

<b>A jó gyakorlat gazdája</b>	Szervezet/Intézmény neve:	Sorsfordító Szolgáltató Központ Sorsok Háza Szociális Intézmény
	Szervezet/Intézmény címe:	6200 Kiskőrös, Szűcs József u. 12 sz.
	Nyújtott szolgáltatás típusa:	támogatott lakhatás
	Jó gyakorlatot prezentáló szakember neve és titulusa:	Hajdu Julianna intézményvezető
	telefonszáma:	+36-20-776-4129
	e-mail címe:	hajdujuli0213@gmail.com
<b>A jó gyakorlat címe</b>	Lépésről lépésre (mindennapi készségfejlesztés)	

### A jó gyakorlat célcsoportja/i

támogatott lakhatásban részesülő ellátottak

### A jó gyakorlatot életre hívó probléma / A helyzet leírása

A támogatott lakhatások működésének kezdetekor a lakók sokszínűsége, egyedi személyisége, az eddigi életutak révén rögzült szokások az együttélés kialakításában gyakorlati nehézségeket eredményeztek. Ha jól belegondolunk, többnyire olyan emberek kerültek egy lakásba, sőt egy-egy szobába, akik nem, vagy csak felszínesen ismerték egymást.

Az együttélés szabályainak felállításában nagy segítség volt a különböző csoportfoglalkozások szervezése és az egyéni esetkezelések.

## A jó gyakorlat leírása

Csoportos foglalkozásaink célja, hogy a különböző életvezetési kompetenciák területén szinten tartás vagy fejlődés történjen. Így a résztvevőknek többek között arra is lehetőségük van, hogy minél alaposabban megismerhessék egymás viselkedését, reakcióját - szervezett formában is -, megtanulják meghallgatni egymást, elfogadják egymás véleményét, megértsék a lakótársaik viselkedését. A csoportokat a támogatott lakhatások helyiségeiben, hetente egy alkalommal tartják az esetfelelősök. Egy-egy csoport időtartama körülbelül 60-90 perc. Minden ötödik alkalom után az együttműködés, csapatmunka kialakítására, fejlesztésére irányuló alkalmat tartunk, ami kötetlenebb, oldottabb hangulatban telik. Ennek keretében közösségfejlesztő programok (például bográcsozás, kirándulás), játékos vetélkedőket szervezünk. A csoportos foglalkozásokon kötelező a részvétel, a távollét havonta egy alkalommal megengedett. A csoportokról feljegyzés valamint jelenléti ív is készül.

A csoportokat előre meghatározott tematika szerint tartjuk:

- kommunikációs készség
- önismeret, önbizalom
- konfliktus megelőzés, konfliktuskezelés
- szenvedélybetegségek
- pszichiátriai betegségek
- időmenedzsment
- szerepek, szerepviselkedés
- együttműködési készség

Például az együttműködési készség fejlesztésénél nagyon fontosnak tartjuk, hogy a lakók az együttélés szabályainak megalkotásában aktívan részt vegyenek. A rendszeres lakógyűlések alkalmával az együttélés szabályait közösen módosítjuk, finomítjuk a napi életritmust is figyelembe véve. Minden lakó javaslatot tehet a módosításokra. Ez a módszer azért nagyon fontos, mert ezáltal nem egy felülről irányított szabálynak kell eleget tenni, hanem közösen alkotjuk meg a kereteket. Ezek betartását nem külső kényszernek élik meg, hanem saját döntésüknek. Így minden lakó véleménye, javaslata figyelembe van véve, egy demokratikus rendszer működik.

## A jó gyakorlat jelentősége

A lakók megismerik egymást, betegségeit, a betegségek tüneteit. Figyelnek egymásra, egymás egészségi állapotára. Szükség esetén jelzik az esetfelelősnek, ha azt tapasztalják, hogy lakótársuk viselkedése megváltozott.

Jelentősen nő az empátia, így csökkentve a lakók közötti nézeteltéréseket.

Rövid időn belül közösségé formálódtak, akik segítik egymást a mindennapokban. Képességeik, készségeik minden jelölt témakörben fejlődnek, érdekérvényesítési készségük javul.

A kommunikációs készség fejlesztésére irányuló részt az ellátottak már sikeresen befejezték. Közlésmódjuk nem csak szóban, de írásban is fejlődést mutatott, szókincsük bővült, valamint azt is gyakorolták, hogy a különböző élethelyzetekben (pl. hivatalos ügyintézés, állásinterjú) milyen a helyes kommunikáció. A kommunikáció fejlesztése szükséges volt ahhoz, hogy gördülékenyen továbbléphessünk a következő részre, ami jelenleg az önismeret, önbizalom fejlesztéséről szól. Megfigyeltük, hogy ezt a részt kevésbé kedvelik lakóink, mivel nehezen tudnak önmagukról, érzéseikről beszélni.

A továbbiakban szeretnénk arra is koncentrálni, hogy az ellátottak a foglalkozások által felismerjék egyéni adottságaikat, érzelmeiket, érzéseiket megtanulják azonosítani. Az önismeret fejlesztése hozzájárul ahhoz is, hogy könnyebben beilleszkedjenek a közösségbe, mivel az alkalmazkodás egyik alapvető feltétele az, hogy ismerjék például saját erősségeiket és gyengeségeiket is.

## Alkalmazhatóság

Minden támogatott lakhatást biztosító munkatársnak, vezetőnek jó szívvel ajánlom ezt a módszert. Eredményes és nagyon sok pozitív változással gazdagodik a bentlakó.