



POWERIA!



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



تم إعداد الدليل كجزء من مشروع الطاقة/القوة
لجمعية خدمات ذوي الاحتياجات الخاصة! (2023-2021).
تم تمويل المنشور بدعم من الصندوق الاجتماعي الأوروبي.

Työryhmä

Maisa Kosola
Riikka Matinaho
Kati Vaahtolammi

Kuvitus

Jonna Markkula

Ulkoasu ja taitto

Kimmo Pitkänen /
Pieni viestintätoimisto Tampere oy

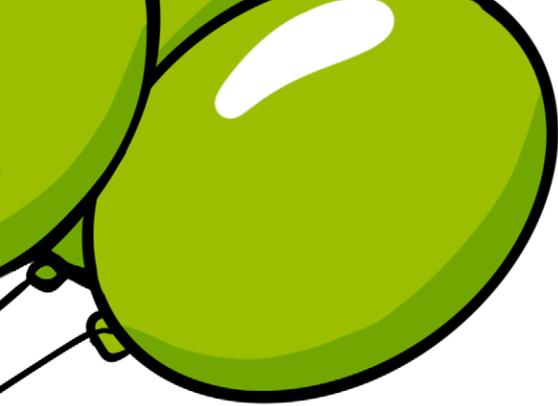


Lähteet

Kehitysvammaisten Palvelusäätiö sr. 2020.
Oman elämän ohjaksissa – Tietoa ja tehtäviä
itseään määräämisoikeudesta erityistä tukea tarvitseville henkilöille.

Rajalahti, A., Ristikartano, K., Kosola, M., Ahlsten, M. & Koski, M. 2016.
Näin minä pärjään! Oma arvioni avun ja tuen tarpeistani.

Suomen Mielenterveys ry. 2022.
Mielenterveyden käsi. Mielenterveyden käsi kertoo mielen hyvinvoinnista – MIELEI ry



مذكرات





تحدث عن احلامك وآمالك.



ستتعلم أمورًا أكثر عن نفسك،
عندما تعرف ما هي الأشياء التي تتسبب لك بالخوف والانفعال
وما هي الأشياء التي تجعلك سعيدًا.

تحدث عن الأشياء التي تُخيفك؟

تحدث عن الأشياء التي تجعلك منفعلاً؟

ما هي الأشياء التي تجعلك سعيدًا؟

ماذا تفعل مساءً في البيت؟

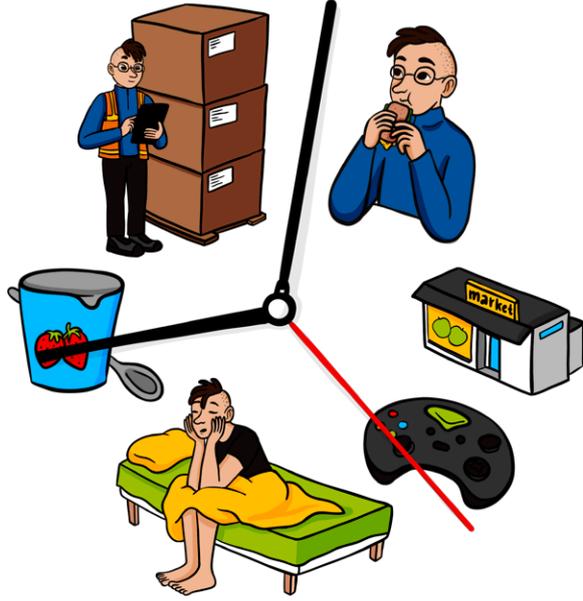
هل لديك هوايات تمارسها؟

كيف تسترخي؟

في أي وقت تذهب لتنام؟

تحدث عن كيف يكون يومك؟
في أي وقت تستيقظ صباحًا؟

ماذا تأكل كطعام إفطار؟



هل تذهب إلى العمل أو إلى المدرسة؟
أين تذهب؟

إذا كنت لا تذهب إلى المدرسة أو العمل، فماذا تفعل خلال اليوم؟

الدعم الأفضل لك.

كل إنسان يحتاج إلى الدعم. من المهم أن يطلب الشخص المساعدة لنفسه.
هل تحتاج إلى الدعم بخصوص الأمور التالية:

- تنظيف البيت، على سبيل المثال بالمكنسة الكهربائية أو الجلي؟ نعم لا
- غسل الملابس؟ نعم لا
- إعداد الطعام؟ نعم لا
- الكتابة؟ نعم لا
- القراءة؟ نعم لا
- دفع الفواتير؟ نعم لا
- استخدام المصرف الإلكتروني؟ نعم لا
- التجول بالحافلة / بالترام / بالقطار؟ نعم لا
- التعامل مع الدوائر الرسمية، على سبيل المثال كيلا (Kela)، مكتب العمل والموارد المعيشية (TE-toimisto)؟ نعم لا
- عند الذهاب إلى الطبيب؟ نعم لا
- في العثور على هواية؟ نعم لا



تحدث عن الدعم الذي ترغب به لك؟

الوحدة
ماذا تعني الوحدة؟

هل أنت وحيد؟

أين بإمكانك أن تتعرف على أناس جدد؟



التواجد مع الآخرين.
من المهم أن يكون لديك أناس حولك.
ماذا تفعل مع الأشخاص الآخرين؟

ماذا تفعل إذا تشاجرت مع الأشخاص الآخرين؟

هي تستطيع أن تعتذر؟



الأشخاص المُهمون بالنسبة لك.
تحدث عن الأشخاص الذين هم في حياتك.

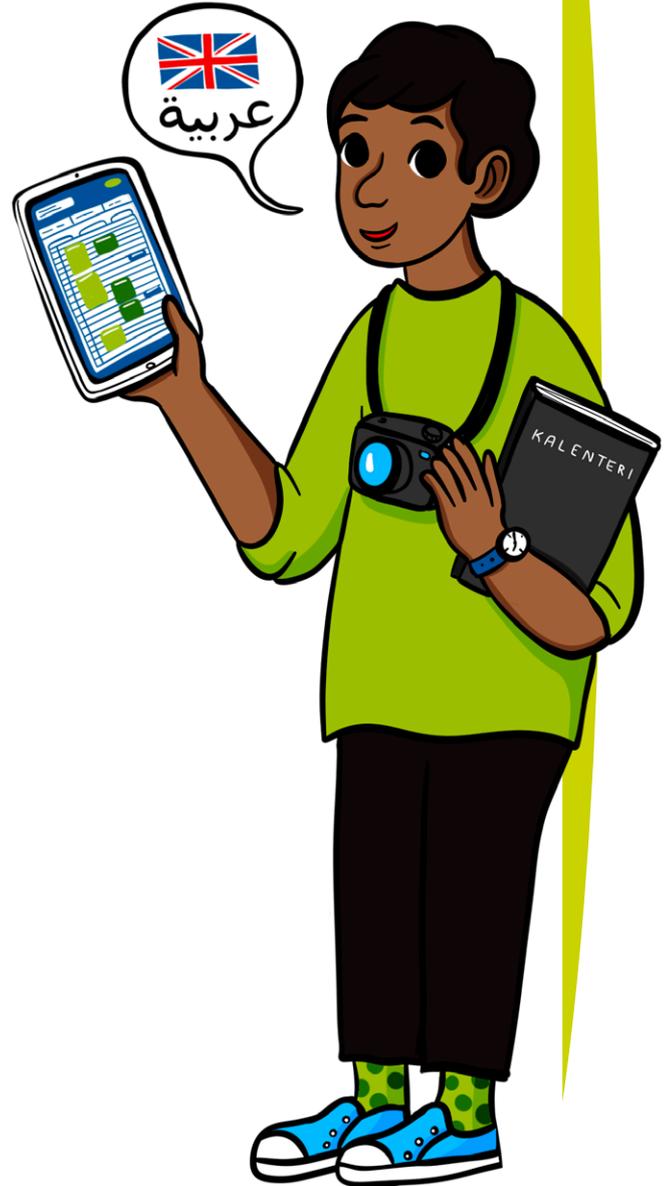


ذكريات من حياتك.

تحدث عن الأحداث المهمة بالنسبة لك.
(على سبيل المثال قصص لطيفة عن طفولتك. لا حاجة للإبلاغ عن الأمور السيئة)



الأشياء التي تستطيع فعلها.
ما هي الأشياء التي تؤديها بشكل جيد أو ما هي الأشياء التي تُحب فعلها.



هذا الدليل مُخصص لك، أنت الذي تفكّر في حياتك.
من الأسهل التقدم بطلب الدراسة أو التعليم عندما تعرف نفسك بشكل أفضل.
من المهم أن تستطيع إبلاغ الآخرين، ما هي الأشياء التي تؤديها
بشكل جيد، وما هي الأشياء التي تحتاج إلى الدعم بشأنها.
تعرف نفسك بقدر أكثر من خلال تأدية الوظائف.
بإمكانك تعبئة الدليل بمفردك أو مع شخص آخر.
بإمكانك أن تكتب أو ترسم أو تلتصق الصور على الدليل.

الاسم

طاقة من

أجل الحياة!

