Поддержанное принятие решений

Легко и качественно

Эта брошюра поддержит тебя в таком деле:

Как ты можешь принять решение?

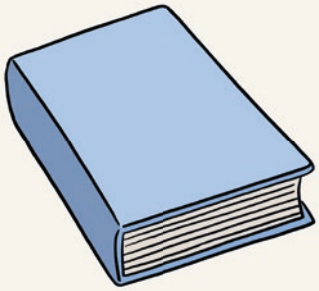
Брошюра рассчитана на людей с инвалидностью и без инвалидности, а также лиц, которые им оказывают поддержку

Брошюра для участия на Лёгком языке

ISL Selbstbestimmt Leben.
Aktion Mensch

Здесь можно скачать брошюру
для участия:
https://isl-ev.de/UE_Mitmachheft_LS.pdf

Здесь можно найти советы по книгам на
тему принятия решений:
(к сожалению, только на немецком языке):
https://isl-ev.de/UE_Quellen_und_Literaturhinweise.pdf



1-е издание:
май 2021 года

▶ Всю остальную информацию о печати можно найти
на последней странице этой брошюры.

Содержание

Некоторая информация в начале	страница 4
Так нужно работать с брошюрой для участия	страница 6
Информация о языке в брошюре для участия	страница 8
Как ты обычно принимаешь решения?	страница 11
Вспомни предыдущие решения: какая поддержка была для тебя полезной?	страница 14
Ты хочешь поддержки в принятии решений: кто должен тебя консультировать?	страница 17
Ты хочешь поддержки в принятии решений: кто должен тебя поддерживать?	страница 18
Что в твоём решении хорошо? Что в твоём решении плохо?	страница 21
Кто может решать для тебя?	страница 24
Удели достаточно времени для своего принятия решений! Сколько времени тебе нужно?	страница 25
Для хорошего решения нужна информация! Какая дополнительная информация тебе нужна?	страница 28
Как воспринимают твоё решение другие люди?	страница 31
Тебе ещё чего-то не хватает для твоего решения?	страница 34
Ты принял*приняла решение: Твоё решение!	страница 35
Ты принял*приняла решение: Но, возможно, из твоего решения ничего не получится. Что тогда?	страница 35

Некоторая информация в начале

С 2019 года группа людей с инвалидностью встречается время от времени.

Они создали рабочие группы в Берлине.
И они создали рабочие группы в интернете.

Они говорили о таком:

- Это нужно людям с инвалидностью для принятия решений.
- Так можно поддержать людей в принятии решений.
- Вот хорошее **поддержанное принятие решений**.

Теперь они написали собственную брошюру.

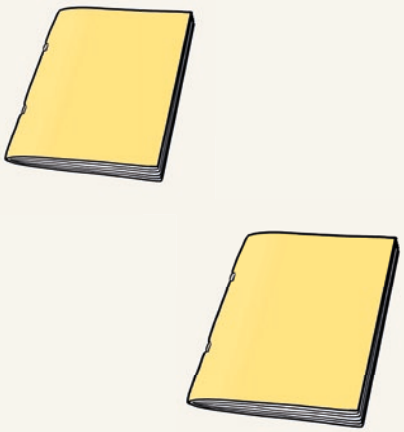
Здесь можно ознакомиться с их брошюрой:
(к сожалению, только на немецком языке):
https://isl-ev.de/UE_Leicht_und_gut_gemacht.pdf

Вся информация также доступна на Лёгком языке.

Для этого есть 2 брошюры:

- брошюра для участия
- информационная брошюра

https://isl-ev.de/UE_Leicht_und_gut_gemacht_LS.pdf



Это брошюра для участия.

Брошюра для участия предназначена для этих людей:

- людей, которые должны что-то решить и
- и людей, которые им помогают.

Вот как мы поддерживаем тебя этой брошюрой:

Возможно, именно так сейчас происходит в твоей жизни: Ты должен *должна что-то решить.
Или ты хочешь что-то решить.

Мы придаём тебе силы.
Чтобы ты решал*решала сам*сама

Для этого мы продумали вопросы.

Вопросы могут помочь тебе в этом:
Ты тщательно обдумываешь свое решение.

В этих вопросах ты подумаешь о следующем:

- Что для тебя важно для принятия решений.
- Как ты решаешь?

Ты можешь записать свои ответы.

И, возможно, тогда в конце этой брошюры ты будешь знать:
Теперь ты будешь решать так!

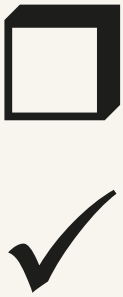
Так нужно работать с брошюрой для участия:

Ты можешь заполнять брошюру на компьютере.

Часто под вопросами есть пустое поле.
Там ты можешь вводить свои ответы.

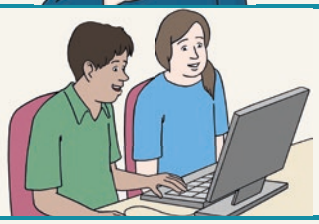
Иногда под вопросами уже стоят ответы.

- Сначала ты можешь определиться: какой ответ тебе хорошо подходит.
- Затем ты нажимаешь на квадратик напротив своего ответа.
- Тогда компьютер ставит галочку в квадратике.



Свои ответы ты можешь на компьютере ввести самостоятельно.

Или другой человек вводит твои ответы за тебя.



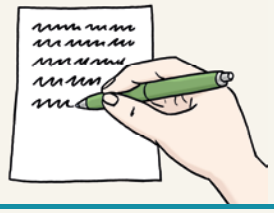
И это ты, например, тоже можешь сделать:

- Ты приглашаешь людей, которые тебя поддерживают.
- Ты вместе с ними просматриваешь брошюру.
- Ты вместе с ними отвечаешь на вопросы

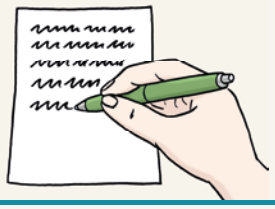
Но всегда помни!
Если ты заполняешь брошюру на компьютере:
то это **всегда** нужно потом сохранить!

Так нужно работать с брошюрой для участия:

Или ты можешь брошюру распечатать.
И записать в брошюру свои ответы.



Часто под вопросами есть пустое поле.
Туда ты можешь вписать свои ответы.



Иногда под вопросами уже стоят ответы.

- Сначала ты можешь определиться: какой ответ тебе хорошо подходит.
- Напротив каждого ответа стоит квадратик: ты можешь в своих ответах поставить в квадратике крестик. Или же ты можешь в своих ответах поставить в квадратике галочку.

Ты можешь вносить свои ответы самостоятельно.

Или другой человек записывает твои ответы
в твоей брошюре для участия.

И это ты, например, тоже можешь сделать:

- Ты приглашаешь людей, которые тебя поддерживают.
- Ты вместе с ними просматриваешь брошюру.
- Ты вместе с ними отвечаешь на вопросы.

Информация о языке брошюры для участия

Мы решили:
В этой брошюре мы обращаемся ко всем на «ты».

ТЫ

гендерно-нейтральный язык

В этой брошюре мы используем **гендерно-нейтральный** язык.

Для этого мы используем знак: *
Так, например, в нашем тексте сказано:
помощник*помощница

Гендерно-нейтральный язык означает:
В языке представлены все **полы**.
Например:

- женщины и мужчины
- женщины, чувствующие себя мужчинами
- мужчины, чувствующие себя женщинами
- люди, чувствующие себя не женщиной и не мужчиной

Например, знаком * мы показываем:
Имеем в виду всех **помощников*помощниц**.
Сюда входят все люди.
Независимо от того, какого они **пола**.
Или, как они себя чувствуют.

Знак * означает на трудном языке: **гендерная звезда**

Информация о языке в брошюре для участия

Трудные слова и термины

По этому ты можешь распознать трудные слова:
Они выделены жирным шрифтом и лиловым цветом.
Например:
Доверенность на медицинский уход

