



ÉRTELMI FOGYATÉKOSSÁG ÉS PÁRKAPCSOLAT, SZEKUALITÁS ÉS NŐISEG A LAKÓOTTHONOKBAN

FOF2022 Tematikus workshop

JÓ GYAKORLATOK, POZITÍV TAPASZTALATOK

A leírtak a Down Alapítvány által szervezett, a FOF2022 pályázat keretében 2023. május 24-én és május 31-én tartott tematikus workshopokon kerültek összegyűjtésre a résztvevők által. Köszönjük munkatársainknak és szakmai partnereinknek az együttműködést!

I. TÉMA: PÁRKAPCSOLAT KIALAKÍTÁSA, FENNTARTÁSA, EGYÜTTÉLÉS TÁMOGATÁSA (HÁZASSÁG, GYEREKVÁLLALÁS)

- Randevúzás segítése:** találkozók szervezése, a megvalósítás támogatása.
- Programok szervezése** párok igényeinek figyelembe vételével. Akár több pár összeszervezése egy csoportos programra – így nem okoz feszültséget, ha a párok inkább egymásra figyelnek a program során.
- Hosszú távú kapcsolatok támogatása:** az együttélés lehetőségének megteremtése, például közös szoba biztosítása a párnak.
- Család bevonása (szükség esetén):** Értelmi sérült személy(ek) családjával beszélgetés, ha a család nem támogatja a párkapcsolatot. Az ellenállás átbeszélése, lehetőség szerint oldása, a párkapcsolat elősegítése és fenntartása érdekében.
- Együttélést támogató közösségi szabályok kidolgozása és fenntartása:** Együttélés segítése az otthonokban a párokra vonatkozó együttélési irányelvek integrálásával az általános együttélési szabályokba.
- Együttélés nélküli párkapcsolatok támogatása:** intim együttlétek biztosítása saját szobában, programok szervezésének segítése és keretek közös tisztázása.
- Intim együttlétek szabályozása és keretezése:**
 - Kijelölt hely a saját szoba vagy intim szoba (ha van), ehhez tartozó szabályok felállítása, például kötelező kopogás bevezetése – ha ez eddig nem volt bevett.
 - A közösségi együttélés érdekében intim együttlétet támogató szabályok kidolgozása: például közösségi terekben, foglalkoztatóban nem illik intim módon együtt lenni.
- Ismerkedés támogatása:** különböző ismerkedő programok szervezésével, társkereső applikációk használatának támogatása megfelelő edukációval.
- Szertartások támogatása:** házi esküvői szertartások (lagzi), évfordulók ünneplésének facilitálása.



10. Edukáció, tanácsadás:

- Párkapcsolati és szexuális edukáció, tanácsadás biztosítása, csoportos foglalkozások szervezése.
- Fogalmak tisztázása nem csak szűken szexuális, hanem párkapcsolati témában (pl. párkapcsolat állomásai, randizás, járás stb.).
- Filmek, könyvek elérhetővé tétele a témában.

Potenciális jó gyakorlatok (a workshopon felmerülő egyéb lehetőségek)

- Szexuális asszisztencia rendszere (European Platform Sexual Assistance, cseh Freya)
- Párkapcsolat végigkövetése, a párkapcsolati szakaszokban egyéni és páros támogatás nyújtása beszélgetés, segítő beszélgetés formájában - mentor segítségével
- Önkielégítés edukációja, hely és körülmények biztosítása
- Megfelelő kommunikáció és szabályok kialakítása egyéni szükségletekhez illeszkedve
- Intim szoba biztosítása mentor segítségével
- Alapvető szeretet kifejezésének edukálása, szeretetnyelvek edukációja
- Tudatosság fejlesztése a párkapcsolatokban
- Önérvényesítés fejlesztése, elősegítése
- Drámapedagógiai gyakorlatok alkalmazása
- Pornófilmek tudatos, adekvát használata
- Családdal közös beszélgetések: szülők felvilágosítása, edukációja a témában



II. TÉMA: SZEXUALITÁS BIZTONSÁGOS MEGÉLÉSÉNEK TÁMOGATÁSA (LELKI BIZTONSÁG ÉS VÉDEKEZÉS)

- 1. Közös szoba:** Együttélést szolgáló és arra alkalmas közös hálószoba kialakításának és fenntartásának támogatása.
- 2. Intim szoba kialakítása:** Intim szoba együtt nem élő, saját szobával nem rendelkező személyek számára – vagy érintett lakrész, szint lezárása.
- 3. Párkapcsolat mentori kísérése:** Kapcsolatok alakulásának követése, segítése mentor által.
- 4. Edukáció, tanácsadás:**
 - Edukáció egyéni igények, illetve csoport esetén akár meghívott előadóval – gyakorlatok, piktogramok alkalmazása.
 - Szexuális kapcsolatokra felkészülés edukációja
 - Nőgyógyászati /urológiai vizsgálat, védekezés edukációja
 - Önkielégítés edukálása
- 5. Intim együttlét iránti igény jelzése** verbálisan vagy „elvonuló” magatartás megfigyelése.
- 6. Ámor Klub** (Fogd A Kezem Alapítvány (<http://fogdakezemalapitvany.hu/>) jó gyakorlata): havi egy alkalmas csoportfoglalkozás külön férfiaknak, külön nőknek és vegyesen is pszichológus vezetésével. Félévente új csoport vesz részt a klubban, a tematika megismétlődik. Célja a testi szinttől kezdve egészen a párkapcsolatig, házasságig, szakításig ad át ismereteket, fejleszti a tudatosságot.
- 7. Bizalom kiépítése** és fenntartása ügyféllel – egyéni mentorálási rendszer.

Potenciális jó gyakorlatok (a workshopon felmerülő egyéb lehetőségek)

- Felvilágosító beszélgetések szakemberek bevonásával – ügyfelek, párok, hozzátartozók, lakóotthoni környezet (segítők, gondozók, mentorok) részére.
- Hozzátartozók bevonása, segítése az elfogadásban, pl. Szülő Klub szervezése.
- Támogató környezet kialakítása, bővítése (pl. intim helyiség, eszközök, piktogramok, adathordozók stb.)
- Esetfeldolgozás, esetmegbeszélések szükség esetén és/vagy incidens kapcsán az érintett felekkel.
- Védekezés lehetőségeinek, előnyeinek-hátrányainak ismerete és edukációja: hormonmentes spirál, óvszer, hüvelygyűrű, helyi hormon, injekció.



III. TÉMA: PÁRKAPCSOLATI VESZÉLYEK, BÁNTALMAZÁS MEGELŐZÉSE, FELISMERÉSE ÉS KEZELÉSE

1. Prevenció:

- Bizalom kiépítése ügyfelekkel, edukáció (szociális körök, érintési és kommunikációs szabályok, szexuális edukáció)
- Korábban leírt Ámor Klub.

2. Edukáció, ismeretátadás (értelmi sérült személyek és környezet számára):

- Bántalmazás meghatározása
- Bántalmazás felismerésének elősegítése: ügyfelek ismerete segít az apró jelek észrevételében, tünetek azonosításában (pl. szokások megváltozása, fizikai tünetek, diffúz fájdalom, korábban nem jellemző szorongás és/vagy inkontinencia, indulatkitörés, kapcsolati tendencia változása)
- Hibás minták és kommunikációs nehézségek kiküszöbölése
- Önérvényesítés fejlesztése
- Szeretet kifejezésének lehetőségei különböző utakon: pl. gondoskodás formái

3. Incidensek/jelzések tisztázása, átbeszélése: bántalmazás vagy nem (szándék és tett, szubjektív megélelések mérlegelése) – edukáció.

4. Párkapcsolatok folyamatos monitorozása: Kapcsolatok alakulásának követése, segítése mentor által.

5. Jelzés esetén esetkezelés:

- Külön-külön, majd közös megbeszélés szakember segítségével, terv készítése a helyzet kezelésére – segítő szakemberek is kompetensek a kezelésben bizonyos helyzetekben.
- Szükség esetén pár különválasztása, jogi lépések, egészségügyi vizsgálat, pszichológus bevonása.

6. Jelzőrendszer szerep tudatosítása a környezetben: a lakóotthon és a szülők felszólítása a jelzésre; illetve informálása arról, hogy hol/kinek tudnak jelezni.

Potenciális jó gyakorlatok (a workshopon felmerülő egyéb lehetőségek)

- Bizalom kiépítése!
- Edukáció további esetek előfordulásának megelőzésére
- Érintettek fokozott monitorozása a későbbiekben további előfordulás kivédésére
- Felismerésben nonverbális lehetőségek gyanú esetén (klinikai szakpszichológus bevonása)
- Szükséges beavatkozás kísérése, koordinálása
- Párterápia lehetősége helyzettől függően
- Szétválasztás bántalmazás esetén (helyzettől függően átmeneti is lehet)
- Különböző eszközök alkalmazása feldolgozás céljából, pl. filmek, mesék
- Verbális bántalmazás csökkentése a kommunikációs technikák, tendenciák fejlesztésével



IV. TÉMA: SZAKÍTÁS, KAPCSOLATI VESZTESÉG FELDOLGOZÁSA, SZÉTKÖLTÖZÉS

- 1. Szakítás esetén:** mindkét fél lelki támogatása, feldolgozás és továbblépés segítése.
- 2. Hanyagolt szakaszban lévő kapcsolatban:** beszélgetések biztosítása, szakításra való felkészülés érzelmi támogatása.
- 3. Párterápia, párkapcsolati konzultáció lehetőségének biztosítása.**
- 4. Elhalálozás esetén:**
 - Közös megemlékezés,
 - Gyászfeldolgozás segítése,
 - Közös emlékek megőrzése, továbblépés segítése,
 - Gyászterápia/-konzultáció,
 - Csoportos drámajáték.
- 5. Bizalmi kapcsolat kialakítása** ügyféllel: cél, hogy merjen a nehézségekről beszélni.
- 6. Értő figyelem, meghallgatás a környezet részéről:** együttérzés tanácsok osztogatása nélkül (ajánlott cikk: <http://lelekkozpont.com/erto-figyelem-a-kis-dolgok-a-nagy-dolgok/>).

Potenciális jó gyakorlatok (a workshopon felmerülő egyéb lehetőségek)

- Preventív terápia – felkészülés a nehézségekre
- Gyászfolyamat feldolgozásának a megtanulása, segítése – palliatív terápia
- Szakításban mediáció
- Csoportos beszélgetések
- Felejtés, továbblépés elősegítése új élményekkel, programokkal, jövőfókusz erősítése
- Különköltözésben segítségnyújtás