



POWERIA!



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



این راهنما به عنوان بخشی از پروژه خدماتی برای
ارتقا بنیادی توانمندی ها به نام قدرتمندی (Poweria)
در سال های 2021 تا 2023 تنظیم شده است.
انتشار آن با حمایت صندوق اجتماعی
اروپا تامین مالی شده است

Työryhmä
Maisa Kosola
Riikka Matinaho
Kati Vaahtolammi

Kuvitus
Jonna Markkula

Ulkoasu ja taitto
Kimmo Pitkänen /
Pieni viestintätoimisto Tampere oy

ISBN 978-952-7292-54-9 nidottu
ISBN 978-952-7292-69-3 verkkojulkaisu



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 – MIELI ry



یادداشت





چه رویاها و آرزوهایی دارید.



وقتی بدانید چه چیزهایی شما را می ترساند،
هیجان زده و یا خوشحال می کند،
بیشتر خود را خواهید شناخت.

چه چیزهایی شما را می ترساند؟

چه چیزهایی شما را هیجان زده می کند؟

چه چیزهایی شما را خوشحال می کند؟

عصرها در خانه چه کار می کنید؟

آیا سرگرمی یا تفریحی دارید؟

چگونه آرام یا ریلکس می شوید؟

چه ساعتی به رختخواب می روید؟

معمولا روزتان چگونه است.
صبح چه ساعتی از خواب بیدار می شوید؟

برای صبحانه چه می خورید؟



سرکار میروید یا تحصیل می کنید؟
کجا میروید؟

اگر به مدرسه یا محل کار نمی روید، در طول روز چه کار می کنید؟

بهترین پشتیبانی برای شما

هر فردی نیاز به حمایت و پشتیبانی دارد. مهم است که بتوانید برای خود کمک بطلبید. آیا در موارد زیر نیاز به کمک و حمایت دارید :

- نظافت منزل، مثلاً جاروبرقی کشیدن، شستن ظرف ها؟ آری خیر
- شستشوی لباس ها؟ آری خیر
- آشپزی و پخت و پز؟ آری خیر
- نوشتن؟ آری خیر
- خواندن؟ آری خیر
- پرداخت قبوض؟ آری خیر
- استفاده از خدمات بانکی به صورت آنلاین؟ آری خیر
- هنگام سفر استفاده از اتوبوس / تراموا / قطار؟ آری خیر
- مراودات با آژانس ها، به عنوان مثال دفتر TE ، KELA؟ آری خیر
- موقع مراجعه به دکتر؟ آری خیر
- موقع جستجو برای یک سرگرمی؟ آری خیر



به چه نوع حمایتی یا کمکی نیاز دارید.

تنهایی

تنهایی برای شما چه مفهومی دارد؟

آیا شما تنها هستید؟

شما معمولا کجا می توانید با افراد جدید ملاقات کنید؟



کنار هم بودن با دیگران.

مهم این است که افرادی را در اطراف خود داشته باشید.
وقتی با افراد دیگر هستید، چه کارهایی می کنید؟

اگر با دیگران بحث و دعوا کنید، چه کار می کنید؟

آیا می توانید عذرخواهی کنید؟



افراد مهم برای شما.
از افرادی که در زندگی شما هستند بگویید.

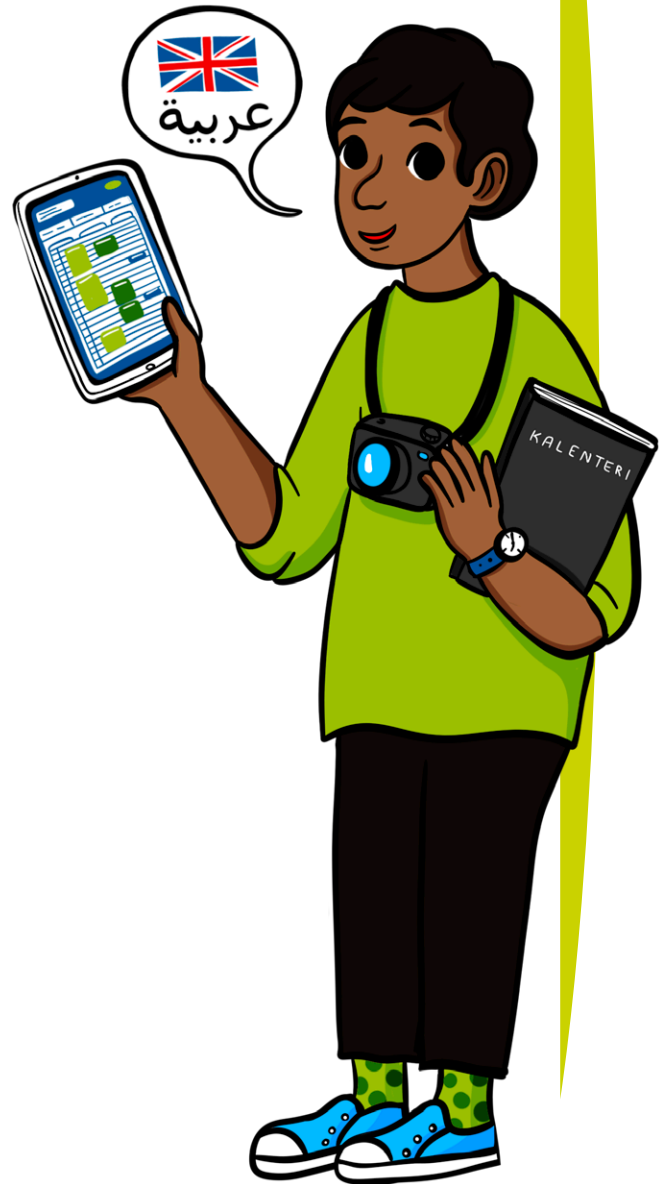


خاطراتی از زندگی تان.

خاطراتی از اتفاقات مهم زندگی تان را بگویید (به عنوان مثال، یک داستان خوب در مورد دوران کودکی خود. نیازی به گفتن چیزهای خسته کننده یا ناراحت کننده نیست).



امور یا کارهایی که می توانید انجام دهید.
در چه کارهایی مهارت دارید یا دوست دارید چه کارهایی انجام دهید.



هدف از این راهنما این است که کمی دقیق به خود و زندگی تان فکر کنید. وقتی خودتان را بهتر بشناسید، درخواست دادن برای فرصت تحصیلی یا شغلی آسان تر خواهد بود. مهم است که بتوانید به دیگران نقاط قوت خود را نشان دهید و همچنین بتوانید از نقاط ضعف تان برایشان بگویید تا برای برطرف کردن شان، کمک بگیرید. با پاسخ دادن به سوالات این راهنما، خود را بهتر خواهید شناخت. می توانید به تنهایی یا با کمک شخص دیگری به این سوالات پاسخ دهید. می توانید پاسخ ها را بنویسید یا تصویری رسم کنید و یا اینکه تصاویری از مجلات یا روزنامه ها ببرید و بچسبانید.

نام:

افزایش توانمندی

در زندگی!

