Підтримане прийняття рішень

Легко і якісно

Ця брошура підтримає тебе у такій справі:

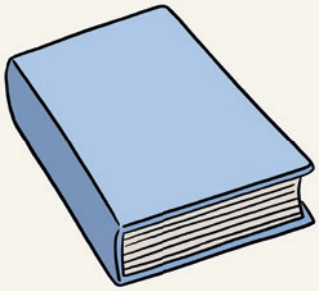
Як ти можеш прийняти рішення?

Брошура розрахована на людей з інвалідністю та без інвалідності, а також осіб, які їм надають підтримку

Брошура для участі
Легкою мовою

ISL Selbstbestimmt Leben.

Aktion Mensch

Тут можна завантажити брошуру для участі: https://behinderung-und-flucht.isl-ev.de/mitmachen-a4-final_ukr/	
Тут можна знайти поради щодо книжок на тему прийняття рішень (на жаль тільки німецькою мовою): https://isl-ev.de/UE_Quellen_und_Literaturhinweise.pdf	

1-е видання:
травень 2021 року

▶ **Всю іншу інформацію про друк можна знайти на останній сторінці цієї брошури.**

Зміст

Деяка інформація на початку	сторінка 4
Так треба працювати з брошурою для участі	сторінка 6
Інформація про мову у брошурі для участі	сторінка 8
Як ти зазвичай приймаєш рішення?	сторінка 11
Пригадай попередні рішення: яка підтримка була для тебе корисною?	сторінка 14
Ти хочеш підтримки у прийнятті рішень: хто має тебе консультувати?	сторінка 17
Ти хочеш підтримки у прийнятті рішень: хто має тебе підтримувати?	сторінка 18
Що у твоєму рішенні добре? Що у твоєму рішенні погано?	сторінка 21
Хто може вирішувати для тебе?	сторінка 24
Приділи достатньо часу для свого прийняття рішень! Скільки часу тобі потрібно?	сторінка 25
Для хорошого рішення потрібна інформація! Яка додаткова інформація тобі потрібна?	сторінка 28
Яким є твоє рішення для інших людей?	сторінка 31
Тобі ще чогось бракує для твого рішення?	сторінка 34
Ти прийняв*прийняла рішення: Твоє рішення!	сторінка 35
Ти прийняв*прийняла рішення: Але, можливо, з твого рішення нічого не вийде. Що тоді?	сторінка 35

Деяка інформація на початку

З 2019 року група людей з інвалідністю зустрічається час від часу.

Вони створили робочі групи в Берліні.
І вони створили робочі групи в інтернеті.

Вони говорили про таке:

- Це потрібно людям з інвалідністю для прийняття рішень.
- Так можна підтримати людей у прийнятті рішень.
- Ось хороше **підтримане прийняття рішень**.

Тепер вони написали власну брошуру.

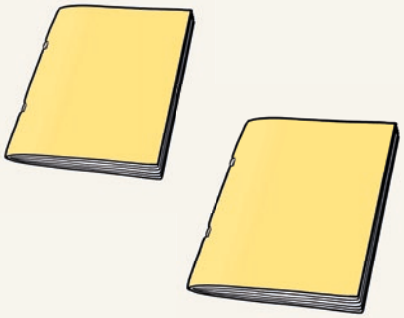
Тут можна ознайомитися з їхньою брошурою (на жаль тільки німецькою мовою):
https://isl-ev.de/UE_Leicht_und_gut_gemacht.pdf

Вся інформація також доступна Легкою мовою.

Для цього є 2 брошури:

- брошура для участі
- інформаційна брошура

https://behinderung-und-flucht.isl-ev.de/infoheft-a4-final_ukr/



Це брошура для участі.

Брошура для участі призначена для цих людей:

- людей, які повинні щось вирішити та
- людей, які їм допомагають.

Ось як ми підтримуємо тебе цією брошурою:

Можливо, саме так зараз відбувається у твоєму житті:
Ти маєш щось вирішити.
Або ти хочеш щось вирішити.

Ми заохочуємо тебе.
Щоб ти сам*сама вирішував*вирішувала.

Для цього ми продумали питання.

Питання можуть допомогти тобі в цьому:
Ти ретельно обмірковуєш своє рішення.

У цих питаннях ти подумаєш про таке:

- Що для тебе є важливим для прийняття рішень.
- Як ти вирішуєш?

Ти можеш записати свої відповіді.

І, можливо, тоді в кінці цієї брошури ти будеш знати:
Тепер ти так вирішуватимеш!

Так треба працювати з брошурою для участі:

Ти можеш заповнювати брошуру на комп‘ютері.

Часто під питаннями є порожнє поле.
Там ти можеш вводити свої відповіді.

Іноді під запитаннями вже стоять відповіді.

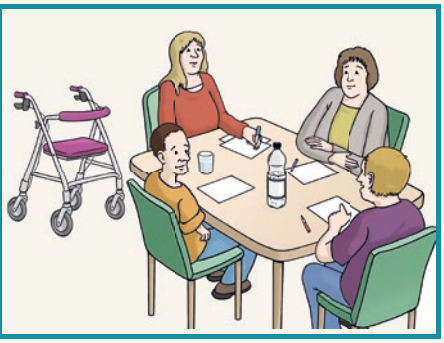
- Спочатку ти можеш визначитись: яка відповідь тобі добре підходить.
- Потім ти натискаєш на квадратик навпроти своєї відповіді.
- Тоді комп‘ютер ставить галочку в квадратику.

Свої відповіді ти можеш на комп‘ютері ввести самостійно.

Або інша людина вводить твої відповіді за тебе.

І це ти, наприклад, теж можеш зробити:

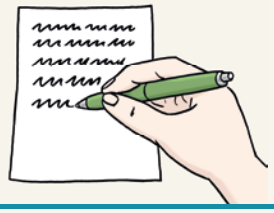
- Ти запрошуєш осіб, які тебе підтримують.
- Ти разом з ними переглядаєш брошуру.
- Ти разом з ними відповідаєш на запитання.



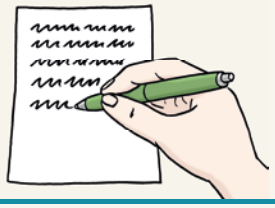
Але завжди пам’ятай!
Якщо ти заповнюєш брошуру на комп’ютері:
тоді ти **завжди** маєш потім це зберегти!

Так треба працювати з брошурою для участі:

Або ти можеш брошуру роздрукувати.
І записати в брошуру свої відповіді.



Часто під питаннями є порожнє поле.
Туди ти можеш вписати свої відповіді.



Іноді під запитаннями вже стоять відповіді.

- Спочатку ти можеш визначитись: яка відповідь тобі добре підходить
- Навпроти кожної відповіді стоїть квадратик: ти можеш у своїх відповідях поставити у квадратику хрестик. Або ж ти можеш у своїх відповідях поставити у квадратику галочку.

Ти можете вносити свої відповіді самостійно.

Або інша людина записує твої відповіді у твоїй брошурі для участі.

І це ти, наприклад, теж можеш зробити:

- Ти запрошуєш людей, які тебе підтримують.
- Ти разом з ними переглядаєш брошуру.
- Ти разом з ними відповідаєш на запитання.

Інформація про мову у брошурі для участі

Ми вирішили: У цій брошурі ми звертаємося до всіх на «ти».	**ТИ**

гендерно-нейтральна мова

У цій брошурі ми використовуємо **гендерно-нейтральну мову**.

Для цього ми використовуємо знак: *
Так, наприклад, в нашому тексті сказано:
помічник*помічниця

Гендерно-нейтральна мова означає:
У мові представлені всі **статі**.
Наприклад:

- жінки та чоловіки
- жінки, які відчувають себе чоловіками
- чоловіки, які відчувають себе жінками
- люди, які відчувають себе не жінкою і не чоловіком

Наприклад, знаком * ми показуємо:
Маємо на увазі всіх **помічників*помічниць**.
Сюди належать усі люди.
Незалежно від того, якої вони **статі**.
Або як вони себе відчувають.

Знак * означає важкою мовою: **гендерна зірка**

Інформація про мову у брошурі для участі

Важкі слова та терміни

По цьому ти можеш розпізнати важкі слова:
Вони виділені жирним шрифтом та ліловим кольором.
Наприклад:
Довіреність на медичний догляд

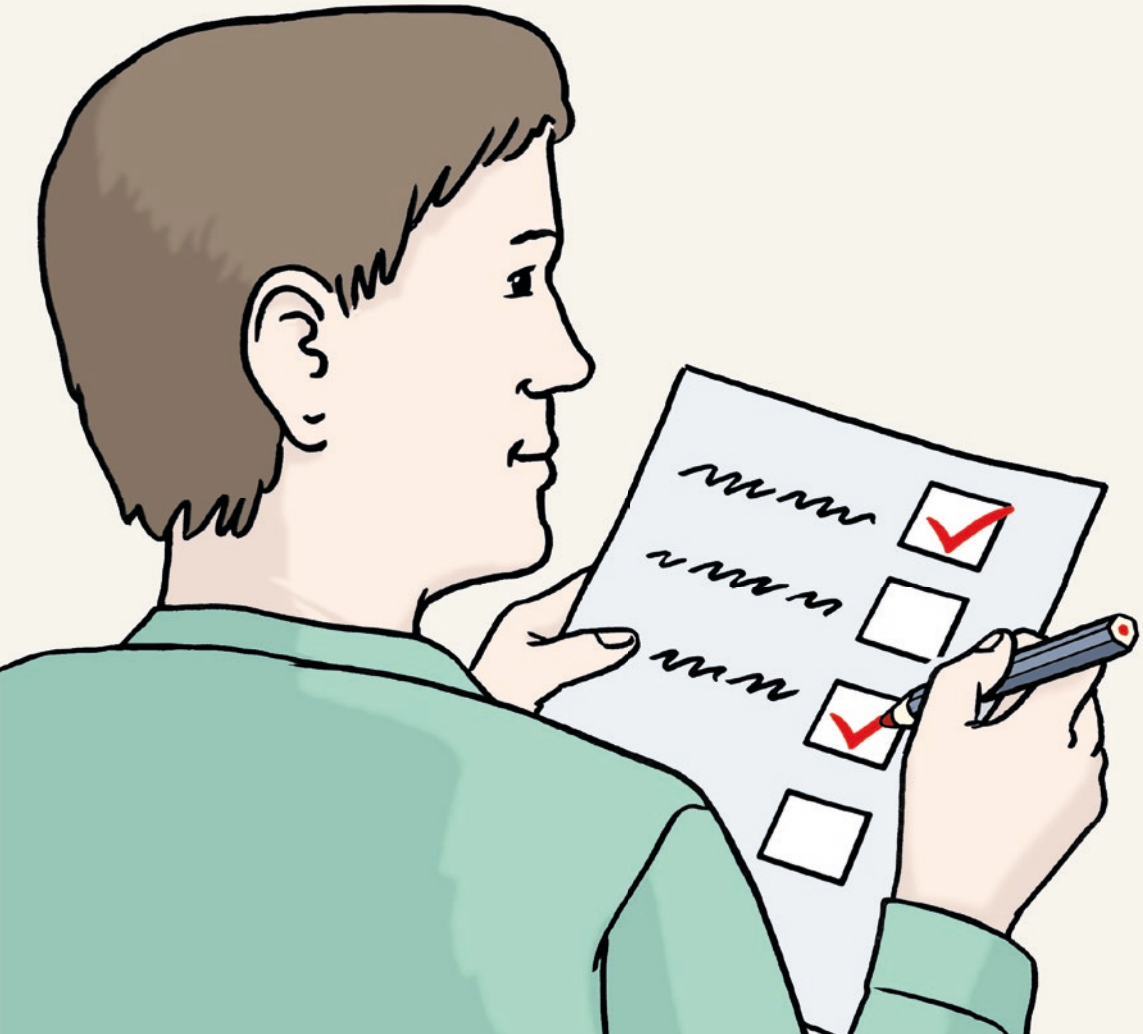
Це дуже важливий термін для цієї брошури:

Підтримане прийняття рішень

Деяким людям потрібна підтримка для прийняття рішень.
Деякі люди хочуть підтримки у прийнятті рішень.
Тож вони одержують підтримку.

Ось як ця особлива підтримка називається важкою мовою:
Підтримане прийняття рішень

Починаємо: тепер твоя черга!



Як ти зазвичай приймаєш рішення?

Так ти вирішуєш відповідно до свого відчуття

Ти відчуваєш своє рішення.
І ти просто вирішуєш.

Так ти вирішуєш головою:

Також кажуть:
Ось так ти вирішуєш **розумом**.

Ти для свого рішення збираєш інформацію.
Ти переглядаєш інформацію.
Ти обмірковуєш інформацію.
І тільки тоді ти приймаєш рішення.

Те й те є нормальним:

- вирішувати відповідно до свого відчуття.
- вирішувати головою.

Приймаючи рішення, ти завжди маєш зважувати:

- Ти хочеш вирішувати відповідно до свого відчуття?
- Ти хочеш вирішувати головою?
- Або ти хочеш так і так: вирішувати відповідно до відчуття та головою.

Як ти зазвичай вирішуєш?

☐ Ти вирішуєш відповідно до свого відчуття?

☐ Ти вирішуєш головою?

Починаємо: тепер твоя черга!

Тепер ти можеш поміркувати:

Яке ти зараз хочеш прийняти рішення?
Або яке ти зараз маєш прийняти рішення?

Свою відповідь ти можеш написати тут:

Ти знайшов річ, яку треба вирішити.
Яким є рішення для тебе?

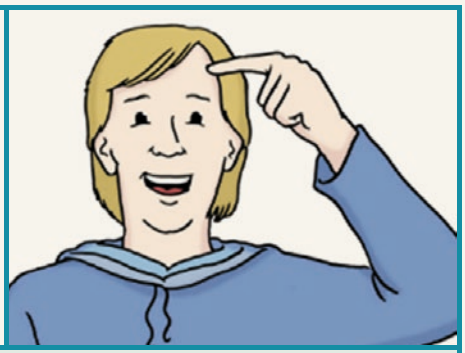
- ☐ дуже важливим
- ☐ важливим
- ☐ не дуже важливим
- ☐ неважливим

Про що ти маєш подумати, приймаючи це рішення?

Свою відповідь ти можеш написати тут:

Пригадай попередні рішення: яка підтримка була для тебе корисною?

Які рішення у твоєму житті були хорошими?



Свою відповідь ти можеш написати тут:

Що допомогло тобі у прийнятті попередніх рішень?

2 приклади:

- поговорити з іншими людьми
- мати багато інформації

Свою відповідь ти можеш написати тут:

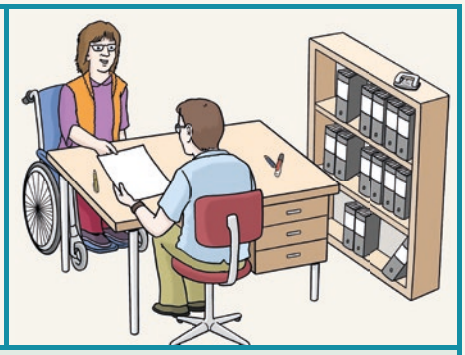
Які люди підтримували тебе у твоїх попередніх рішеннях?

Ці люди підтримували мене:

Дуже часто буває так: багато людей звертаються за підтримкою у прийнятті рішень. Ти також можеш це робити!

Ти хочеш підтримки у прийнятті рішень: хто має тебе консультувати?

До яких консультаційних центрів ти хочеш звернутися?

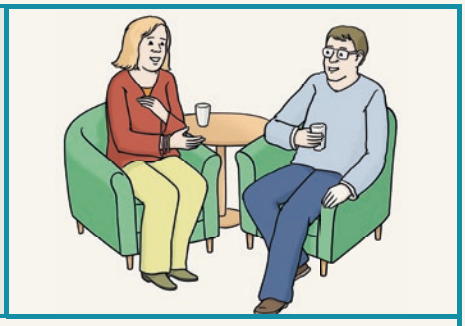


Тут ти можеш записати одну або декілька назв консультаційних центрів.

Ти хочеш підтримки у прийнятті рішень: хто має тебе підтримувати?

Прізвище 1

Ця людина має мене підтримувати:

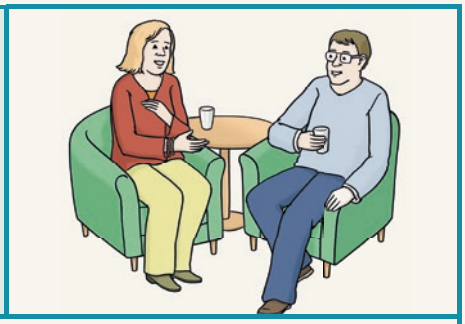


Людина має мене підтримувати в цьому:

☐ **Я вже запитав*запитала людину, яка має мене підтримувати**

Прізвище 2

Ця людина має мене підтримувати:



Людина має мене підтримувати в цьому:

☐ **Я вже запитав*запитала людину, яка має мене підтримувати**

Прізвище 3

Ця людина має мене підтримувати:

Людина має мене підтримувати в цьому:

☐ **Я вже запитав*запитала людину, яка має мене підтримувати**

Прізвище 4

Ця людина має мене підтримувати:

Людина має мене підтримувати в цьому:

☐ **Я вже запитав*запитала людину, яка має мене підтримувати**

Прізвище 5

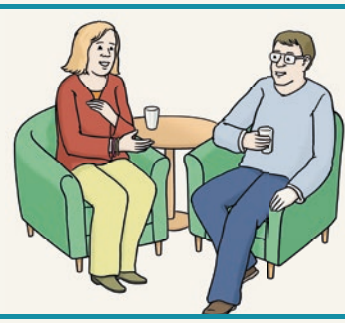
Ця людина має мене підтримувати:

Людина має мене підтримувати в цьому:

☐ **Я вже запитав*запитала людину, яка має мене підтримувати**

Прізвище 6

Ця людина має мене підтримувати:



Людина має мене підтримувати в цьому:

☐ **Я вже запитав*запитала людину, яка має мене підтримувати**

Що у твоєму рішенні добре?

Що у твоєму рішенні погано?

Що у твоєму рішенні добре?
Що у твоєму рішенні погано?

Поміркуй:

Що у твоєму рішенні добре?

Свою відповідь ти можеш написати тут:

Поміркуй:

Що у твоєму рішенні погано?

Свою відповідь ти можеш написати тут:

Інколи ти не хочеш вирішувати самостійно. Інколи ти не можеш вирішувати самостійно.

Інколи ти не хочеш вирішувати самостійно.
Інколи ти не можеш вирішувати самостійно.

Хто може тоді для тебе вирішувати?
Саме тоді, коли ти не можеш робити це самостійно.

Поміркуй:

Хто має для тебе вирішувати?
Хто має для тебе вирішувати разом з тобою?

Ця людина має для мене вирішувати:

І ця людина також повинна мати право вирішувати для мене:

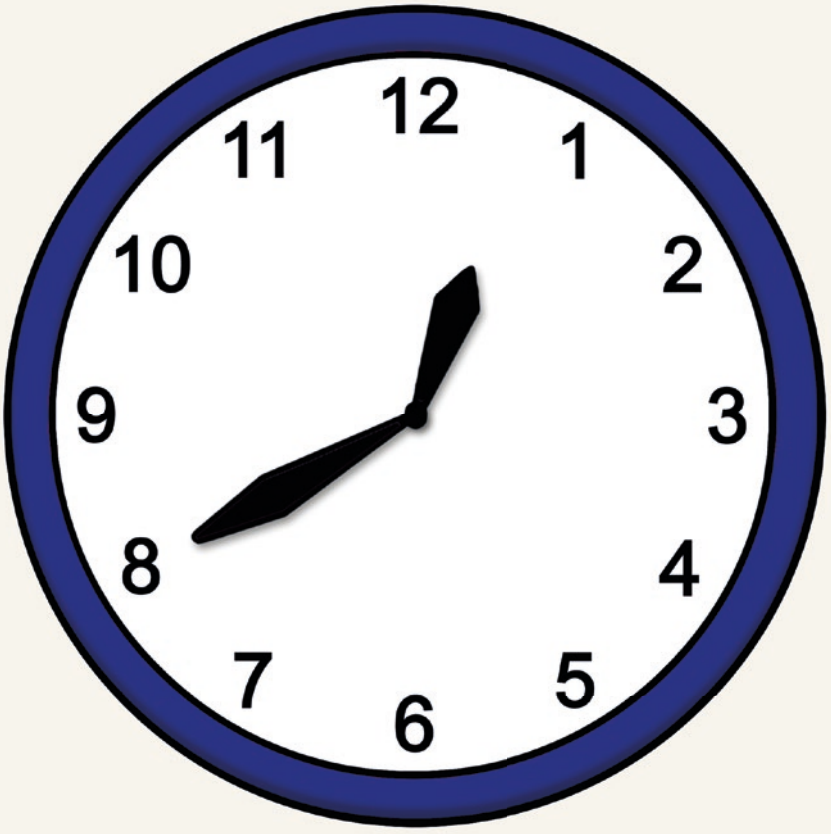
Що ти хочеш зробити?

- ☐ **розпорядження пацієнта**
- ☐ **довіреність на медичний догляд**

Хто має тебе у цьому підтримувати?

Тут ти можеш написати одне або декілька прізвищ:

Приділи достатньо часу для свого прийняття рішень!



Приділи достатньо часу для свого прийняття рішень!

Скільки часу тобі потрібно для цього рішення?

Свою відповідь ти можеш написати тут:

До якого часу ти маєш прийняти рішення?

- ☐ за _____ місяців (впиши число).
- ☐ за _____ тижнів (впиши число).
- ☐ за _____ днів (впиши число).

Ти можеш також записати дату:

Така дата називається також **терміном**.

Тобі потрібно більше часу для прийняття **рішення**?

☐ так	☐ ні

Чи маєш ти подавати **заяву на продовження терміну**?

☐ так	☐ ні

Кому ти маєш подавати заяву?

Свою відповідь ти можеш написати тут:

Хто може тебе в цьому підтримати?

Тут ти можеш написати одне або декілька прізвищ:

Для хорошого рішення потрібна інформація!

Тобі зараз потрібна ще інформація?
Щоб ти міг*могла прийняти рішення.

☐ так	☐ ні

Інформація 1

Яка інформація тобі потрібна в будь-якому випадку?

Свою відповідь ти можеш написати тут:

Де ти можеш знайти цю інформацію?

Свою відповідь ти можеш написати тут:

Хто може тобі дати цю інформацію?

Свою відповідь ти можеш написати тут:

Це питання на потім – якщо захочеш:
Ти отримав*отримала інформацію?

☐ ja	☐ ні

Інформація 2

Яка інформація тобі потрібна в будь-якому випадку?

Свою відповідь ти можеш написати тут:

Де ти можеш знайти цю інформацію?

Свою відповідь ти можеш написати тут:

Хто може тобі дати цю інформацію?

Свою відповідь ти можеш написати тут:

Це питання на потім – якщо захочеш:
Ти отримав*отримала інформацію?

☐ так	☐ ні

Інформація 3

Яка інформація тобі потрібна в будь-якому випадку?

Свою відповідь ти можеш написати тут:

Де ти можеш знайти цю інформацію?

Свою відповідь ти можеш написати тут:

Хто може тобі дати цю інформацію?

Свою відповідь ти можеш написати тут:

Це питання на потім – якщо захочеш:
Ти отримав*отримала інформацію?

☐ так	☐ ні

Яким є твоє рішення для інших людей?

Яким є твоє рішення для інших людей?

Можливо, є люди, яким не подобається твоє рішення.

Що їм не подобається у твоєму рішенні?

Свою відповідь ти можеш написати тут:

Які люди мають відношення до твого рішення?

Свою відповідь ти можеш написати тут:

Ти хочеш поговорити про це з цими людьми?	
☐ так	☐ ні

Ти хочеш підтримки для цих розмов?	
☐ так	☐ ні

Хто може тебе при цьому підтримати?
Тут ти можеш написати одне або декілька прізвищ:

Тобі ще чогось бракує для твого рішення?

Зараз ти вже багато думав*думала над своїм рішенням.

Що тобі ще потрібно?

Свою відповідь ти можеш написати тут:

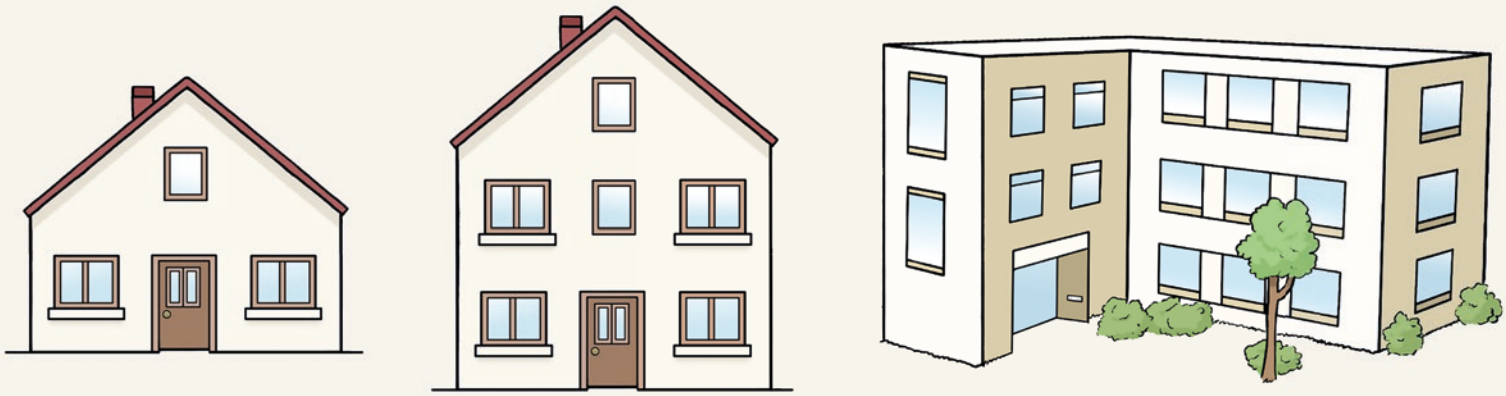
Які ти ще маєш ідеї?

Свою відповідь ти можеш написати тут:

Який ще досвід ти маєш?

Свою відповідь ти можеш написати тут:

Ти прийняв*прийняла рішення!



Ти прийняв*прийняла рішення: Твоє рішення!

Своє рішення ти можеш написати тут:

Ти прийняв*прийняла рішення: Але, можливо, з твого рішення нічого не вийде.

Однак ти також можеш вже подумати:

- Яке інше рішення тебе також влаштовує?
- Як ще ти можеш вирішити?

Свою відповідь ти можеш написати тут:

Хто може тебе у цьому підтримати?

Свою відповідь ти можеш написати тут:

Тобі ще чогось бракує для твого рішення?

Зараз ти вже багато думав*думала над своїм рішенням.

Що тобі ще потрібно?

Свою відповідь ти можеш написати тут:

Які ти ще маєш ідеї?

Свою відповідь ти можеш написати тут:

Який ще досвід ти маєш?

Свою відповідь ти можеш написати тут:

Інформація про друк: Вихідні дані

Видавник

Об‘єднання Самостійне життя
в Німеччині (ISL e.V.)

Веб-сторінка: www.isl-ev.de
Адреса електронної пошти: info@isl-ev.de

«Aktion Mensch» дає гроші
на цей проєкт.

ISL e.V. відповідає за цю брошуру.

Робоча група Підтримане прийняття рішень

Над цією брошурою працювало багато людей:
Ніна Лукко – Крістіна Прагманн – Сабіне Галлер
Юлія Ліпперт – Айлін Фрізеке
Франк Поммеренке – Йозеф Штрьобль –
Райнер Отт – Сільвія Мекк та інші

У цьому їх підтримували ці люди:
Александра Ернст і Катя Гретцель фон Гретц

Керівник проєкту: Томас Кюннеке

Дизайнер цієї брошури: Ліне Менцель
Адреса електронної пошти: Lmente05@gmail.com

Над Легкою мовою в цій брошурі працювали:
Александра Ернст та Сузанна Гьобель
Людина перш за все – мережа People First Німеччина e.V.

Зображення в цьому випуску підготовлені:
Психологічне консультування для людей з ментальною інвалідністю
Бремен, ілюстратор Штефан Альберс, Atelier Fleetinsel, 2013

Переклад цієї брошури здійснено в рамках проєкту «Ми для нас! Самопредставництво біженців з інвалідністю та/або хронічними захворюваннями в Німеччині», який фінансується фондом «Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt».