nyílt munkaerőpiaci munkahelyeken, szükség van annak tisztázására, hogy egy pár részéről milyen kapcsolódások és intim viselkedések elfogadhatóak a munkahelyen. Fontos az edukáció a közszemérem, a saját magánélet, illetve mások határainak tiszteletben tartására. Ezeket a szabályokat fontos a foglalkoztatott ügyfelekkel tisztázni, illetve elérhetővé tenni számukra ezeket. Az egyik foglalkoztatóban egyszerű ábrákkal szemléltetik, hogy mi az elfogadott és nem elfogadott párkapcsolati, intim viselkedés a munkahelyen (pl. rövid puszti elfogadható, de hosszas csókolózás nem; egymás kezét megfogni elfogadható, de egymás intim testrészeit fogdosni nem stb.). Fontos hangsúlyozni, hogy ezek a szabályok a munkahelyre és nem a pár általános viselkedésére vonatkoznak, a kommunikáció során érdemes megjelölni, hogy hol van helye az intim együttlétnek (pl. otthon a saját szobában).

Ügyfél saját szobájának - mint személyes tér - tiszteletben tartása

Gyakori dilemma, hogy mi a teendő, ha az ügyfél szobájában rendetlenség van. A legcélravezetőbb a keretek és határok kijelölése, azaz mi az a minimum, aminek eleget kell tenni, és honnantól nem avatkoznak bele a segítők abba, hogy az ügyfél hogyan bánik a saját szobájával. Mivel a szoba egy támogatott lakhatás, egy közösség otthonának részét képezi, a saját szobában a ház tisztasági és higiéniai előírásainak meg kell felelni, pl. rendszeres takarítás, ágyneműcsere, szükség esetén ezekben az ügyfelet segíteni, fejleszteni kell. Javasolt az ügyfelekkel átbeszélni, tisztázni, hogy mit jelent a rend, hogyan lehet rendet tartani a szobában, a hangsúly az információnyújtáson van. Ha az ügyfél a tisztaságra vonatkozó szabályokat betartja, de nem tartja tökéletes rendben a szobáját (pl. néhány póló szanaszét, különböző eszközök elővéve, nem a helyükön tárolva), ez már az ő önrendelkezésének körébe tartozik. Ha a segítők erőltetik a rendrakást vagy bármilyen módon beavatkoznak abba, hogy az ügyfél hogyan tárolja a személyes dolgait, az már az ügyfél önálló életvitelének akadályozása. Külön eset, ha az ügyfél nincs egyedül a szobában, hanem van egy (vagy több) szobatársa. Ebben az esetben újra az együttélésre vonatkozó szabályok



lépnek életbe, a szobában lakó ügyfelekkel tisztázni kell a kereteket, hogy a szoba mely része fölött rendelkezhetnek szabadon és melyek azok az irányelvek, amelyeket be kell tartani ahhoz, hogy egymás személyes terét ne sértsék.

Biztonságos internethasználat és netikett

A szociális média használatának támogatása fontos, hogy az értelmi fogyatékos emberek is hozzáférjenek a napjainkban népszerű szolgáltatásokhoz, eszközökhöz, szórakozási lehetőségekhez, másfelől ezek a platformok segítséget jelentenek a barátokkal, családdal való kapcsolattartásban. A biztonságos internethasználatban való edukáció számukra is fontos, különösen mert a különböző veszélyhelyzetek felismerésében nehézségek adódhatnak (pl. bankkártya adatok megadása, intim fotók küldése). Ha egy ügyfelünk elkezd valamelyik médiumot használni (jellemzően a Facebookot), akkor a támogató szakemberek a regisztráció támogatása és a használat megtanulása mellett külön figyelmet szentelnek a biztonságos internethasználat főbb szempontjaira, a folyamat során többször átismétlik azt. Ezenkívül kulcsfontosságú a netikett elsajátítása is (pl. mit és milyen mennyiségben kommentelünk, mit osztunk meg, mikor illik szívecskét használni, kivel miről beszélünk stb.) a megbízható és tartós ismeretségek kialakítása céljából. Mint minden más fejlesztésben, itt is kulcsfontosságú a gyakorlás, például illő és nem illő képek megkülönböztetése, a különböző reakciók alkalmazása a hírfolyamban megjelenő bejegyzések áttekintésével stb.

Párkapcsolat, szexualitás, LMBTQ és értelmi fogyatékos témakör feldolgozása

Az értelmi fogyatékos és párkapcsolat, intimitás, szexualitás téma feldolgozása az *Új lakókomplexum indítása értelmi fogyatékos felnőttek számára* c. helyzetgyakorlat formájában történt. Ez a feladat egyszerre érzékenyítette a témában a résztvevő támogató szakembereket az értelmi fogyatékos ügyfelek párkapcsolat és intimitás iránti természetes igényének elfogadására, továbbá aktívan bevonta őket az ezekre vonatkozó keretek, szabályok, határok és szakmai irányelvek kialakításába. Bár maga a feladat fikció volt (egy jövőbeli lakókomplexum szabályzatának megalkotása), a résztvevők a gyakorlati munkájuk tapasztalatai alapján példákat, nehézségeket hoztak be a közös megbeszélés során, így egy fiktív helyzetben mégis valós problémákra és kihívásokra reagáltak. A gyakorlat másik előnye az értelmi fogyatékos személyek (és a velük foglalkozók) körében talán még nagyobb



tabunak tekinthető szexuális irányultság témájának behozatala a munkába. Ennek azért van jelentősége, mert a meleg/leszbikus személyek nagyobb valószínűséggel lehetnek elszennvedői bármilyen nemű bántalmazásnak. Nagyon hasznosnak bizonyult ebben a témában közösen gondolkodni, hiszen a visszajelzések szerint eddig semmilyen formában nem merült fel ez a témakör annak ellenére, hogy hétköznapiak részét képezi.

A résztvevői visszajelzések alapján a helyzetgyakorlat keretein belül bátrabban mertek beszélni a erről az érzékeny témáról, a gyakorlat egyszerre adott lehetőséget egy mélyebb beszélgetésre, ventillálásra, továbbá egy közös keret kidolgozására a jövőbeli munkához.

A feladathoz használt forrás: Expedíció Tau Ceti III-ra, Rudas, J. (2016). Delfi örökösei. Önismereti csoportok – elmélet, módszer, gyakorlatok. 8. kiadás. Oriold és Társai Kiadó és Szolgáltató Kft., Budapest. pp. 198-199.