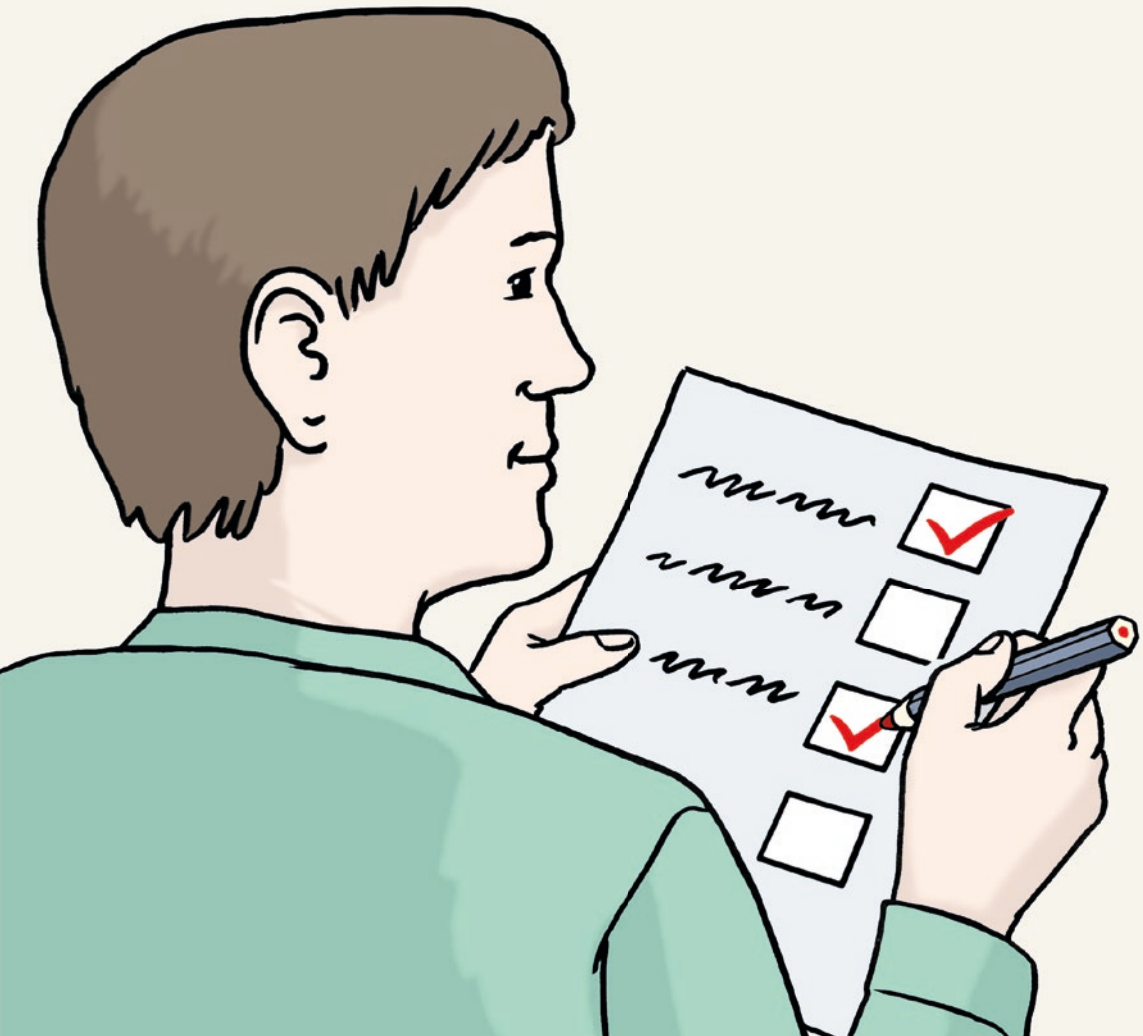
Это очень важный термин для этой брошюры:

Поддержанное принятие решений

Некоторым людям нужна поддержка для принятия решений.
Некоторые люди хотят поддержки в принятии решений.
Поэтому они получают поддержку.

Вот как эта особая поддержка называется на трудном языке:
Поддержанное принятие решений

Начинаем: теперь твоя очередь!



Как ты обычно принимаешь решения?

Так ты решаешь в соответствии со своими чувствами

Ты чувствуешь свое решение.
И ты просто решаешь.

Так ты решаешь головой:

Также говорят:
Вот так ты решаешь **умом**.

Ты для своего решения собираешь информацию.
Ты просматриваешь информацию.
Ты обдумываешь информацию.
И только тогда ты принимаешь решение.

И то, и другое нормально:

- решать в соответствии со своими чувствами.
- решать головой.

Принимая решение,
ты всегда должен взвешивать:

- Ты хочешь решать в соответствии со своими чувствами?
- Ты хочешь решать головой?
- Или ты хочешь так и так: решать в соответствии с чувствами и головой.

Как ты обычно решаешь?

- ☐ Ты решаешь в соответствии со своими чувствами?
- ☐ Ты решаешь головой?

Начинаем: теперь твоя очередь!

Теперь ты можешь подумать:

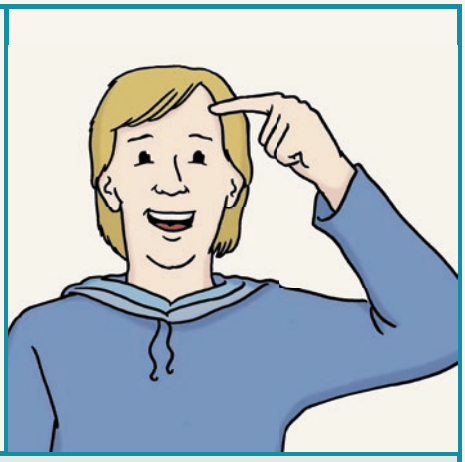
Какое ты сейчас хочешь принять решение?
Или какое тебе сейчас нужно принять решение?

Свой ответ ты можешь написать здесь:

Ты нашел вещь, которую нужно решить.
Каким является решение для тебя?

- ☐ очень важным
- ☐ важным
- ☐ не очень важным
- ☐ неважным

О чем тебе нужно подумать, принимая это решение?



Свой ответ ты можешь написать здесь:

Вспомни предыдущие решения: какая поддержка была для тебя полезной?

Какие решения в твоей жизни были хорошими?

Свой ответ ты можешь написать здесь:

Что помогло тебе в принятии предыдущих решений?

2 примера:

- поговорить с другими людьми
- иметь много информации

Свой ответ ты можешь написать здесь:

Какие люди поддерживали тебя в твоих предыдущих решениях?

Эти люди поддерживали меня:

Очень часто бывает так: многие люди обращаются за поддержкой в принятии решений.
Ты также можешь это делать!

Ты хочешь поддержки в принятии решений: кто должен тебя консультировать?

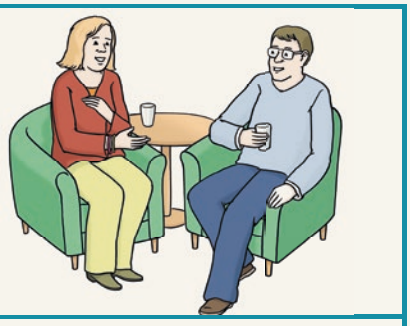
В какие консультационные центры ты хочешь обратиться?

Здесь ты можешь записать одно или несколько названий консультационных центров.

Ты хочешь поддержки в принятии решений: кто должен тебя поддерживать?

Фамилия 1

Этот человек должен меня поддерживать:



Человек должен меня поддерживать в этом:

☐ **Я уже спросил*спросила человека, который должен меня поддерживать**

Фамилия 2

Этот человек должен меня поддерживать:

Человек должен меня поддерживать в этом:

☐ **Я уже спросил*спросила человека, который должен меня поддерживать**

Фамилия 3

Этот человек должен меня поддерживать:

Человек должен меня поддерживать в этом:

☐ **Я уже спросил*спросила человека, который должен меня поддерживать**

Фамилия 4

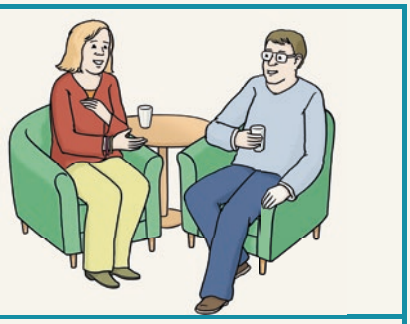
Этот человек должен меня поддерживать:

Человек должен меня поддерживать в этом:

☐ **Я уже спросил*спросила человека, который должен меня поддерживать**

Фамилия 5

Этот человек должен меня поддерживать:

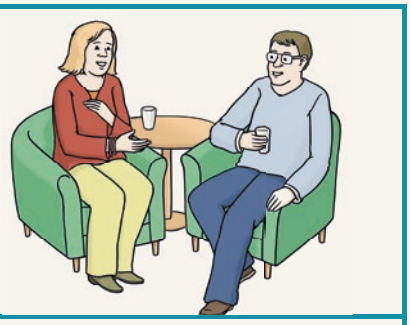


Человек должен меня поддерживать в этом:

☐ **Я уже спросил*спросила человека, который должен меня поддерживать**

Фамилия 6

Этот человек должен меня поддерживать:



Человек должен меня поддерживать в этом:

☐ **Я уже спросил*спросила человека, который должен меня поддерживать**

Что в твоём решении хорошо?

Что в твоём решении плохо?

Что в твоём решении хорошо?
Что в твоём решении плохо?

Подумай:

Что в твоём решении хорошо?

Свой ответ ты можешь написать здесь:

Подумай:

Что в твоём решении плохо?

Свой ответ ты можешь написать здесь:

Иногда ты не хочешь решать самостоятельно. Иногда ты не можешь решать самостоятельно.

Иногда ты не хочешь решать самостоятельно.
Иногда ты не можешь решать самостоятельно.

Кто тогда может решать для тебя? Именно тогда, когда ты не можешь делать это самостоятельно.

Подумай:

Кто должен для тебя решать?
Кто должен для тебя решать вместе с тобой?

Этот человек должен для меня решать:

И этот человек тоже должен иметь право решать для меня:

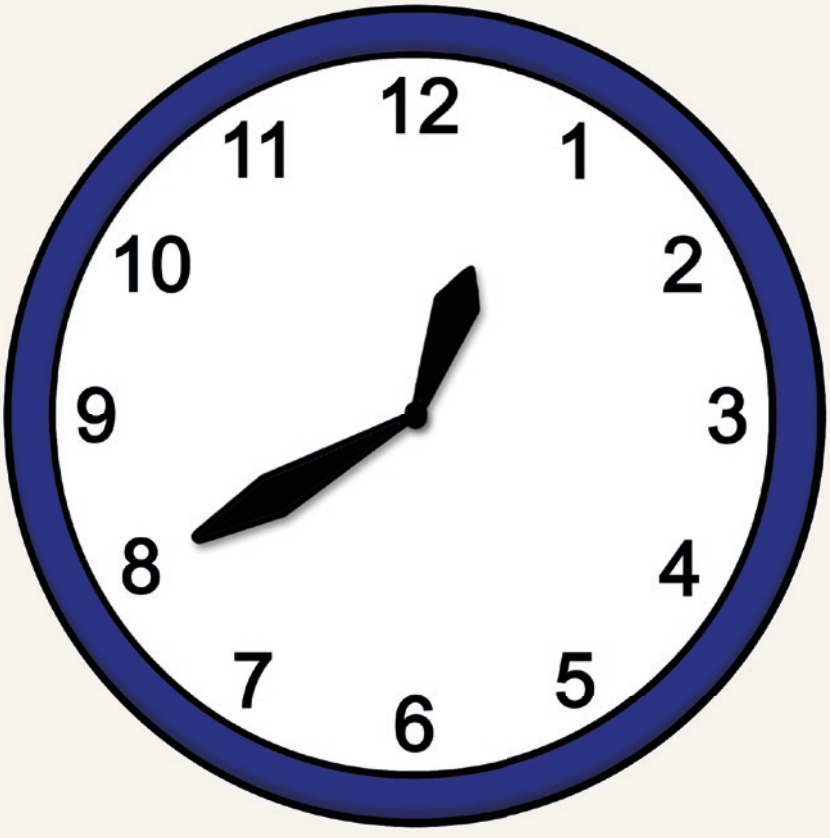
Что ты хочешь сделать?

- [ ] **распоряжение пациента**
- [ ] **доверенность на медицинский уход**

Кто должен тебя в этом поддерживать?

Здесь ты можешь написать одну или несколько фамилий:

Удели достаточно времени для своего принятия решений!



Удели достаточно времени для своего принятия решений!

Сколько времени тебе нужно для этого решения?

Свой ответ ты можешь написать здесь:

До какого времени тебе нужно принять решение?

- ☐ за ____ месяцев (впиши число).
- ☐ за ____ недель (впиши число).
- ☐ за ____ дней (впиши число).

Ты можешь также записать дату:

Такая дата называется также **сроком**.

Тебе нужно больше времени для принятия решения?

☐ да	☐ нет

Musst du einen **Antrag auf Frist-Verlängerung** stellen?

☐ да	☐ нет

Кому нужно подавать заявление?

Свой ответ ты можешь написать здесь:

Кто может тебя в этом поддержать?

Здесь ты можешь написать одну или несколько фамилий:

Для хорошего решения нужна информация!

Тебе сейчас нужна ещё информация?
Чтобы ты мог*могла принять решение.

☐ да ☐ нет

Информация 1

Какая информация тебе нужна в любом случае?

Свой ответ ты можешь написать здесь:

Где ты можешь найти эту информацию?

Свой ответ ты можешь написать здесь:

Кто может тебе дать эту информацию?

Свой ответ ты можешь написать здесь:

Этот вопрос на потом – если захочешь:
Ты получил*получила информацию?

☐ да ☐ нет

Информация 2

Какая информация тебе нужна в любом случае?

Свой ответ ты можешь написать здесь:

Где ты можешь найти эту информацию?

Свой ответ ты можешь написать здесь:

Кто может тебе дать эту информацию?

Свой ответ ты можешь написать здесь:

Этот вопрос на потом – если захочешь:
Ты получил*получила информацию?

☐ да ☐ нет

Информация 3

Какая информация тебе нужна в любом случае?

Свой ответ ты можешь написать здесь:

Где ты можешь найти эту информацию?

Свой ответ ты можешь написать здесь:

Кто может тебе дать эту информацию?

Свой ответ ты можешь написать здесь:

Этот вопрос на потом – если захочешь:
Ты получил*получила информацию?

☐ да	☐ нет

Как воспринимают твоё решение другие люди?

Как воспринимают твоё решение другие люди?

Возможно, есть люди, которым не нравится твоё решение.

Что им не нравится в твоём решении?

Свой ответ ты можешь написать здесь:

Какие люди имеют отношение к твоему решению?

Свой ответ ты можешь написать здесь:

Ты хочешь поговорить об этом с этими людьми?

☐ да	☐ нет

Ты хочешь поддержки для этих разговоров?

☐ да	☐ нет

Кто может тебя при этом поддержать?

Здесь ты можешь написать одну или несколько фамилий:

Тебе ещё чего-то не хватает для твоего решения?

Сейчас ты уже много думал*думала над своим решением.

Что тебе ещё нужно?

Свой ответ ты можешь написать здесь:

Какие у тебя ещё есть идеи?

Свой ответ ты можешь написать здесь:

Какой ещё опыт у тебя есть?

Свой ответ ты можешь написать здесь:

Ты принял*приняла решение!

Ты принял*приняла решение!
Твоё решение!

Своё решение ты можешь написать здесь:

Ты принял*приняла решение:
Но, возможно, из твоего решения ничего не получится.

Однако ты тоже можешь уже подумать:

- Какое другое решение тебя также устраивает?
- Как ещё ты можешь решить?

Свой ответ ты можешь написать здесь:

Кто может тебя в этом поддержать?

Свой ответ ты можешь написать здесь:

Тебе ещё чего-то не хватает для твоего решения?

Сейчас ты уже много думал*думала над своим решением.

Что тебе ещё нужно?

Свой ответ ты можешь написать здесь:

Какие у тебя ещё есть идеи?

Свой ответ ты можешь написать здесь:

Какой ещё опыт у тебя есть?

Свой ответ ты можешь написать здесь:

Информация о печати: **Выходные данные**

Издатель

Объединение Самостоятельная жизнь
в Германии (ISL e.V.)

Веб-страница: www.isl-ev.de
Адрес электронной почты: info@isl-ev.de

«Aktion Mensch» дает деньги
на этот проект.

ISL e.V. отвечает за эту брошюру.

Рабочая группа **Поддержанное принятие решений**

Над этой брошюрой работало много людей:
Нина Лукко - Кристина Прагманн – Сабине Галлер
Юлия Липперт - Айлин Фризеке
Франк Поммеренке - Йозеф Штрёбль –
Райнер Отт - Сильвия Мекк и другие

В этом их поддерживали эти люди:

Александра Эрнст и Катя Гретцель фон Гретц

Руководитель проекта: Томас Кюннеке

Дизайнер этой брошюры: Лине Менцель
Адрес электронной почты: Lmente05@gmail.com

Над Лёгким языком в этой брошюре работали:

Александра Эрнст и Сузанна Гёбель
Человек прежде всего – сеть People First Германия e.V.

Изображения в этом выпуске подготовлены:

Психологическое консультирование для людей с ментальной инвалидностью Бремен, иллюстратор Штефан Альберс, Atelier Fleetinsel, 2013

Перевод этой брошюры был выполнен в рамках проекта «Мы для нас! Самопредставительство беженцев с инвалидностью и/или хроническими заболеваниями в Германии», который финансируется фондом «Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt».