Kiállás magamért gondozóként

Mit jelent számodra az, hogy „kiállni magamért”?



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the EuropeanUnion nor EACEA can be held responsible for them. This work is licensed under CC BY-SA 4.0.

This work is licensed under CC BY-SA 4.0. To view a copy of this license, visit https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Valós tapasztalatok
Nehéz hétköznapi helyzetek

Túlterheltség

Határok átlépése

Egymásnak ellentmondó elvárások

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Reflexiós kérdések:

Mikor volt nehéz nemet mondanod?

Érezted már úgy, hogy senki nem figyelt rád?

Mikor tudtál kiállni magadért?

Gondolj vissza egy nehéz helyzetre

Mi történt?

Hogy érezted magad?

Mi volt nehéz benne?

Mire volt (lett volna) szükséged?



Reakcióink gyakran ismétlődő mintákat követnek!

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

KULCSFOGALMAK

Önérdek-képviselet: annak képessége, hogy az egyén felismeri, megfogalmazza és tudatosan képviseli saját szükségleteit, jogait és határait döntési helyzetekben.

Autonómia: az egyén képessége és joga arra, hogy saját értékei és döntései szerint cselekedjen, külső nyomás vagy túlzott kontroll nélkül.

Határok: annak képessége, hogy világosan meghatározzuk saját szerepeinket, felelősségeinket és korlátainkat, és ezeket mások felé is kommunikáljuk.

Önbizalom: az egyén hite abban, hogy képes sikeresen elvégezni feladatokat és megbirkózni a kihívást jelentő helyzetekkel.

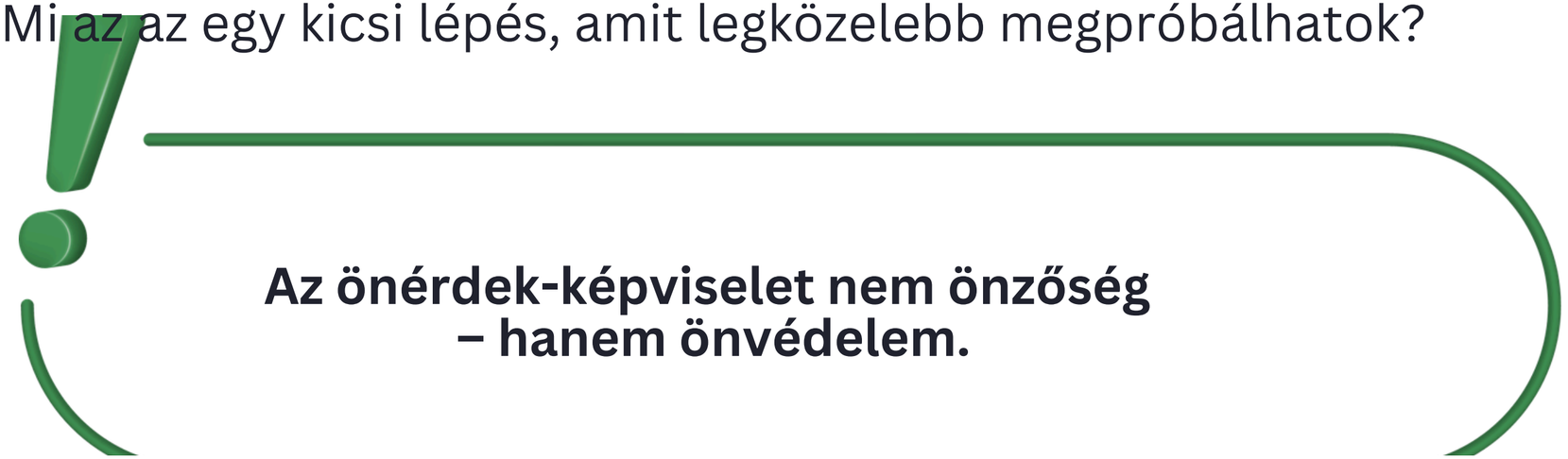
FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Záró gondolatok

Mi segít abban, hogy jobban oda tudjak figyelni magamra?

Mit szeretnék megváltoztatni?

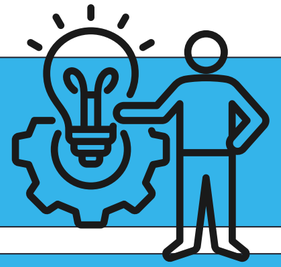
Mi az az egy kicsi lépés, amit legközelebb megpróbálhatok?



Az önérdek-képviselet nem önzőség – hanem önvédelem.

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Határok gyakorlása



Helyzet:
Valaki arra kér, vállalj még többet, de már túlterhelt vagy.

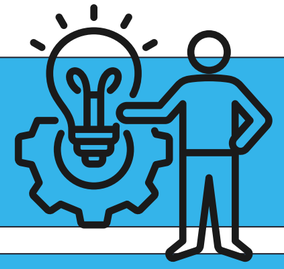
Mit szoktál ilyenkor mondani?

Mit mondhatnál úgy, hogy közben magadat is tiszteletben tartod?

„Jelenleg nincs kapacitásom erre.”
„Támogatásra van szükségem.”
„Őszintének kell lennem a határaimmal kapcsolatban.”

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Határok gyakorlása



Erősségeim

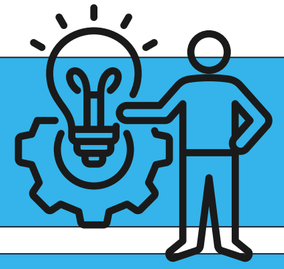
Mik az erősségeim gondozóként?

Mikor sikerült kiállnom magamért?

Mi segített akkor?

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Határok gyakorlása



A következő kis lépésem

Egy dolog, amit jövő héten szeretnék kipróbálni másképp.

Mikor fogom kipróbálni? (milyen helyzetben)

Ki tud támogatni ebben?