

# BUDAPESTI PATRÓNUS ALAPÍTVÁNY

AZ AUTIZMUSSEL ÉLŐK TÁMOGATOTT ÉLETVITELI ELLÁTÁSÁÉRT

## AUTIZMUS FELNŐTT KORBAN

# AZ ÖNÁLLÓ LAKHATÁSHOZ SZÜKSÉGES ALAPVETŐ NAPI ÉLETVITELI KÉSZSÉGEK ELŐMOZDÍTÁSA

FELMÉRÉSI PROTOKOLL ÉS PÉLDATÁR

HAVASI ÁGNES, NÉMETH ZSUZSANNA, ÁBRAHÁM ANDRÁS, HEGYESI DÉNES



Készült a „Módszer és Szövetség”  
Autizmussal élő fiatalok önálló életre nevelésének  
segítése jó gyakorlatok bemutatásával és egy  
civil Szövetség létrehozásával elnevezésű program keretein belül.



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

©Budapesti Patrónus Alapítvány  
Lektor: Németh Krisztina



Kiadja a  
BUDAPESTI PATRÓNUS ALAPÍTVÁNY  
Budapest, 2021

## A kiadó előszava

A Budapesti Patrónus Alapítvány „Autizmus felnőttkorban” című sorozatának negyedik füzeteként kerül kiadásra a Nemzeti Szociálpolitikai Intézet (korábbi nevén Nemzeti Fogyatékosügy- és Szociálpolitikai Közhasznú Nonprofit Kft. NFSZK) és az Emberi Erőforrások Minisztériuma (EMMI) által támogatott jelen kiadvány.

A Kiadó célja a kiadvánnyal többek között, hogy a bővítse azoknak a módszereknek az eszköztárát, ami hozzásegítheti az autizmussal élő felnőtteket az őket érő társadalmi kirekesztés és szegregáció csökkentéséhez, valamint esélyegyenlőségük és társadalmi elfogadottságuk növeléséhez, életminőségük javításához. Ezek egyik, ha nem a legfontosabb, eleme a Kiadó zászlajára tűzött támogatott életvitel megvalósítása, és ezzel összefüggésben az önálló lakhatási módok támogatása.

Elérkezettnek látjuk jelen kiadvánnyal azt az időt, amikor a Fővárosban és környékén az autizmus-specifikus ellátásban érdekelt személyek, családjaik, szakemberek, önkormányzatok, az egészségügy, a szociális ellátórendszer és az oktatás összefogjon annak érdekében, hogy az autizmussal élő fiatalokat, felnőtteket felkészítse az önálló életre. Ebben nyújt segítséget ez a kiadvány, amelyben leírt felmérési eljárás és támogatási példák felhasználásával reményeink szerint újabb és újabb fiatalokat készíthetnek fel az önálló életvitelre és lakhatásra.

Ennek a munkának köszönhetően és ezzel egy időben elindítjuk egy széles összefogáson alapuló civil szövetség létrehozását. Az összefogás az AUTLAKSZ (Lakhatási Szövetség az Autista Emberekért) nevet viseli, ami a budapesti és főváros-környéki autizmussal élő fiatalok, felnőttek támogatott életviteli szolgáltatásainak előmozdítása és lakhatási megoldások keresése érdekében alakul meg. Tagjai bizonyára sikerrel alkalmazhatják az itt leírt felmérési módszereket a megfelelő támogatási igények és célok meghatározásához, valamint felhasználhatják a leírt szakmai tapasztalatokat.

Budapest, 2021. szeptember 15.

A Kiadó

Budapesti Patrónus Alapítvány

## Tartalom

Bevezető	1
Önálló lakhatáshoz szükséges alapvető napi életviteli készségek leltára	2
A felmérés területei, felépítése	2
A felmérés ajánlott folyamata és módja	3
A felmérés eredményei és a további mérések, tervezés	4
Tapasztalatok a leltár használatával	5
MELLÉKLETEK	7
1. számú melléklet: A leltár tételeinek kifejtése, magyarázatok, példák	7
2. számú melléklet: A felmérés űrlapja	15
3. számú melléklet: Egyéni támogatási terv megbeszélés jegyzőkönyve	26
4. számú melléklet: Tervezési űrlap	27
Példatár	28
Roland	28
Máté	30
Lóránt	32
Olivér	36
Géza	41
Norbert	44
Köszönetnyilvánítás	48
Felhasznált irodalom	48

# Bevezető

A napi életviteli készségek színvonala, az azokban mutatott önállóság része, s egyben feltétele a felnőtt életnek. Az autizmussal élő emberek gyakran akár a legegyszerűbb cselekvéseiket is nehezen tudják önállóan megtervezni és megszervezni, s ez jelentősen akadályozza az önálló életvitel kialakítását, ezért e készségek fejlesztése, támogatása elengedhetetlen.

A jelen projekt keretében elkészült informális felmérés arra szolgál, hogy meghatározhatók legyenek az önálló lakhatáshoz szükséges támogatási célok a napi életvitel területén, valamint hogy példákat mutasson be a támogatásra.

A területen angol nyelven elérhető számos kiváló irodalom és felmérési protokoll, illetve magyar nyelven is találunk néhány olyan tanulmányt, felmérési eljárást, amelyek foglalkoznak e területtel is a felmérés, tervezés és beavatkozás módszereivel egyaránt. Az általunk felhasznált és javasolt irodalmakat a kötet végén helyeztük el. A kötetben prezentált felmérést különböző protokollok mentén állítottuk össze, összegyűjtve belőlük az ehhez a fókuszhoz tartozó releváns témákat, készségeket, tevékenységeket, kiegészítve azokat. A célunk nem az volt, hogy egy teljesen új eljárást dolgozzunk ki, hanem hogy támaszkodva a már létező protokollokra az önálló lakhatáshoz szükséges napi életviteli készségeket gyűjtsük össze és öntsük egy, a magyar szakemberek és családok számára elérhető informális felmérési protokollba.

Az anyag első fejezetében tehát megtalálható maga a felméréshez támpontot adó „leltár”, amelyben összegyűjtöttük azokat a sarkalatos készségeket és viselkedéseket, melyek szükségesek az önálló életvitelhez, lakhatáshoz, valamint javaslatok arra, hogyan történjen ennek alkalmazása. A területek, amelyeket e leltár magába foglal, nem fedik le az autizmusban érintett területeket, mert ez a cheklist a projekt céljaihoz alkalmazkodva kifejezetten a napi életviteli készségekre fókuszál és az autizmus spektrumán az önálló lakhatáshoz „közel álló”, elsősorban alacsonyabb támogatási szükségletű nagykorúak és felnőttek készségeinek és viselkedésének megismeréséhez dolgoztuk ki. A felmérés célja a napi életviteli területen a középtávú fejlesztési/támogatási irányok, területek, általános célok kijelölése. A felmérés alapján megtervezhető az egyéni fejlesztési/támogatási/átmeneti tervekben a napi életviteli készségek területe. A fejezetben további javaslatokat teszünk arra, hogy az általános célokból hogyan képezzenek a szakemberek specifikus, a területen túl célviselkedéseket és célzott készségeket, módszereket és eszközöket is meghatározó fejlesztési célokat. Reméljük, hogy munkánk a területen releváns szempontok összegyűjtésével segítséget nyújt autizmussal élő embereknek, családjaiknak és szakembereknek abban, hogy az önálló vagy támogatott lakhatás kapcsán a napi életviteli támogatásában felmerülő igényeket és lehetőségeket tisztábban lássák, a beavatkozás céljait tervezhessék belőle.

Előzőekből adódóan a teljes fejlesztési/támogatási/átmenet tervek elkészítéséhez, ennek a felmérésnek a kiegészítése szükséges (például a szintén sarkalatos társas viselkedés és kommunikáció, közösségi és társadalmi részvétel, problémás viselkedések, foglalkoztatás, intim kapcsolatok és szexualitás kérdésköreivel). Ehhez használhatók olyan felmérési eljárások, melyek a támogatás más és/vagy részben átfedő területeire fókuszálnak, mely eljárások csak részben érhetőek el magyar nyelven (a teljesség igénye nélkül példák a keretes szövegben).

A kötet második felében hat „minieseten” keresztül mutatjuk be, hogy az egyéni célok tervezése mentén milyen eszközökkel, módszerekkel történhet a napi életviteli készségek támogatása az önálló lakhatás és életvitel felé vezető úton, kifejezetten a napi életviteli készségek területén.

#### ***Felmérési eljárások, eszközök példái***

ASCS – Assessment of Social and Communication Skills for Children with Autism (Autizmussal élő gyermekek szociális és kommunikációs készségeinek felmérése) (Quill, Bracken Fair, 2000)

ATF – Autizmus-specifikus Támogatott Foglalkoztatás (Jásper, Kanizsai-Nagy, 2011)

AZTÉK – Autizmus Specifikus Támogatott Életvitel. Egyéni Szükségletfelmérő Eszköz. (Farkas & Mikes, dn),

CSA – Community-based Skills Assessment. Developing a Personalized Transition Plan (Közösség-alapú Képességfelmérés. Egyénre szabott átmenet-tervezéshez) (Autism Speaks & VCU, 2014).

STAR-modell – a kihívást jelentő viselkedések megfigyeléséhez és megértéséhez (Clements & Zarkowska, 2007, Janoch, 2012)

TSZA – Támogatási Szükséglet felmérés Adatlap (Komplex támogatási szükségletmérő eszköz) (EMMI, 2017)

TTAP – Transition Assesment Profile (A TEACCH program átmenetek támogatását segítő felmérési profilja) (Mesibov, Thomas, Chapman, Schopler, 2007)

VABS-3 – Vineland Adaptive Behavior Scale 3d edition (Vineland Adaptív Viselkedési Skála 3. kiadás) (Sparrow, Cicchletti & Sauliner, 2016)

## Önálló lakhatáshoz szükséges alapvető napi életviteli készségek leltára

Ebben a projektben egy olyan leltárat állítottunk össze, melynek témáin való végighaladással felmérhető, hogy mely részterületeken, milyen tevékenységben van támogatásra szüksége az autizmussal élő személynek. A leltárban szereplő tevékenységek és részterületek olyan napi életviteli tevékenységeket vesznek számba, melyek – megfelelően a projekt céljainak – szükségesek az önálló életvezetéshez, lakhatáshoz.

### A felmérés területei, felépítése

A felmérés 7 főbb, a napi életvitel szempontjából releváns területet foglal magába, melyeket az ABC nagybetűivel jelöltünk:

- A. egészség és személyes biztonság
- B. önkiszolgálás
- C. háztartási készségek
- D. pénzkezelés
- E. szolgáltatások és ügyintézés
- F. közlekedés
- G. szabadidő

A H jelű tételek a napi életviteli készségek alá nem sorolt, de támogatás szempontjából sarkalatos készségekre és viselkedésekre kérdeznek rá átfogóan.

Az egyes területeken belül konkrét ismeretek, készségek jelenlétére, viselkedésekre, illetve az azokban szükséges segítség mértékére kérdez rá, összesen 60 tétel mentén mely az „egyéb napi életvitelhez kapcsolódó kérdések” részben további 5 átfogó kérdéssel egészül ki.

Az egyes területek önmagukban, vagy bármilyen kombinációban használhatók a felmérés céljának, fókuszának megfelelően.

Az egyes tételek az értékelő űrlapon csak címszavakban jelennek meg, az egyes tételekhez további magyarázatot, példákat fűztünk, ezeket lásd az 1. számú mellékletben.

## A felmérés ajánlott folyamata és módja

### *Hogyan adja meg a felmérés a célokat?*

Ahhoz, hogy precíz, egyénre szabott célokat alakíthassunk ki, a tervezést két lépésben érdemes megtenni: előbb általános célokat, majd ezekből specifikusakat kell kitűznünk. Ehhez a felmérést is két szakaszra kell bontanunk. Az általunk készített felmérés alapján általános célok fogalmazhatók meg. Ezek leginkább egy adott részterületet írnak le: a kialakulóban lévő készségeket, viselkedésre építkező és/vagy a hiányzó készségek kialakítását célzó készségeket, viselkedéseket meghatározva. E felmérés esetében ez azt jelenti, hogy az egyes (ABC-vel jelölt) nagyobb résztémákon belül tudunk néhány általánosabb (a számokkal jelölt egyes tételek mentén) célt megfogalmazni.

Az egyes témák tételei mentén keletkezett célokat azonban ezt követően további részcélokra szükséges bontani, megjelölve a támogatás módszereit, eszközeit és kontextusát, a fejlesztési időszak tervezett időtartamát és gyakoriságát is. Ezek lesznek az úgynevezett specifikus célok, melyekből már egyértelműen következnek a fejlesztési, támogatási feladatok és együttműködések is. Ezekhez az adott készség, tevékenységben mutatott viselkedés további egyéni felmérésére van szükség, melynek módszerei az autizmus támogatásában ismertek, alább javasolunk hozzá eljárásokat.

### *Hogyan csináljam?*

A leltár kitöltéséhez vegyes módszertant ajánlunk: egyrészt a szülő/gondozó és az érintett személy kikérdezését félig strukturált interjú keretében az egyes tételek mentén, másrészt saját megfigyeléseinket is rögzíthetjük. Egy-egy interjú 45-60 percet vehet igénybe. Az egyes tételek mentén érdemes konkrét kérdéseket megfogalmazni, példákat hozni, ebben segítenek a már említett kiegészítések. Az interjú közben vizuális segítő listákat lehet használni, ez segít konkretizálni, hogy egy-egy tételhez mi tartozik, segítve tartani az adott fókuszot és az értékelést. Az ehhez készített vizuális kártyák jelen kiadvány elkészültekor már kipróbálásra kerültek, azonban jelenleg még dolgozunk azon, hogy jogtiszta, egységes képrendszerben váljanak véglegessé. Digitális formában tervezzük véglegesíteni.

### *Hogyan értékeljem?*

Az A-G témacsoportok értékelésekor a tételeket három szinten kell értékelni:

- **teljesítettnek** értékelhetjük az adott tevékenységben mutatott viselkedést, készséget, ha az autizmussal élő személy teljesen önállóan végzi, vagy önállóan és rendszeresen tud hozzá segítséget keresni vagy kérni. Szokásos jelölése: ✓

- **kialakulóban lévő**nek értékelhetjük az adott tevékenységben mutatott viselkedést, készséget, ha az autizmussal élő személy kevés (pl. verbális vagy vizuális/írott) segítség mellett önállóan végzi, vagy bizonyos kontextusokban önállóan végzi el az adott tételben megfogalmazottakat. Szokásos jelölése: /
- **nem teljesült**ként értékelhetjük az adott tevékenységben mutatott viselkedést, készséget, ha az autizmussal élő személy sok segítséggel (pl. fizikai segítség, állandó magyarázatok mellett) végzi el, vagy jellemzően részben vagy egészben helyette végzi el valaki. Szokásos jelölése: Ø

Emellett az alábbi értékeléseket is használhatjuk:

- **egyéb segítség**ként értékeljük, ha fenti kategóriákba nem sorolható támogatás szükséges, ekkor ezt a megjegyzés rovatban specifikálni érdemes. Szokásos jelölése: E
- **nem értelmezhető**ként értékelhetjük, ha az adott tétel nem értelmezhető a személy tevékenységeivel összefüggésben. Szokásos jelölése: NÉ

A H rész átfogó kiegészítő kérdéseket tartalmaz, itt lejegyzeteljük az adott témára való válaszokat, nem értékelünk.

Amennyiben az adott tételben leírt készség, viselkedés vagy tevékenység még nem önálló, érdemes jegyzetet is készíteni (erre szolgál az űrlapon a megjegyzés rovat), hiszen egyrészt egy-egy „kialakulóban lévő”-ként értékelt tétel mentén tapasztalható tudás, készségszint vagy viselkedés közt nagy különbség lehet, másrészt ezek a jegyzetek később jelentősen árnyalhatják és segíthetik a konkrét célok kitűzését.

Egy-egy fejlesztési időszak végén újabb célok kitűzéséhez és/vagy a fejlesztési időszak haladásának ellenőrzéséhez érdemes a felmérést újra elvégezni. Ehhez az űrlapot úgy készítettük el, hogy az újabb mérés eredményei egy újabb rubrikában, de ugyanazon az űrlapon rögzíthetők legyenek. A megjegyzéseinkhez ilyenkor érdemes eltérő színű tintát használni. Így könnyen követhető, hogy a személy mely célok irányába mozdult el a fejlesztési időszak alatt. Az eredményeket mindig a célok és az adott személy tanulási és egyéb képességeinek fényében, formatívan érdemes értékelni, az eredményeket számszerűsíteni, például pontszámokra váltani nem lehetséges.

## A felmérés eredményei és a további mérések, tervezés

### *Értékeltem a felmérés tételeit, hogyan tovább?*

A felmérésből számos cél következhet, sokszor éppen az okozza a nehézséget, hogy túl sok a lehetséges cél. Olyan érdemes választani, ami az adott fejlesztési időszakra és intenzitásra is reális és fontos az autizmussal élő személynek és környezetének is, ezért minden területen már a felméréskor rögzíthetjük ezt az űrlapon (a tételek alatt szerepel erre mindig egy kérdés). A szakember feladata, hogy megfelelő mennyiségű és nagyságú cél kitűzését tervezze, melyek a felmérési űrlapon egyszerűen beiktathatók a tételek mellett, az utolsó oszlopban.

Ezt követően szükséges egy tervezési megbeszélést tartani, ahol optimális esetben jelen van az érintett személy és mindazok a személyek, akik az ő támogatásában részt vesznek (pl. szülő vagy más családtag, szakemberek, kortársmentorok). Ennek a megbeszélésnek a célja a középtávú célokról való megállapodás, azok közös prioritizálása. A megbeszéléseken érdemes jegyzőkönyvet készíteni, ehhez egy lehetséges formát a 4. mellékletben mutatunk be.



A megbeszéltek alapján az így konszenzuált általános célokat a tervezőlapra vezetjük át (lásd 5. számú melléklet). A célokat úgy kell megfogalmazni, hogy az leírja, milyen készség, viselkedés alakulását, milyen segítség mellett várjuk el a fejlesztési időszak végére.

A kiválasztott általános célokat ezután specifikus célokra érdemes bontani, amelyekben már meghatározzuk a támogatás módszereit és eszközeit, így ebből már a fejlesztési feladatok is világossá válnak. Ehhez további finomabb felmérésekre lehet szükség, amelyek már azt mérik, hogy a konkrét készség vagy viselkedés kapcsán mennyi, milyen támogatásra van szüksége az autizmussal élő személyeknek. Ehhez a napi életviteli készségek kapcsán gyakran strukturált megfigyeléseket (például feladatanalízissel) vagy további kikérdezést alkalmazunk (bővebben magyar nyelven lásd még Havasi & Ósziné, 2015; Havasi & Bertók 2020). Ezek mentén születhetnek meg a támogatási időszak specifikus céljai (szintén felvezethetők a Tervezőlapra, lásd 5. számú melléklet) és feladatai. Az összes felmérés jegyzőkönyveit, a terveket és a tervezési megbeszélés jegyzőkönyvét érdemes egy anyagként kezelni, mint a beavatkozás dokumentációjának része.

Ezzel megkezdődhet a munka, mely természetesen nem csupán az autizmussal élő személy készségeire és viselkedésére, hanem gyakran a fizikai környezet módosítására és a társas környezettel való együttműködésre is kiterjed. A támogatás megvalósítása, az autizmus-specifikus gazdag, igazoltan eredményes módszer-és eszköztárból az adott célhoz, az autizmussal élő ember lehetőségeihez és igényeihez választva történik.

A támogatási időszakban elvégzett feladatokat dokumentálni szükséges, ezek a jegyzőkönyvek önmagukban is mutathatják, hogy haladunk-e a célok irányába, lehetőséget adva a részcélok, használt módszerek és eszközök folyamatos finomítására is. A fejlesztési időszak lezárásával pedig érdemes a kezdeti felmérések ismétlésével összegezni. Ez az összegzés gyakran formatív értékelésben jelenik meg, amely nem csak a támogatás időszakáról ad egy összegző képet, de újabb célok kijelölésére is szolgál.

## Tapasztalatok a leltár használatával

A leltár felvételének ütemezett ideje egybeesett a járványügyi korlátozások szigorításával, így online formában valósítottuk meg. Különösen fontos volt a megfelelő platform megtalálása, olyan online megbeszélésre alkalmas program kiválasztása, ahol könnyű a képernyőmegosztás is, illetve a felvételt megelőzően esetleges tanítási folyamatot is bele kellett kalkulálni. Érdemes volt külön figyelmeztetni a résztvevőket, hogy nyugodt környezetben, lehetőleg asztali gépen, vagy laptopon keresztül vegyenek részt a beszélgetésen. Az online térben így a szülőkkel általában 1-1,5 óra volt a felmérés, míg a támogatott felnőttekkel egy ülésben bő egy óra, vagy két ülésben 2x45 perc.

A felmérés során előre jeleztük, hogy nagyságrendileg mennyi időt vesz igénybe, hány főbb téma várható. Az interjúalanyoknak felajánlottuk, ha menet közben elfáradnak, jelezzék, lehetőség van két ülésre bontani a felmérést. Erre egy esetben szükség is volt, ezt a felmérés eljárása lehetővé is teszi. A speciális helyzet miatt személyes megfigyelésekre nem tudtunk építkezni, így még fontosabbá vált a részletes kikérdezés, ami növelte az interjú felvételének idejét is. A szülőkkel is elkészítettük a leltárt, annak érdekében, hogy a lehetőségek korlátozott volta ellenére is, a lehető legrészletesebb információkhoz jussunk. A projekt keretében a járványügyi korlátozások miatt az interjúból

megvalósítható középtávú tervezésen túl, részletesebb, specifikusabb tervezésig, célkitűzésig itt még nem tudtunk eljutni.

A felmérés felvétele kapcsán azt tapasztaltuk, hogy a témákhoz kapcsolódó képi/írott segítség használata (megosztott képernyőn, pptk-ben vetítettük az egyes tételeket kibontó képi, szöveges kártyákat) jól irányítja, illetve fenntartja a figyelmet, tisztázza az adott tételt és segít fókuszban tartani az interjút.

Előre meg kellett győződnünk az online platform működőképességéről és felkészülnünk a felmérés témáiból és előre kinyomtattuk a jegyzeteléshez az íveket. Általában hatékonynak bizonyult, ha a témával kapcsolatban először egy kicsit általánosabb kérdést tettünk fel, majd utána kérdeztünk részletekbe menően azokról a részterületekről, amiről még nem kaptunk elég információt.

Mivel a felmérést az autizmussal élő felnőttekkel és szüleikkel is felvettük, érdekes volt azt látni, hogy a válaszok részben eltértek, leginkább az önállóság fokának megítélésében. A reális információk szerzését nagyban elősegítette a nagyon konkrét példák kérése, azaz, hogy mondják el egészen konkrétan hogyan történik a folyamat. Bizonyos itemeknél segített, mikor egy-egy példát mi magunk hoztunk fel az adott területről.

A felmérés felvételét és értékelését követően érdemes egy újabb ülést beiktatni a tervezés kapcsán. A tervezést, a célok prioritizálását nagyban megkönnyíti a témák mentén már az interjú során feltett nyitott kérdés, hogy mit gondol a legfontosabbnak az adott területen. Az autizmus- specifikus támogatás részletes tervezéséhez az egyes részterületek további célzott feltérképezése lehet szükséges, ezzel a leltárral (összhangban a céljával) a főbb területek meghatározásához adunk vezérfonalat.

Reményeink szerint e leltár mind az autizmussal élő személyek, mind a szülők és szakemberek számára jól használható keretet nyújt.

# MELLÉKLETEK

## 1. számú melléklet: A leltár tételeinek kifejtése, magyarázatok, példák

A. EGÉSZSÉG ÉS SZEMÉLYES BIZTONSÁG		
	tevékenység	kifejtés, magyarázat, példák
1.	alapvető fizikai biztonság	pl. óvatosság forró tárgyak közelében (sütő kinyitása), tűzbiztonság, elektromos biztonság, mérgező anyagok, kapcsolódás idegekhez
2.	egyszerű elsősegély	egyszerű elsősegély pl. sebtapasz, égési sérülés hűtése
3.	betegség esetén fizikai tünetek	betegség esetén fizikai tünetek észlelése, megfogalmazása: fájdalom, kényelmetlen érzés helye, érzete, intenzitása
4.	egyszerű stratégiák betegség esetén	egyszerű stratégiák betegség esetén: önálló lázmérés, lázcsillapítás, fájdalomcsillapítás (torok, fej), náthás tünetek kezelése
5.	gyógyszerszedés (rendszeres)	(ha van) önálló állandó gyógyszerszedés, adagolás
6.	speciális étrend	(ha van) speciális diéta követése, betartása, étrend összeállítása, követése
7.	folyadékfogyasztás	megfelelő mennyiségű és minőségű napi folyadékbevitel, folyadékfogyasztás
8.	hangulati/érzelmi változások	hangulati/érzelmi változások pl. rossz kedélyállapot, szorongás, düh, szomorúság, felspanoltság, észlelése, megfogalmazása
9.	járványhelyzet	járványhelyzetben kézmosás/kézfertőtlenítés, ruhacsere, maszkviselés és higiénia
10.	különleges (pl.COVID-) szabályok követése	pl. COVID-szabályok követése: távolságtartás, maszkhasználat, korlátozások, fertőtlenítés higiénája

11.	segítségkérés vészhelyzetben	segítségkérés vészhelyzetben: család, háziorvos, mentő, tűzoltóság, rendőrség
12.	egészségtudatosság	táplálkozásban egészségtudatosság, mindenféle ételcsoportból fogyasztás, tudatos táplálkozás, levegőzés, mozgás, szűrővizsgálatokon részvétel

### B. ÖNKISZOLGÁLÁS

	tevékenység	kifejtés, magyarázat, példák
--	-------------	------------------------------

13.	tisztálkodás	arc- és kézmosás, mosdás, zuhanyozás/fürdés, törölközés
14.	testápolás	hajmosás és szárítás, köröm, fogak ápolása, arcápolás, orrfújás, intim higiénia férfiaknál borotválkozás, nőknél menstruációs higiénia
15.	étkezés	étkezés „technikailag”: megfelelő evőeszköz és szalvétahasználat, rágás, változatos evés
16.	WC-használat	önálló és rendszeres WC-használat, kézmosás, mosdó tisztántartása
17.	öltözködés	öltözködés technikailag (beleértve a cipőkötést, gombolást, kapcsokat), egymáshoz illő ruhadarabok önálló kiválasztása, a ruhadarabok időjárás szerinti megválasztása, piszkos ruha cseréje

### C. HÁZTARTÁSI KÉSZSÉGEK

	tevékenység	kifejtés, magyarázat, példák
18.	egyszerűbb ételkészítés	ételkészítés: főzést nem, vagy egyszerűen igénylő ételek elkészítése pl. szendvics, mikró süss, virsli, bundáskenyér, rántotta, gyorsleves, puding, tea, konzerv, fóliázott készételek
19.	főzés	főzés: komolyabb konyhatechnikai műveleteket (pl. hámozás, darabolás, sütés, főzés, szűrés, reszelés) is igénylő melegételek elkészítése pl. sajtos tészta, leves, főzelék, paprikás krumpoli

20.	bevásárló lista	bevásárló lista önálló összeállítása, a „fogyóban lévő” dolgok rutinszerű gyűjtése a bevásárlás időpontjának tervezése
21.	egyszerűbb háztartási munkák	egyszerűbb háztartási munkák pl.saját szoba/lakás rendben tartása: ágyazás, elpakolás, felsöprés, rendrakás, terítés, tálalás, asztal leszedése, ételek tárolása, szennyes kivitele, tárolása, asztal és portörlet, szemétkivitel
22.	összetett háztartási munkák	összetett háztartási munkák elvégzése: mosás géppel, teregetés, vasalás, hajtogatás, mosdótakarítás, tisztítószerek(vegyszerek) használata, mosogatás, konyha takarítás/súrolás, porszívózás, felmosás
23.	szereelés, karbantartás	szereelés, karbantartás pl: porzsák, villanykörte, kuka kirakása, csavarozás, ragasztás, házirend (megfelelő időszak) figyelembe vétele
24.	eszközök, használata	háztartási eszközök, szerszámok biztonságos használata, működtetése, pl. mikró, vízforraló, porszívó, csavarhúzó, mosogatógép, konyhai robotgép, tűzhely, kávéfőző

#### D. PÉNZKEZELÉS

	tevékenység	kifejtés, magyarázat, példák
25.	a pénz értékének ismerete	hozzávetőlegesen tisztában van a pénz értékével, funkciójával; reális elképzelése van a kereset-kiadás összefüggéseiről
26.	az árak ismerete	hozzávetőlegesen ismeri az egyes termékek árát, valamennyire érti az ár-érték fogalmát, van tudása arról, hogy hogyan hasonlíthat össze árakat, mi a “szokásos” ár/hely, amit kifizet egy mindennapos árucikkért és hol érdemes azt megvásárolni
27.	Pénz összeszámolása	érméket és bankjegyek értékét is könnyen összeadja, pontosan kiszámol összegeket legalább 10.000 Ft-ig; nem keveri össze a bankjegyeket/érméket
28.	visszajáró kiszámolása	kiszámolja/100-asra becsli a visszajárót 10.000-es körben
29.	bankkártya-használat	(ha van számlája) használ bankkártyát fizetésre, kezeli és titokban tartja a PIN-kódját, ki tud venni a pénzt az automatából

30.	bankszámla/konyhapénz kezelése	(ha van számlája) követi a mozgást a bankszámláján/ nyilvántartja a konyhapénzt készpénz esetén (pl. rendszeresen ellenőrzi, összeír, tervez vagy követi egy applikációval)
31.	pénzzel való gazdálkodás, tervezés, beosztás	ismeri a havi rendszeres kiadásokat (rezsi, élelmiszer, tisztító és tisztálkodó szerek, utazás, szórakozás); bevételeihez igazítva tervezi a kiadásokat
32.	spórolás, gyűjtés	a kitűzött célra képes gyűjteni, reálisan látja, mire érdemes, és mire szükséges, mennyi idő kell hozzávetőleg hozzá és nem okoz túlzott stresszt a késleltetés, nem ad kölcsön nagyobb összeget, nem vesz fel irreális hitelt

#### E. SZOLGÁLTATÁSOK ÉS ÜGYINTÉZÉS

	tevékenység	kifejtés, magyarázat, példák
33.	bevásárlás	a mindennapos bevásárláskor figyeli a minőséget, lejáratot, árat, tartja a listát, beszerzi a szükséges élelmiszereket, tisztító-és tisztálkodószereket; ha valamit nem kap, ésszerűen mérlegeli, hogy váltson boltot/terméket/elnapolja a beszerzést; kasszájánál kipakol, vár, köszön, fizet/önkiszolgáló pénztárt használ
34.	egyéb vásárlás	képes magának ruhaneműt, cipőt, szükséges elektronikai eszközt, könyvet stb. megvásárolni tervezi az ilyen típusú vásárlást (utánanéző az áraknak, a közeli boltoknak, beilleszti a költségvetésbe) tudja a ruhaméretét, tud próbálni, érti a termék visszavételét/cseréjét, ehhez megőrzi a blokkot, számlát
35.	gyógyszertár	gyógyszertárban tud gyógyszert megvenni, receptet/e-receptet kiváltani, egyszerűbb tünetekkel kapcsolatban (pl. torokfájás, köhögés) tanácsot kérni
36.	ételrendelés	tud telefonon/online ételt (pl. pizza) rendelni, megfelelően átveszi, fizeti; heti rendelésnél tervez (rendelés, fizetés és átvétel)
37.	online rendelés	különböző termékeket tud online rendelni, biztonságos oldalakat használ, biztonságos fizetési módot választ kiválasztja a megfelelő szállítási módot, követi és átveszi a rendelt terméket nem vásárol felesleges vagy olyan drága dolgokat, amire nincs szüksége/nem engedheti meg magának
38.	eü szakrendelés ügyintézés	házi orvosi vizsgálaton részt vesz, tud időpontot kérni egészségügyi szakrendelésre; pontosan megjelenik, okmányait

		(beutaló, TB kártya, személyi igazolvány, lakcímkártya) viszi; tud információt kérni, ha szükséges
39.	banki ügyintézés	banki ügyintézés: számlanyitás, vezetés, bankkártya-használat, kártyaeltávolítás, egyenlegfeltöltés, pénzbefizetés online számlakövetés
40.	postai ügyintézés	postai ügyintézés: levél és csomagfeladás és átvétel, csekkbefizetés, ajánlott levél feladása
41.	kapcsolattartás az energia és egyéb szolgáltatókkal	leolvassa és bejelenti (telefonon/interneten) az óraállásokat (pl. víz, gáz, villany), követi a számlákat, ismeri a lakhelyén a szolgáltatókat
42.	kormányablak, ügyfélkapu ügyintézés	kormányablakba telefonon vagy online időpontot foglal, egyszerű ügyeket (személyi igazolvány, lakcímkártya NEK adatlap stb) intéz, ügyfélkaput használ
43.	személyes okmányok kezelése	követi a mindennapokat befolyásoló híreket, információkat (rádió, televízió, internet), ha nem világos rá tud kérdezni pl. egy családtagnál
44.	hírek követése	személyes okmányait magánál tartja, illetve megfelelően tárolja, óvja, számait (SZIG, PIN kód) nem adja ki másnak
45.	programtervezés	egyszerű ügyintézés, szolgáltatást beépíti a mindennapi tevékenységekbe, időpontot kér, ha szükséges (pl. fodrász, kormányablak, egészségügyi szűrővizsgálat)
46.	szabadidős szervezett programok	szabadidős programokat szervez (pl. mozi, színház, múzeum, paint ball, szabadulószoza, vendégség, kirándulás, szabadtéri sport); programot választ, időpontot ütemez/foglal, jegyet vesz, útvonalat tervez, meghívottakkal egyeztet, készül
47.	munkák megrendelése	ház körüli karbantartási munkák szükségességét felismeri, szakembert keres (pl. interneten, helyi/kerületi kisokosban), megrendeli a munkát, telefonon egyeztet a várható árról, időpontról, ellenőrzi az elvégzett munkát

## F. KÖZLEKEDÉS

	tevékenység	kifejtés, magyarázat, példák
48.	közlekedés gyalogosan	járdán megfelelően megy (nem ütközik össze másokkal, nem lép le), körültekintően és szabályosan kel át az úton, ha nincs lámpa, jelzőlámpát figyel
49.	tömegközlekedés használata	közlekedik különböző tömegközlekedési eszközökkel ismert útvonalakon, bérletet/jegyet vesz és használ
50.	útvonaltervezés	használ térképet/térképalkalmazást, menetrendeket használ, képes megtervezni útvonalakat a saját lakóhelyén belüli tömegközlekedéssel
51.	biztonsági és vészhelyzeti szabályok	ismeri és betartja a biztonsági és vészhelyzeti szabályokat a tömegközlekedésen (pl. biztonsági sávra nem lép, mozgólépcsőt megfelelően használ, tisztában van a menekülési utakról való tájékozódás lehetőségeiről)
52.	szociális szabályok	a tömegközlekedésben betartja az alapvető szociális szabályokat (nem eszik, nem hangoskodik, elkerüli a bajkeverőket, átadja a helyét, úgy utazik, hogy ezzel nem zavar másokat)
53.	autós biztonság, taxi	autóban biztonsági övet használ, nyugodtan utazik, nem zavarja a sofőrt, taxit tud rendelni (tudja mikor szükséges), fizetni, a taxis utazás során betartja az autós szabályokat
54.	vezetés	(ha van jogosítvány) biztonságosan vezet, betartja a KRESZ-szabályokat és figyel a közlekedésben részt vevők viselkedését
55.	biciklis biztonság	biciklis közlekedés során védőfelszerelést használ, figyel a láthatóságra (mellény, prizma, lámpa), ismeri és betartja a KRESZ szabályait, körültekintően kerékpározik, törekszik a kerékpár utak használatára, ezt képes tervezni (pl. applikációval)



### G. SZABADIDŐ

	tevékenység	kifejtés, magyarázat, példák
56.	egyéni szabadidő	egyéni szabadidejét szervezi, tervezi; változatos aktivitásokat végez (van legalább 3-4 féle szabadidős tevékenysége), beleértve a napi rendszeres, kikapcsolódást segítő tevékenységek is, amelyek nem szervezett keretek között zajlanak, mint például olvasás, zenehallgatás, rejtvényfejtés, online játék új szabadidős aktivitásokat keres, kipróbál
57.	sport, mozgás	rendszeresen mozog, beleértve a sétát, edzést, kerékpározást stb.
58.	rekreáció	vannak olyan kedvelt tevékenységei, amely feltöltik, melyek közben képes lenyugodni, rekreálódni
59.	bonyolultabb szabadidős programok	megtervez és részt vesz bonyolultabb szabadidős programokon, aktívan keresi ezeket a lehetőségeket, például kirándulás, üdülés, könyvtár vagy múzeumlátogatás
60.	társas szabadidő	részt vesz társas szabadidős aktivitásokban a családjával és kortárssal is, eljár a barátaival van valamennyi rálátása a baráti kapcsolatra, kerüli az olyan társaságot, ami nem megfelelő (pl. nem látják szívesen, valamely szempontból veszélyeztető); vendégfogadást szervez, kisebb házibulit biztonságosan megtart

### H. EGYÉB NAPI ÉLETVÉTELHEZ KAPCSOLÓDÓ KÉRDÉSEK

	tevékenység	kifejtés, magyarázat, példák
61.	digitális kompetenciák	van saját számítógépe/mobileszköze; a digitális eszközöket működteti (keres, tárol információkat, technikailag megfelelően végzi az interakciókat (koppint, böngészőt használ, görget, mobileszközön koppint, swipeol (elhúz), vonszol stb); változatosan használja a digitális és mobileszközöket szabadidős tevékenységekhez, információszerzésre, tanulásra, mindennapi önállóság támogatásában; használja a közösségi médiát szórakozásra, kapcsolattartásra, betartja

		a netikettet; mobileszközt használ kapcsolattartásra (telefonálás/üzenetküldés chat, sms, e-mail); Figyel az online biztonságra (jelszavak, közösségi média)
62.	problémamegoldás	előre nem látható változásokhoz valamennyire alkalmazkodik és/vagy képes ilyen helyzetben segítséget kérni; a kapott tanácsokat/iránymutatást kéri és elfogadja
63.	kommunikáció	egyszerű, mindennapi kommunikációban részt vesz, tud kérni, segítséget kérni, elutasítani bonyolultabb beszélgetésekben élményt oszt meg, beszélgetéseiben törekszik a kölcsönösségre, a partnere jelzéseire változatosan választ témát, képes a témaváltásra, valamennyire összehangolja a nemverbális és verbális kommunikációt (pl. a partner felé fordul beszélgetés közben, ad visszajelzéseket "mh, értem") képes elmesélni, megosztani a vele történt eseményeket, élményeket; tud információt nyújtani és kérni képes követni írott/képi információt a mindennapi önállósági tevékenységekben megérti a mindennapokban előforduló egyszerű kéréseket, utasításokat, magyarázatokat; valamennyire megért bonyolultabb nyelvet, absztraktabb kifejezéseket és/vagy képes jelezni, ha valamit nem ért
64.	társas viselkedés	van olyan társas kapcsolata, amelyben nyíltan beszélhet a nehézségeiről, örömeiről; valamennyire képes az érdekérvényesítésre (pl. szól, hogy nem fog kezét, valami zavaró) valamennyire menedzseli, fenntartja-e a kapcsolatokat: családban, baráti/munkahelyi kapcsolatban képes szükség esetén idegenekkel kapcsolatba lépni (pl. ügyintézés során, közösségi életben, szomszédokkal, szolgáltatókkal, mint bolt, közlekedés, szórakozási lehetőségek) van-e olyan viselkedés, ami feltűnővé teszi, megbélyegzi, vagy komoly stresszt okoz a környezete számára? ha valami stresszt, szorongást, frusztrációt, szomorúságot, dühöt okoz, azt felismeri, megfogalmazza és vannak megnyugvási, megküzdési stratégiái
65.	idő szervezése, feladatok beosztása, szervezése	leolvassa és érti az órát; tartja magát megfelelően (nem túl pontosan, túlzottan ragaszkodva) a mindennapi rutinokhoz (pl. találkozók időpontja, lefekvés körülbelüli időpontja) értesíti a partnerét/munkahelyét, ha késik v hiányzik képes választani tevékenységek közt és megszervezni a saját napját úgy, hogy a "kötelező, szükséges" tevékenységeket, elintéznivalókat beiktatja használ a szervezéshez valamilyen felületet (naptár, feladatlisták) feladatait precízen végzi, összetettebb feladatokban sem hagy ki lépéseket (pl. egy szoba teljes kitakarítása) összetettebb feladatokban képes segítségeket használni (külső forgatókönyvek, pipalisták, stb) egyensúlyt tart a munka/pihenés közt

## 2. számú melléklet: A felmérés űrlapja

ALAPADATOK		
név:	születési dátum:	végzettség:
jelenlegi tanulmányok:	munkatapasztalat (években):	foglalkoztatás formája:
jelenlegi lakhatás:	jelenlegi munkahelye és munkaköre:	
ORVOSI INFORMÁCIÓK		
orvosi diagnózis(ok):	további fontos eü információk (pl. epilepszia, allergia):	
FELMÉRÉS(ek) ADATAI		
felmérés dátuma(i)	felmérés készítője	megkérdezett személy(ek) név és kapcsolata a felmérés alanyával

Értékelésben használandó jelölések

✓ teljesül

/ kialakulóban

∅ nem teljesül

E- egyéb segítséggel

NÉ- nem értelmezhető

Milyen tevékenységben igényel és mennyi segítséget?

**A. EGÉSZSÉG ÉS SZEMÉLYES BIZTONSÁG**

	tevékenység	értékelés			megjegyzés	célzott tevékenységek
1.	alapvető fizikai biztonság					
2.	egyszerű elsősegély					
3.	betegség esetén fizikai tünetek					
4.	egyszerű stratégiák betegség esetén					
5.	gyógyszerszedés (rendszeres)					
6.	speciális étrend					
7.	folyadékfogyasztás					
8.	hangulati/érzelmi változások					
9.	járványhelyzet					
10.	különleges szabályok követése					
11.	segítségkérés vészhelyzetben					
12.	egészségtudatosság					

Mit tartana a legfontosabbnak jelenleg ezek közül ahhoz, hogy (XY) önállóbban vezesse az életét?

Milyen tevékenységben igényel és mennyi segítséget?

**B. ÖNKISZOLGÁLÁS**

	tevékenység	értékelés			megjegyzés	célzott tevékenységek
13.	tisztálkodás					
14.	testápolás					
15.	étkezés					
16.	WC-használat					
17.	öltözködés					

Mit tartana a legfontosabbnak jelenleg ezek közül ahhoz, hogy (XY) önállóbban vezesse az életét?

---

---

Milyen tevékenységben igényel és mennyi segítséget?

C. HÁZTARTÁSI KÉSZSÉGEK						
	tevékenység	értékelés			megjegyzés	célzott tevékenységek
18.	egyszerűbb ételkészítés					
19.	főzés					
20.	bevásárló lista					
21.	egyszerűbb háztartási munkák					
22.	összetett háztartási munkák					
23.	szerelés, karbantartás					
24.	eszközök, használata					

Mit tartana a legfontosabbnak jelenleg ezek közül ahhoz, hogy önállóan vezesse az életét?

---

---

Milyen tevékenységben igényel és mennyi segítséget?

### D. PÉNZKEZELÉS

	tevékenység	értékelés			megjegyzés	célzott tevékenységek
25.	a pénz értékének ismerete					
26.	az árak ismerete					
27.	pénz összeszámolása					
28.	visszajáró kiszámolása					
29.	bankkártya-használat					
30.	bankszámla/konyhapénz kezelése					
31.	pénzzel való gazdálkodás, tervezés, beosztás					
32.	spórolás, gyűjtés					

Mit tartana a legfontosabbnak jelenleg ezek közül ahhoz, hogy önállóan vezesse az életét?

---



---

Milyen tevékenységben igényel és mennyi segítséget?

D. SZOLGÁLTATÁSOK ÉS ÜGYINTÉZÉS						
	tevékenység	értékelés			megjegyzés	célzott tevékenységek
33.	bevásárlás					
34.	egyéb vásárlás					
35.	gyógyszertár					
36.	ételrendelés					
37.	online rendelés					
38.	eü szakrendelés ügyintézés					
39.	banki ügyintézés					
40.	postai ügyintézés					
41.	kapcsolattartás az energia és egyéb szolgáltatókkal					
42.	kormányablak, ügyfélkapu ügyintézés					
43.	személyes okmányok kezelése					
44.	hírek követése					



Milyen tevékenységben igényel és mennyi segítséget?

E. SZOLGÁLTATÁSOK ÉS ÜGYINTÉZÉS (folyt)						
	tevékenység	értékelés			megjegyzés	célzott tevékenységek
45.	programtervezés					
46.	szabadidős szervezett programok					
47.	munkák megrendelése					

Mit tartana a legfontosabbnak jelenleg ezek közül ahhoz, hogy önállóan vezesse az életét?

---

---

Milyen tevékenységben igényel és mennyi segítséget?

## F. KÖZLEKEDÉS

	tevékenység	értékelés			megjegyzés	célzott tevékenységek
48.	közlekedés gyalogosan					
49.	tömegközlekedés használata					
50.	útvonaltervezés					
51.	biztonsági és vészhelyzeti szabályok					
52.	szociális szabályok					
53.	autós biztonság, taxi					
54.	vezetés					
55.	biciklis biztonság					

Mit tartana a legfontosabbnak jelenleg ezek közül ahhoz, hogy önállóan vezesse az életét?

---

---

Milyen tevékenységben igényel és mennyi segítséget?

### G. SZABADIDŐ

	tevékenység	értékelés			megjegyzés	célzott tevékenységek
56.	egyéni szabadidő					
57.	sport, mozgás					
58.	rekreáció					
59.	bonyolultabb szabadidős programok					
60.	társas szabadidő					

Mit tartana a legfontosabbnak jelenleg ezek közül ahhoz, hogy önállóan vezesse az életét?

---

---

## H. EGYÉB NAPI ÉLETVÉTELHEZ KAPCSOLÓDÓ KÉRDÉSEK

61. Milyen digitális kompetenciákkal, jártassággal és szokásokkal rendelkezik?

62. Hogyan old meg problémát?

63. Mi jellemzi a kommunikációját?

64. Mi jellemzi a társas viselkedését?

65. idő szervezése, feladatok beosztása, szervezése...



## 4. számú melléklet: Tervezési úrlap

Fejlesztési időszak: \_\_\_\_\_

terület <sup>1</sup>	Általános cél (részterület, tevékenység) <sup>2</sup>	specifikus cél (milyen készség, viselkedés kialakítása, támogatási módszer) <sup>3</sup>

SPECIFIKUS CÉLOK KIALAKÍTÁSÁHOZ SZÜKSÉGES TOVÁBBI FELMÉRÉSEK TERVEZÉSE:

---



---

<sup>1</sup> elegendő a leltárban a terület betűjelét beírni

<sup>2</sup> a leltár egyes tételei mentén tervezhető

<sup>3</sup> további felmérések lehetnek szükségesek

## Példatár

A példatár célja néhány mini esetleíráson keresztül példákat mutatni arra, hogy a megfelelő célkitűzések mentén – akár intézményes keretben, akár egyéni támogatás keretében, akár célzott fókuszált „projekt-támogatás” keretében – hogyan tervezünk felmérésen alapuló célokat. Példákat mutat be különböző autizmus-specifikus technikák alkalmazására, az együttműködésekre. Az esetleírások közös felépítésben röviden tartalmazzák a felméréseket és annak eredményeit, az általános célok, fejlesztési alterületek meghatározását, az adott fejlesztési időszak egy vagy több specifikus célját, valamint bemutatásra kerülnek a támogatás e célokhoz kapcsolódó eszközei és folyamata, végül eredményei.

Az esetekben leírt támogatást szakemberek vagy szakember-teamek az autizmussal élő felnőttekkel és családjaikkal való együttműködésben végezték.

A hat alábbi eset különböző időtartamú és szervezési keretű beavatkozások példáit nyújtja. A kötet létrejöttét keretező projekt (melynek részeként kidolgoztuk és kipróbáltuk az előzőekben bemutatott felmérési eljárást is) néhány eredményét Lóránt és Olivér esetén keresztül mutatjuk be.

Természetesen az esetekben szereplő felnőttek nevét megváltoztattuk, az esetek a felnőttek engedélyével, anonimizálva kerültek leírásra.

### Roland

Roland 9 évet töltött felnőtteket támogató csoportban, nappali ellátásban, ezt megelőzően gyógypedagógiai iskolában végezte el az általános iskolát. A számára kitűzött és megvalósított számos cél közül itt a gépi mosás megtanításának és megtanulásának példájával élünk. Támogatása, fejlesztése során a szociális-kommunikációs területek mellett kiemelten fókuszáltunk az önállóság területére, melynek közvetlen célja a támogatott lakhatás előkészítése volt.

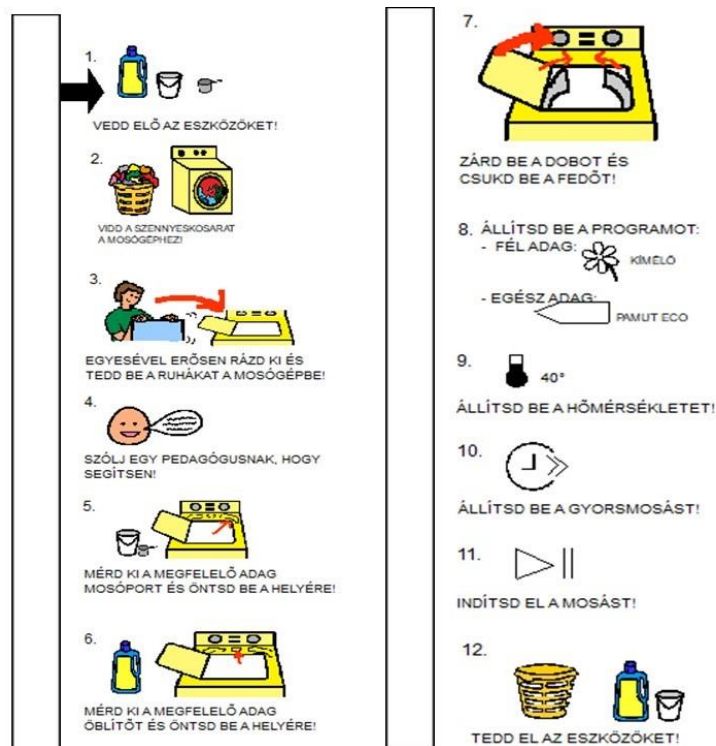
Általános célként az önállóság területén – egyetértésben Rolanddal és szüleivel – megfogalmaztuk, hogy a következő fejlesztési időszak végére Roland legyen képes a csoportban használt kéztörlők, konyharuhák gépi mosására önállóan. Hosszabb távon azt céloztuk, hogy a strukturált környezetben tanult gépi mosást (és más tevékenységeket) megfelelő vizuális támogatás mellett új környezetben (otthon, lakóotthonban) is önállóan tudja végezni, valamint, hogy a mosáshoz kapcsolódó további feladatokat (teregetés, hajtogatás, pakolás, törölközőcsere) is önállóan végre tudja hajtani.

Ahhoz, hogy meg tudjuk határozni a megfelelő lépéseket, feladatokat és támogatási módszertant az általános célban jelzett tevékenység (gépi mosás) felméréséhez feladatanalízist készítettünk, s megfigyeltük Rolandot.

A feladatanalízis mentén a tervezett egy hónapos fejlesztési időszakra azokat a specifikus célokat tűztük ki, hogy Roland folyamatára segítségével önállóan kövesse a mosás folyamatát, igazodjon el a mosógép kijelzőjén.



A folyamatábrát a felmérés alapján, egyénre szabottan készítettük el: jeleztük például a mosószer adagolását, s eleinte még azt is, hol kérjen további segítséget (lásd 1. számú ábra)



1. ábra: Roland számára készített folyamatábrásor (a képek forrása a Boardmaker v5 szoftveren futó PCS képgyűjtemény).

A folyamatábra bevezetését megelőzően egyéni foglalkozás során Rolanddal megismertettük a mosógép működését és ennek jelzéseit, beállítását a kijelzőpanelen (beleértve az ikonok megismerését, a szükséges programok meghatározását, a megfelelő programok használatának fontosságát, ezektől való eltérés következményeit). A mosógép kijelzőpanelét vizuális kiemeléssel is elláttuk (lásd 2. ábra).



2. ábra: Vizuális kiemelés a mosógép paneljén (a kép forrása: a szerző saját képe)

Ezt követően egyéni fejlesztési helyzetben az elkészült folyamatábrásort közösen áttekintettük, a lépéseket átbeszéltük, szükséges eszközöket (és azok helyes használatát, helyét) megismerte Roland.

Ezután heti rendszerességgel a teljes folyamatot a vizuális segítséggel begyakorolta: az első alkalommal folyamatos jelenlétre, ellenőrzésre volt igénye és szüksége Rolandnak, várta a

megerősítést az egyes lépéseknél. A második, harmadik alkalommal már csak a mosógép dobjának becsukásához, és a mosási program kiválasztásához kért segítséget, mert nem tudta eldönteni, hogy fél adag, vagy egész adag ruha van-e a gépben. A folyamatábrásor segítségével a fejlesztési időszak végére önállóan haladt, ám a dob becsukásához továbbra is segítséget kért, mert aggódott, hogy rosszul csukja be és tönkre megy a gép, s szintén továbbra is várt megerősítést ahhoz, hogy egész vagy fél adagnak tekinthető-e az adott mennyiség. Ezt követően Roland heti rendszerességgel, szívesen végezte ezt a feladatot.

Bár az ilyen jellegű feladatokat Roland általában szívesen végzi, így (eleinte) ez önmagában is motiváló lehet, azonban fontos kiemelni, hogy ahhoz, hogy a „lelkedés csökkenésekor” is megbízhatóan, önállóan végezze el a rábízott feladatokat, a jól bevált motivációs rendszerét alkalmaztuk: zsetonokat gyűjtött az önállóan elvégzett feladataiért, melyeket a nap végén finomságra vagy kedvenc tevékenységeire válthat.

Roland ma már támogatott lakhatásban él, a mi intézményünkben tanult önállósági tevékenységeket ott is szívesen és önállóan végzi.

## Máté

Máté 25 éves, érettségizett fiatalember. Autizmus-specifikus támogatást nyújtó csoportunkba munkahelyi felkészítés céljából érkezett, melynek fókuszában az önállóság, a szociális-kommunikációs készségek és a munkaviselkedés álltak.

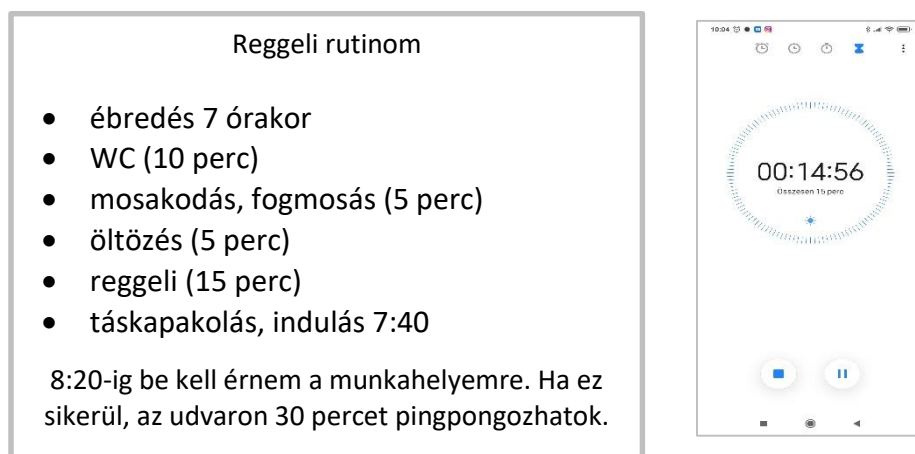
Máté néhány hete járt a csoportba, reggelente rendszerint elkésett. Ennek okát próbáltuk felderíteni, s a fiattal való beszélgetés során kiderült, hogy sok időt tölt az egyes tevékenységekkel, s hogy emiatt a családban is rendszeres a konfliktus reggelente. Ezt követően az édesanyjával egy TTAP otthoni skálája alapján általunk átdolgozott kérdőívet vettük fel.

A fiatal és édesanyja kikérdezésének eredményei jól mutatták, hogy miben állnak a nehézségek: általában az idő menedzselésével és a reggeli rutinokkal kapcsolatban. Megtudtuk, hogy Máté rendszerint nagyon későn fekszik le, nehezen tud felkelni, s bár beállítja az ébresztőt a telefonján, azt kinyomja, így nem kel fel időben. Máté elmondása alapján az egyes lépéseket ismeri, és el is végzi, azonban az idő múlását nem érzékeli, és figyelme gyakorta elkalandozik (elvonja figyelmét például a mosógépben a ruhák forgása, telefon „nyomkodása”).

Általános célként megfogalmaztuk, hogy a következő fejlesztési időszak végére Máté legyen képes megfelelő időben elkészülni és érjen be időben a munkahelyére.

Hosszabb távon azt céloztuk, hogy különböző időszakokban és tevékenységekben és helyszíneken legyen képes Máté digitális platformon futó vizuális támogatással (a DATA applikáció használatával) a tevékenységeiben mind önállóan, gördülékenyebben haladni, azokat szervezni. Fő fókusza a fent említett felmérések alapján a teljes reggeli, esti rutinban önálló, jól időzített „működés”, hetirenddel a saját tevékenységek hosszabbtávú szervezése, és folyamatleírásokkal olyan életviteli készségekben való önálló, sikeres tevékenységsszervezés, mint az évszaknak megfelelő öltözködés, tisztálkodás.

A felmérések alapján a három hónapos fejlesztési időszakra kitűzött cél eléréséhez (reggeli rutin menedzselése, beérés a munkahelyre) Mátéval közösen készítettünk egy vizuális segítséget, mely a gyakorlatban egy pontos időpontokkal és időtartamokkal jelölt folyamatleírás lett, amely a reggeli rutin lépéseit tartalmazza. Az egyes tevékenységek szükséges (és optimális, de reális) időtartamát az édesanyával egyeztetve határoztuk meg, s itt építkezhettünk arra, hogy a csoportunkban már begyakorolta egy mobiltelefonon futó időzítő használatát. Noha Máté maga is szükségesnek látta a változtatást, így vártuk, hogy motivált lesz arra, hogy használja az eszközt, azt is figyelembe kellett vennünk azonban, hogy többéves rutint kellett az új rendszerre cserélni. Emiatt számítva arra, hogy ez extra stresszt, komoly kihívást jelenthet a fiatalembernek egy motivációs lehetőséggel (pingpongozás a csoportban egy pedagógussal, ha beér időben) próbáltuk támogatni ebben. (lásd 3. ábra)



3. ábra: Máté reggeli rutinjának folyamatleírása és az időjelzőjének képernyőképe

Máté a folyamatára használatát követő első két alkalommal időben beért a csoportba, nagyon büszke volt magára, és élvezte a pingpongozást.

A folyamatot a mindennap „szokásos” Személyes Napló írásakor követtük, monitoroztuk, itt rögzítettük az aznap történeteket közösen Mátéval. A naplóírásnál kiderült, hogy noha beért időben, a villamostól a munkahelyéig futott, mivel későn kelt fel.

A naplóírás mentén való beszélgetésekkor az elkövetkezendőkben is monitoroztuk a helyzetet. Több nehézség is felmerült, amelyek a reggeli rutin tartását befolyásolták: még mindig sok időt (1-1,5 órát) töltött esténként a fürdőszobában, ezért későn feküdt le aludni, ami eleve a reggeli kelést befolyásolta; átengedi a fürdőszoba-használatot családtagjainak, így nem tud időben elkészülni; az egyes reggeli tevékenységekre meghatározott időt jól tudja tartani, de gyakori, hogy nem kel időben, így végül elkésik.

A felmerült akadályokra közös megoldásokat kerestünk: megbeszéltük, hogy legkésőbb éjfélkor fekdjön le, illetve a következő fejlesztési időszakra célként egy megfelelő esti és reggeli „családi” rutin kialakítását céloztuk meg, a család bevonásával.

Máté a fejlesztési időszak végén átlagosan heti háromszor biztosan beért időben a munkahelyére.

## Lóránt

Lóránt autizmusban érintett fiatal felnőtt férfi. Szüleivel és testvérével él közös háztartásban, a szüleivel szoros kapcsolata van. Védett munkahelyen dolgozik, ahová – ismert útvonalon – önállóan jár. Rutinjaihoz mereven ragaszkodó, szorongó felnőtt, aki a változásokat nehezen kezeli, azonban családja részéről minden lehetséges támogatást megkap.

Lóránt előzetes anyagait volt szerencsém áttekinteni, így a megismerkedés előtt már volt információm róla, felkészülten mehettem az első találkozásra. Személyemet kezdetben kissé nehezen fogadta, az első három alkalom az összeszokásról szólt. Az első két alkalommal elsősorban arra volt módom, hogy a projektet<sup>4</sup> és annak a távoli, de előre jelezhető célját (egyedül lakni és önállóan élni egy hétig egy lakótárral egy albérletben) elmagyarázzam számára, illetve előre jelezzem, hogy mi mit fogunk csinálni. Az első két ülésben a szülőktől is tudtam információhoz jutni Lóránról azonban törekedtem arra, hogy magát a résztvevőt is bevonjam, úgy tűnt kérdéseim kezdetben stresszel jártak számára. Az interjúkhoz az ebben a kötetben prezentált leltárat használtam.

Támogatási területek, Lóránt szükségletei az interjúk mentén körvonalazódni látszottak, a felkészülési időszakra több célt is kitűztünk. A célok megvitatásánál Lóránt passzívabbnak tűnt, de a szülők jelenléte és szóbeli motivációja következtében végig figyelt és beleegyezett a célokba. A szülőpár motiváltnak bizonyult több cél bevezetésére is, így, végül öt célt emeltünk ki és sorrendbe állítottuk azokat, ekkor (is) és később is képviseltem az irányukba, hogy ha Lóránt ezek közül az első kettőt eléri a három hónapos fejlesztési időszakban és beépül az életvitelébe, már az komoly előrelépés, míg a többi cél feltehetően hosszabb támogatási időszakot igényel majd. Az alábbiakban bemutatom a felmérésekre alapozott célokat és eszközöket, végül a támogatási időszak tapasztalatait, eredményeit összegzem.

### *Hetirend bevezetése*

Lóránt életében ugyan volt némi struktúra, mint munkahelyre járás, munkahelyi fix programok, azonban sok előre nem jelzett program, illetve elcsúszó reggeli rutin tette sok esetben kényelmetlenné, feszültséggel teli a mindennapjait. E feszültség csökkentésére egy vizuálisan is követhető hetirend bevezetését céloztuk (lásd 4. ábra). Rövidtávon az volt a célunk, hogy Lóránt és a család rutinját képező, illetve előre látható programjait rögzítő hetirendet nyomtassák ki, illetve az egyes napokat tevékenységekre bontva nézzék és beszéljék át Lóránttal vasárnaponként. Lóránt kövesse a hetirendet. *Középtávon pedig azt, hogy a* hetirendbe vezesse fel a család az új, a hét folyamán alakuló programokat (például egy kedden történt, szombatra vonatkozó színházi meghívást) esetleges változásokat, melyeket végigbeszélnek a fiattal és előre jelzik, ha változás történik. Lóránt kövesse a hetirendet, majd vasárnaponként kérjen ellenőrzést a hetirendre, illetve szóban jelezze a szülei irányába,

---

<sup>4</sup> Az eset a Budapesti Patrónus Alapítvány lakhatási támogatás előkészítését célzó, egy hetes „bentlakási próbát” is magába foglaló projektjében íródott.

ha valamilyen programban változás történik, a család pedig, ha a férfi tőlük kérdezi meg a tevékenységeket, úgy instruálja „Nézd meg a hetirended!”.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
REGGEL: a reggeli ellenőrzést megcsinálni	REGGEL: a reggeli ellenőrzést megcsinálni	REGGEL: a reggeli ellenőrzést megcsinálni	REGGEL: a reggeli ellenőrzést megcsinálni	REGGEL: a reggeli ellenőrzést megcsinálni	REGGEL: ruha összeszedése	REGGEL: reggeli készítés
MUNKA	MUNKA	MUNKA	MUNKA	MUNKA	mosás	anyának főzésben segítség
			Edzés 15:30-16:30		tergetés	takarítás
ESTE: másnapi ebéd kiválasztása és kivétele a fagyasztóból megnézni az időjárás előrejelzést	ESTE: másnapi ebéd kiválasztása és kivétele a fagyasztóból megnézni az időjárás előrejelzést	ESTE: másnapi ebéd kiválasztása és kivétele a fagyasztóból megnézni az időjárás előrejelzést	ESTE: másnapi ebéd kiválasztása és kivétele a fagyasztóból megnézni az időjárás előrejelzést	ESTE: megnézni az időjárás előrejelzést	ESTE: mosogatás ÉS gyakorolni az étel csomagolást vasárnapra	ESTE: megnézni az időjárás előrejelzést

4. ábra: Lóránt számára készített hetirend példája (a kép forrása: a szerző saját képe)

#### Reggeli ellenőrző checklist bevezetése

A felméréskor kiderült, hogy reggelente a férfi legalább 25 percet eltöltött azzal munkanapokon, hogy édesanyjával ellenőriztette, hogy minden számára fontos személyes tárgya, irata, étele megvan-e aznapra. Ebben a szülő szeretett volna változást, redukálni a készülődés idejét, továbbá önállóvá tenni ebben Lórántot. A megbeszélésen ezt a célt tettük az első helyre, mivel ennek megoldását prioritásként emelte ki a család.

Rövidtávú célként azt határoztuk meg, hogy reggelente, a szülőtől ellenőrzést kérve kezdjenek közösen használni egy írott pipalístát (lásd 5. ábra). Középtávon pedig, hogy Lóránt maga ellenőrizze és pakolja össze a pipalista segítségével a holmiját (eleinte szülői jelenlét és segítségkérési lehetőség mellett, majd ezt elhalványítva).

Lóri! Mielőtt elindulsz, ellenőrizd Magad!

1. ELTETTEM AZ UZSONNÁMAT.	✓	✓			
2. BEKÉSZÍTETTEM VIZET A TÁSKÁMBA.	✓	✓			
3. ELTETTEM A MUNKARUHÁMAT.	✓	✓			
4. VAN A TÁSKÁMBAN OLVASNIVALÓ.	✓	✓			
5. ELTETTEM A BENTI SZERKÉNYKULCSOMAT.	✓	✓			
6. NÁLAM VAN A BÉRLETEM ÉS A SZEMÉLYI IGAZOLVÁNYOM.	✓	✓			
7. TELEFONOMAT BEKAPCSOLVA ELTETTEM.	✓	✓			

KÉSZ VAGYOK, INDULHATOK!

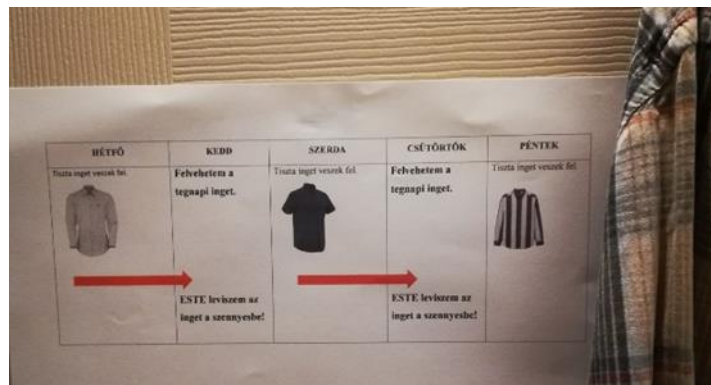
5. ábra: Önellenőrző pipalista reggeli induláshoz Lórántnak (a kép forrása: a szerző saját képe)

### *Inghordási rutin megváltoztatása*

A fiatal általában ingben/pólóingben járt dolgozni. A szennyesét a szobájában gyűjtötte, és egy-egy darabot két, három alkalommal is felvett egymás után, anélkül, hogy tisztaságát, használtságának mértékét, az ing állapotát (szag, elszíneződés) ellenőrizte volna.

Itt az inghordási rutin megváltoztatásában gondolkodtunk: egy szabályt és egy egyszerű, rövid magyarázatot alkottunk, amely abban segítette a fiatalot, hogy mely napokon érdemes/szükséges inget váltania s mely napokon hordhatja az előző napit.

Rövid távú célként kitűztük, hogy amikor a szülőtől verbális instrukciót kap a vizuális eszköz használatára, annak megfelelően vigye le az inget a szennyesbe, melynek megtörténtét a szülő ellenőrizheti. Középtávra pedig azt terveztük, hogy Lóránt az ingét a vizuális segítségének használatával váltsa és vigye le a szennyesbe, a szülőtől kérjen ellenőrzést. Végül pedig a fejlesztési időszak végére szülői ellenőrzés elhagyásával a vizuális segítség mentén Lóránt legyen képes az ingét a tanult módon váltani: a használt inget a szennyesbe tenni, majd másnapra friss inget előkészíteni.



6. ábra: Lóránt számára készült segítség az ingváltáshoz (a gyakorlatban a szobájában a ruhásszekrényre került elhelyezésre, ahol reggelente öltözött; a kép forrása: a szerző saját képe)

### *Előfőzött, kész ételek önálló tálalása*

Itt egy kompromisszumos cél született, elsőre a cél az egyszerűbb ételek készítése lett volna, azonban a megvitatáskor reálisabbnak látszott az ételek tárolására, felolvasztására és tálalására megtanítani Lórántot elsőként: „*életszerűbbnek tűnik, hogy az előre elkészített ételt képes legyen felolvasztani, illetve önmagának tálalni a fiatal, ahelyett, hogy egyszerű ételeket tanuljon megfőzni*”(szülői interjú).

Rövid távú célként tűztük ki, hogy Lóránt a szülő által verbálisan felajánlott fagyasztott ebéd lehetőségek közül önállóan válasszon, majd keresse meg és vegye ki a fagyasztóból és tegye a mosogatóba. Középtávú célként pedig, hogy Lóránt a szülő verbális emlékeztetője után („Olvasd fel a holnapi ennivalód!”) válasszon egy kiolvasztható élelmiszert, majd tegye a mosogatóba, majd másnap a felolvadt ételt tálalja egy tányérra, helyezze a mikróba és önállóan melegítse meg.

Hosszabb távon (mely feltehetőleg a projektidőszakon kívül esik) azt céloztuk, hogy Lóránt képes legyen a hetirendjét követve az ételét önállóan, az elfogyasztás előtti este kiválasztani, majd a mosogatóba tenni felolvasztásra, másnap az ételt önállóan tálalni, melegíteni.

#### *Vásárlólista készítése és bevásárlás*

Ez a terület szintén prioritásként jelent meg. Lóránt a vásárlás egyes elemeiben korábban is sikeres volt: ha tisztázták vele/konkrét instrukciókat kapott arra, hogy mit kell önállóan megvennie, képes bemenni egy boltba összeszedni a tételeket és fizetni adott árucikkért.

Rövidtávú célként tűztük ki, hogy egy választott napon (ez a szombat lett) Lóránt, édesanyja segítségével nézze meg, hogy milyen élelmiszereket kell vásárolni. Erről készítsen listát úgy, hogy a szülő diktálja. Ezután a listával a közeli, ismerős üzletbe menjen el gyalog és a listát követve vásárolja meg az élelmiszereket.

Középtávú célként pedig megfogalmaztuk, hogy Lóránt képessé váljon szülői emlékeztető mellett (Nézd meg, mit kell vásárolni!) megnézni az élelmiszereket, amiket pótolni kell. Erről készítsen listát úgy, hogy a végén kérhet ellenőrzést szülőtől. Ezután a listával a közeli, ismerős üzletbe menjen el gyalog és a listát követve vásárolja meg az élelmiszereket.

Hosszabb távon (mely feltehetőleg a projektidőszakon kívül esik) pedig azt céloztuk, hogy Lóránt a hét egy napján nézze át készleteit és készítsen listát a pótlendő élelmiszerekről. Ezután a listával a közeli, ismerős üzletbe menjen el gyalog és a listát követve vásárolja meg az élelmiszereket.

#### *A felkészülés a bentlakási próbára, a célok megvalósításának megkezdése*

Lóránttal heti rendszerességgel váltottunk emailt, számára ez volt a legkényelmesebb, egyúttal olyan kommunikációs csatorna, ahol a szóbeli megbeszélésekhez képest bővebben, több, összetett mondattal fejezte ki magát, s amelyben a gyakorlásról számolt be. Havonta egy alkalommal pedig a családnál tett látogatás során átbeszéltük a tapasztalatokat, illetve a szükséges változtatásokat, a segítségadás fokozatos elhalványítását.

Lóránt fogékony volt a vizuális támogatásokra, elsősorban a reggeli ellenőrző, illetve a hetirendje volt az, melyekkel motiváltan dolgozott. Az élelmiszer felengedést hosszabb ideig csak a szülő segítségével csinálta. Az ingváltásban édesanyja tervezettnél hosszabb segítségére volt szüksége.

A gyakorlat utolsó hat hetének alkalmain maga a bentlakás megszervezése, annak minél pontosabb előrejelzése volt a munka fókuszában. Ezalatt egyszer látogatást is tettünk a helyszínen közösen, amikor meghatároztuk, hogy melyik lesz a fiatal szobája, illetve találkozott a szobatársával is. A bentlakástól tartott Lóránt, stresszt jelentett számára ez a változás, azonban ahogy közeledett a beköltözés, ez fokozatosan csökkent. Készítettem számára egy „kézikönyvet”, amiben minden számára fontos információt megtalált. A szülőkkel többször átvettük vele, hogy milyen programjai maradnak változatlanok, illetve, hogy hétvégén (ami közbeesett) látogatást tehet otthon.

#### *Eredmények és tapasztalatok*

A **hetirend** bevezetése többszöri részletes és jól felépített indoklást igényelt a szülők számára ahhoz, hogy elkezdjék támogatni a bevezetést. Miután találtunk olyan állandó tevékenységeket, melyeket fel tudtunk venni a hetirendbe elkezdték kipróbálni, Lóránt figyelmét pedig felkeltette az eszköz. A fiatal napi programjait, teendőit ebben gyűjtöttük össze, illetve vezette fel a család, illetve üres rubrikákat hagytunk a hét során felmerülő új programok és időpontjaik megjelenítésére (lásd 4. ábra).

A **reggeli összepakolás pipalistáját** arra a falra helyezték ki Lóránt a szülei, ahol reggelente a munkába hordott táskáját összekészítette, Lóránt pedig kipipálta magának az egyes lépések melletti üres cellák egyikét, ha kész volt. A celláknál balról-jobbra haladt. Számára a pipálás fontos részét képezte a folyamatnak, hogy áthaladjon az egyes lépéseken, így a pipálható részt öt részre osztottuk, így hetente cserélték a listát.

Lóránt szempontjából a hetirend, továbbá a reggeli ellenőrző bevezetése és beépítése a rutinba sikeresnek mondható; ezeket használta, ezáltal gyorsabban és önállóbban boldogult a mindennapjai során. Ezeket aztán a próbálakhatás alatt is használni tudta, a megtanult módon.

Az **ingváltásban** édesanyja segítségére volt, ennek során azt tapasztaltuk, hogy egy ideig ezt a változtatást nehezen fogadta a fiatal, azonban az új viselkedés fokozatosan épült be a rutinba.

Az **élelmiszerfelolvasztás** szintén az elvárt célviselkedések szerint működött, habár a próbálakhatás idejére nem minden estére csomagoltak meleg vacsorának valót, így több alkalommal is készített magának önállóan hideg alapanyagokból szendvicset.

Az **élelmiszervásárlás**ban céljainkat nem sikerült elérnünk jelen fejlesztési időszakban. A célzott lépések a családi működés, a megszokott rutinok követése miatt nem tudtak megvalósulni, a projekt zárásakor az önállóság eme fontos aspektusában Lóránt továbbra is a család támogatását, irányítását igényelte, viszont a vásárlást önállóan végezte el.

Az egyhetes **próbabentlakás** összegzett tapasztalatai azt mutatták, hogy az önálló lakásra ugyan képes, viszont a szülei távolsága, továbbá az elvárás, hogy mindent maga intézzon el, sok stresszel járt számára. Szüleivel telefonon gyakran beszélt, ekkor gyakran kért ellenőrzést olyan helyzetekben is, melyekben otthon egyébként önálló és sikeres.

Talán a legfontosabb siker az egész család szempontjából az, hogy bevezetés után kitartott az egész család a vizuális segítségük használata mellett, ezáltal mindannyian megtapasztalhatták, hogy Lóránt kevesebb személyes segítséggel is képes teendőit ellátni, továbbá, hogy milyen segítséget jelenthetnek számára ezek az eszközök. Lóránt számára kihívást jelentett a bentlakás, azonban megtapasztalhatta azt is (melyre emlékeztettük is), hogy képes önállóan egy sor dolgot elintézni, így kompetensen részt venni a mindennapi felnőtt életben.

## Olivér

Olivér autizmusban érintett fiatal felnőtt férfi. Helyzete egyedi, szüleivel él, ám a közösen megosztott élettérben és azon túl is kifejezetten autonóm életet él: nyílt munkaerőpiacon



helyezkedett el és dolgozik. Emellett az is igaz, hogy számos napi életviteli területen lehetősége és szüksége van még fejleszteni saját önállóságát.

Olivér szintén részt vett abban a programban, ahol az e kötetben ismertetett leltár mentén kitűzött célokat igyekeztünk megvalósítani otthoni támogatással, majd egy egyhetes próbabentlakás keretében próbálhatták ki a fiatalok az önálló életvezetést. A támogatási területeket és célokat tehát itt is a kötet első felében bemutatott leltár mentén folytatott interjúk (Olivérrel és a szüleivel is) adták. Olivér esetében is lehetőségem volt korábbi felmérési anyagait áttekinteni.

A felmérésből kiderült, hogy az ételkészítés, illetve a rendszeres hajmosás azon területek, melyek prioritások az önállóság területén.

A fiatallal a közös hangot hamar megtaláltam, a kérdőív alkalmazása a kommunikációs szintjéhez igazítva számára követhető és érthető volt. Az interjú a megismerkedésünk utáni következő, előre jelzett ülésben zajlott. A felvétel során folyamatosan monitoroztam, hogy a fiatal érti-e a kérdéseket, amennyiben nem az adott kérdésre válaszolt, úgy visszatereltem a kérdésre, amennyiben szüksége volt erre, a kérdést kifejtettem, elmagyaráztam számára.

A célok meghatározását, megvitatását közösen végeztük (családdal és Olivérrel), ekkor megegyeztünk arról, hogy meddig és miként fogunk együtt dolgozni.

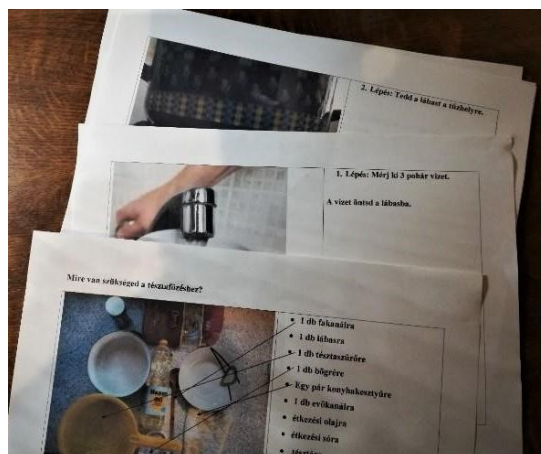
### *Ételkészítés*

Az interjúkból kiderült, a fiatal számára megszokás, hogy a reggeli és meleg vacsora elérhető számára otthon, elvárásként jelent ez meg részéről az édesanyja irányába, hogy elkészítse. Tudtunk építkezni arra a tudásra, hogy Olivér listával önállóan vásárol be, valamint tudja használni a tűzhelyt.

Rövid távú célként tűztük ki, hogy a fiatal döntse el előre, milyen, egyszerűbb meleg vacsorát szeretne fogyasztani heti két munka és egy hétvégi napon, s ezt jelezze legalább egy nappal korábban a szülő irányába. Olyan egyszerű ételek legyenek itt választhatók, melyeket később Olivér szeretne majd megtanulni elkészíteni (főtt tészta üveges szósszal, főtt virsli, tükörtojás), valamint ekkor a szülő kérésére ellenőrizze, hogy van-e alapanyag a kívánt ételekhez.

Középtávú célként jelöltük meg, hogy az ételek kiválasztása és a szülőnek tett jelzést követően önállóan (emlékeztetők és segítő kérdések alkalmazása nélkül) ellenőrizze a szükséges alapanyagokat és szerezz be a hiányzókat. Ezt követően Olivér legyen képes fényképes recept (folyamatábra, lásd 7. ábra) mentén szülő jelenléttel tésztát és virslit főzni, tükörtojást készíteni (beleértve a főzést követő mosogatást és elpakolást is).

Hosszabb távon (mely feltehetőleg a projektidőszakon kívül esik) azt tűztük ki célként, hogy Olivér képessé váljon folyamatábrával önállóan tésztát és virslit főzni, tükörtojást készíteni (beleértve a főzést követő mosogatást és elpakolást is), ha szükséges az alapanyagokat beszerezni.



7. ábra: Olivér folyamatábrái a főzéshez (a kép forrása: a szerző saját képe)

### Hajmosás

Ezzel olyan – egészségügyi szempontból is fontos – célt állítottunk fel, mellyel a szülő korábban sikertelenül, de intenzíven próbálkozott: ez pedig a heti két alkalommal történő hajmosás bevezetése. A fiatal ugyan unszólásra, heti egy alkalommal önállóan mosta a haját, azonban egyéni adottságai, illetve a gyakori sapkaviselés miatt erre nagyobb gyakorisággal volt szükség. A célt időben azzal kötöttük össze, hogy a próbabentlakásig (3 hónap) sikert jelent számára, ha a meghatározott célt eléri.

Rövid távú célként tűztük ki, hogy Olivér megértése alakuljon ki arról, hogy a heti két alkalommal történő hajmosás az egészsége megóvása, higiéniája szempontjából fontos, valamint, hogy szülői emlékeztetés mellett hetente két alkalommal önállóan mossa meg a haját.

Középtávú célként pedig, hogy a fiatal email-es emlékeztető és ellenőrzés mellett hetente két alkalommal jegyezze fel a naptárjába a hajmosás időpontját és adott napokon önállóan mossa meg a haját.

Hosszabb távon (mely feltehetőleg a projektidőszakon kívül esik) azt céloztuk, hogy Olivér önállóan vezesse fel naptárjába a heti kétszeri hajmosás napjait és az általa meghatározott napokon önállóan végezze el a hajmosást.

### A felkészülés a bentlakási próbára, a célok megvalósításának megkezdése

#### Hajmosás

Ezzel a céllal indítottuk a közös munkát. Már a cél meghatározásnál jelentkezett, hogy Olivér nem látja értelmét ennek, viszont az édesanyja kedvéért hajlandó volt elfogadni a célt. A fiatal, miután két ülésben feldolgoztuk, hogy a cél elérése az egészségi jóllétének megóvása érdekében fontos, nem pedig egy „felesleges” szülői elvárás kiszolgálását jelenti, elfogadta és megértette, hogy miért foglalkozunk ezzel. Ehhez egy úgynevezett Szociális Történetet (lásd 8. ábra) használtunk Gray (2007) módszere alapján.

**Érdeemes egy héten kétszer haját mosni**

A felnőtt emberek általában naponta fürdenek, hogy a testüket tisztán tartsák, ápoltak legyenek. Ezzel a baktériumokat is távol tartják a bőrüktől. A tisztálkodással az emberek az egészségükre is vigyáznak. Ez jó dolog.

Az ember haja és a fejbőre ugyanúgy piszkos és zsíros lesz, mint a bőre. Például azért, mert a sapka alatt megizzad, belemegy a por az utcán, vagy a füst szaga bográcsozásokor.

Ha az ember nem mos gyakran haját, a haja zsíros és kellemetlen szagú lesz. Előfordulhat, hogy ezért viszket a fejbőre.

Sok embernek gyorsabban zsíros lesz a haja, mint másoknak, ezért ha csak hetente egyszer mos haját, az kevés. Sok embernek ahhoz, hogy a haja tiszta és ápolat legyen, hetente többször meg kell mosnia a haját, ez természetes. Ezt az emberek ugyanúgy megszokják, mint azt, hogy minden nap fürdenek.

Nekem is hamar zsírosodik a hajam, ezért érdemes legalább hetente kétszer haját mosni. Így hajam és a fejbőröm tiszta, ápolat és egészséges lesz.

Jó ha tudom, hogy azért van szükség arra, hogy hetente kétszer mossam meg a hajamat, hogy tiszta és egészséges legyen és nem azért, mert az anyukám ezt kéri.

Más emberek is szívesebben töltenek el időt olyan emberekkel, akik ápolat és tiszták.

A saját tisztaságom, a fejbőröm és a hajam ápoltsága és egészsége miatt megpróbálhatok hetente kétszer haját mosni. Felírhatom a naptáramba a két hajmosást, így emlékezni fogok rá. Ha sikerül egyedül megterveznem a heti két hajmosást az anyukám nem kér meg minden héten arra, hogy mossak haját, egészséges lehet a fejbőröm és más emberek is tisztábbnak látnak. Ez klassz.

8. ábra: A hajmosásról írt szociális történet Olivér számára

Ezután emailben kértem tőle visszajelzést heti rendszerességgel, hogy mely napokon mosott haját. Ez a rutin hamar beépült, és meg is szilárdult. A naptárába (lásd 9. ábra) maga követte és tervezte a hajmosásokat.

	9 HÉTFŐ Enőd	10 KEDD Lóttó, Csilla	11 SZERDA Zsuzsanna, Tiborc	12 CSÜTÖRTÖK Klára, Dóra	13 PÉNTEK Ipoly, Válla	14 SZOMBAT Marcell, Oszéb	15 VASARNAP Mára
8	22798	22791	22792	22491	22590	22690	22798
9							
10							
11							
12		HAJMOSÁS!			HAJMOSÁS!		
13							2021. augusztus
14							11 12 13 14 15
15							16 17 18 19 20
16							21 22 23 24 25
17							26 27 28 29 30
18							31 1 2 3

9. ábra: Olivér naptára a tervezett hajmosási időpontokkal (a kép forrása: a szerző saját képe)

### Ételkészítés

A kitűzött célok kapcsán Olivér sok olyan alaptudással rendelkezett, ami lehetővé tette nagyobb lépésben meghatározni célokat, ilyen volt, hogy listával képes önállóan vásárolni, hogy tudta használni a tűzhelyt, vagy, hogy egy napra előre meg tudta tervezni, mit szeretne majd enni.

A támogatást úgy készítettük elő, hogy feladatanalízisek mentén elkészítettük Olivér számára a három fotós receptet (folyamatábrát), valamint a szülő részéről szükség volt kooperációra nem csupán az éppen aktuálisan elégséges segítség követésében, de abban is, hogy az egyébként jól felszerelt háztartásban például tésztából „hiány keletkezzen” a beszerzés gyakorlásához. Olivér szülei nagyon motiváltak voltak arra, segítsék őt az önálló ételkészítésben, így hetente többször gyakoroltak. Szintén fel kellett készülni „konyhai balesetekre” (pl. forró víz okozta égés), de szerencsére a fokozatos bevezetésnek és Olivér ügyességének köszönhetően nem történt ilyesmi a felkészülési idő alatt.

Az édesanya 5 heten keresztül (ez legkevesebb öt alkalmat jelentett) jelen volt és segítette a fiatait a tésztafőzésben, ezután csupán fizikailag volt jelen, amikor Olivér tésztát főzött, a férfi pedig a folyamatábrát (lásd 10. ábra) követve készítette el az ételt. A tésztafőzés a leginkább favorizált recept volt, s bevezették azt is, hogy az egész család számára elegendő adagot készít el Olivér, a család pedig a férfi számára motiváló módon kifejezte örömét, elégedettségét, ezzel is megerősítve sikerét.



10. ábra: Olivér tésztafőzés folyamatábrájának részlete  
(a képek forrása: a szerző saját képei)

A virslifőzés könnyebbnek bizonyult, ebben hamarabb önálló lett a fiatal, a csomagoláson található elkészítési útmutató, illetve a vizuális támogatás használatával gyorsan belejött, néhány alkalom után teljesen önállóan készítette el.

A tükörtojás elkészítésében akadtak nehézségek: a felkészülési időszak végén még a folyamatábra használata mellett is édesanyja segítségére volt szükséges Olivérnek.

A beszerzés gyakorlása is teljes mértékben sikert hozott: a szülő maga osztotta meg, hogy egy alkalommal a fiatal önállóan jelezte, hogy virslit szeretne fogyasztani, ehhez bevásárolt, majd egyedül elkészítette magának vacsorára.

### Eredmények és tapasztalatok

Olivérrel kapcsolatban kiemelendő tapasztalat, hogy az önálló lakhatás kipróbálásának lehetősége önmagában akkora motivációt jelentett számára, hogy kedvvel és sikeresen változtatott olyan rutinokon, melyek hosszú évek óta jelen voltak az életében, s amelyekhez korábban mereven ragaszkodott. Az, hogy szülei támogatták a felkészülésben, de fokozatosan ki tudtak lépni a helyzetből, hozzájuttatta ahhoz a tapasztaláshoz mindkét felet, hogy otthoni környezetben is képes a fiatal az új célviselkedések elérésére.

A próbabentlakás idején a hajmosás már megszilárdult és rutinná vált, így ekkor már teljesen önállóan végezte a tevékenységet, sőt spontán beszámolt róla nekem.

A bentlakás alatt két alkalommal is főzött magának virslit (az egyik ilyen vacsorája alkalmával számolt be arról, hogy mikor tervez haját mosni). A tésztafőzés a bentlakás során ugyan elmaradt, otthoni tevékenységként viszont megvalósult. A tükörtojás elkészítésében a támogatási időszak végén még segítségre volt szüksége Olivérnek.

Összességében a próbabentlakás időszakáról elmondható, Olivér nem szorult segítségre, motiváltan vett részt benne, ügyeit, tevékenységeit egyedül, önállóan intézte, szervezte vizuális támpontjai és rutinjai mentén.

Pici, de annál fontosabb alábbi Olivér-sztorival pedig szeretnék rávilágítani arra, hogy nem csupán fontos tudnunk, hogy az autizmussal élő embereknek szükségük van a bejósolhatóságra, vizuális támpontokra, de nagyszerű, ha ezt igényként meg is tudják fogalmazni (s ennek tanítása is szükséges lehet). Mi pedig tegyünk eleget ennek az igénynek. *Olivér, miután találkozott a lakótársával, akivel a próbálakhatás alatt megosztotta a lakás közös használati helyiségeit, indítványozta, hogy beszéljük meg hármasban a napirendjeik azon pontjait, amit össze kell hangolniuk annak érdekében, hogy a reggeli rutinjaik fennakadás mentesek legyenek. Ennek átbeszélése, és a napirendek összehangolása két alkalom során valósult meg. A fiatalok egyetértésben alakították ki segítséggel azt a rutint, amit követtek, ezt rögzítettük és készítettem külön segédleteket, vizuális emlékeztetőket számukra annak érdekében, hogy tudják követni azt, hogy milyen szempontokra figyeljenek oda (pl. este nyolc óra után csökkentett hangerő mellett beszéljen, fülhallgatóval nézzen videót).*

## Géza

Géza érettségit szerzett, autizmus spektrum zavar diagnózisával tisztában van, indulatkezelési problémái miatt jelenleg is gyógyszert szed. Nyugdíjas szüleivel él együtt családi, kertés házukban, ahol saját szobája van. Napi négy órában, többnyire iratrendezési feladatokat lát el munkahelyén. Budapest melletti kisvárosban él, de a fővárosban dolgozik.

Felmérésekor sok olyan tevékenységben találtuk önállóan, amelyre építkezni lehet és számos olyat, ahol további célok jelölhetők ki. Önállóan használja a tömegközlekedést, de a sötétben való közlekedéstől tart. Személyi higiéniai teendőit képes egyedül ellátni, ezek időzítésében, néha pontosításában támogatásra van szüksége. Tud porszívózni, mosogatni, bevásárolni (előre elkészített listával), postán csekket feladni, de ezek a tevékenységek nem képezik mindennapi rutinja részét. Keresetével saját maga gazdálkodik. Fontosabb hivatalos ügyek,

vagy pl. telefonelőfizetésével kapcsolatos ügyek intézésében segítséget igényel. E-mailt rendszeresen olvas, közösségi oldalakat is használ. Évek óta mozgásszegény életmódot folytat, az iskolai testnevelés órák óta gyakorlatilag nem sportol. Túlsúlya és egyéb egészségügyi, pszichés tényezők miatt rendkívül fontos lenne számára a rendszeres testmozgás.

Géza esetében fontos cél a már elsajátított készségek napi, heti, havi rutinba való beépítése, ezáltal a minél nagyobb fokú önállóság előmozdítása. Erre további jó lehetőséget jelent, hogy az utóbbi hónapok egyik célja volt az okostelefonhasználat elsajátítása, a régi készülék lecserélése, így Géza jelenleg saját okostelefonját használja, már magabiztosan. A másik fontos terület a szolgáltatások igénybevétele, ügyintézés. Ezen a területen mérlegelni kellett, mik lehetnek azok a részterületek, ahol Géza személyi segítség nélkül önálló tud lenni és nagyon fontos mindennapi életében, ide tartozott például a receptek felíratása, kiváltása, egyszerű vásárlás, ételrendelés. Hosszabbtávú életminősége szempontjából cél volt az egészségesebb étkezési szokások kialakítása és a mindennapi mozgás beépítése a napi rutinba séta, kerékpározás formájában. Géza autizmus-specifikus egyéni támogatása kétheti rendszerességgel (1,5 óra) történik folyamatosan, a szülőkkel való együttműködésben, a kitűzött céloktól függően otthoni vagy külső helyszínen is.

Ebben az estleírásban fenti, párhuzamosan a támogatás fókuszában álló célok közül egy cél felé vezető utat mutatunk be részletesen. Ez a beavatkozás 5 alkalmon keresztül zajlott, fókuszában az állt, hogy Géza életébe beépüljön a rendszeres testmozgás, s értse, miért van erre szükség, valamint tudja azt megszervezni is.

Felmértük Géza mennyire tud élőben vagy videón látott mozgássorokat utánozni, milyen a testkontrollja. Azt tapasztaltuk, hogy a pontos kivitelezés nehéz számára, nagy vonalakban utánoz, de a mozgássorok fontos és pontos részleteit nagyon nehezen képes lekövetni, azonban a fizikai segítséget, irányítást a gyakorlatok pontos kivitelezésében elfogadja. A szülők kikérdezése és az eddigi tapasztalatok alapján is úgy tűnt, hogy a heti mozgás biztosítására a legjobb lenne egy személyi edző, vagy csoportos edzés keresése, továbbá ezzel heti 1-2 alkalommal bővülne Géza, amúgy szűk szabadidős repertoárja is. Így célként tűztük ki, hogy egy kiválasztott edzésre heti egyszer önállóan járjon, egyedül összekészülve, szervezve az időpontokat.

Az első ülésen a mozgás fontosságának megértése állt a fókuszban, és a célzott, képekkel is támogatott (részben az Ö.T.V.E.N. [Spiers, 2014] című tananyag vonatkozó fejezeti alapján) beszélgetés főbb pontjait egyénre szabott módon írásban is rögzítettük (lásd 11. ábra).

**Az egészségünk megőrzése nagyon fontos.**

Ehhez szükségünk van:

- pihenésre
- egészséges étkezésre
- mozgásra, sportra



**Amennyiben nem** pihenünk, mozgunk eleget és egészségtelenül étkezünk a testünk hosszú távon (évek alatt) megbetegedhet. Például előfordulhat elhízás, cukorbetegség, szív és érrendszeri problémák, mozgásszervi gondok.



Ezért **fontos, hogy** figyeljünk az egészségünk megőrzésére! Amennyiben figyelünk rá valószínű, hogy tovább maradunk egészséges, aktív emberek!



**A mozgást többféle módon meg lehet valósítani a mindennapokban.**

Gyűjtsünk példákat, hogyan mozognak/sportolnak az emberek?



**A továbbiakban a következő kérdésekre keresünk választ, megtervezve mit mozogjunk/ sportoljunk egészségünk megőrzése érdekében.**

- Milyen mozgásformát/mozgásformákat válasszak?
- Milyen gyakran és mennyi ideig mozogjak/sportoljak?
- Milyen eszközökre lesz ehhez szükségem?
- Milyen egyéb szempontokra (pl. higiénia, biztonság) figyeljek a mozgás kapcsán?

11. ábra: A megbeszéléseink írott/vizuális rögzítéseinek egy példája (a kép forrása: a szerző saját képe)

A következő alkalmon egy szociális történetet dolgoztunk fel, mely arra is kitért, hogy az edzést ki finanszírozza, ez esetben Géza a saját kerestetéből. Ezen az alkalmon választottuk ki az edzőtermet is, egy korábbi rossz tapasztalat miatt olyan speciális edzőtermet kerestünk, ahol kimondottan nyitottak az autizmussal élő személyek fogadására, erre pedig Budapesten találtunk lehetőséget. A harmadik ülés előtt felvettük a kapcsolatot az edzőteremmel, részletes információkat kértünk és a kiválasztott órát tartó edzővel is egyeztetünk. Az edzések közül a spinningre esett a választásunk, mert nem szükséges hozzá bonyolult mozgássor és a kerékpározás kapcsán volt Gézának alapja hozzá, továbbá társas szempontból sem tartalmazott az edzésforma túl sok kihívást. Lehetőségünk volt az edzővel az első alkalmat úgy egyeztetni, hogy a telefonos konzultáció után (ahol röviden vázoltuk neki, milyen kommunikációs stílus a leghatékonyabb Géza esetében, mire érdemes odafigyelnie), az első alkalommal személyi edzés keretei között találkozzunk, ahová elkísértük Gézát. Így együtt bejártuk az útvonalat és fel tudtuk mérni, milyen további támogatásokra lesz szüksége az edzéseken való önálló részvételhez. A tömegközlekedéshez szükséges útvonaltervezést már elsajátította, így a helyszínre gyakorlatilag önállóan odatalált, a recepciónál és az öltözőben még több verbális támogatásra volt szüksége, de az első bemutatás és egy részletesebb helyzetleírás, írott forgatókönyv (lásd 12. ábra) elkészítése után már egyedül is boldogult a negyedik *alkalommal*, mikor már a csoportos edzésre érkezett.

- bejelentkezés
- fizetés
- öltözőszekrény megkeresése
- kulcs, törölköző, kulacs elhelyezése
- EDZÉS
- edzés végén a gép letörlése
- tisztálkodás, öltözködés

12. ábra: Géza folyamatileírása az edzés menetéről

Az edző az első alkalommal bemutatta az eszköz használatát, és közösen megbeszéltük milyen gesztusos jelzések, vagy fizikai segítségadás lehet a leghatékonyabb Géza számára az edzés során. Az első alkalomok során Géza édesanyja segített a szükséges eszközök megkeresésében, hátizsákba pakolásában, majd feladatanalízissel felmértük a készséget s azt figyeltük meg, hogy pontos verbális instrukciókkal Géza mindent megtalál és összekészít. A felmérés alapján a szükséges eszközök tárolásának helyét kijelöltük, illetve egy írott pipalistát készítettünk, melyet az asztalon helyeztünk el és Géza tényleges pipálással jelzi, azokat az eszközöket, melyeket már betett a hátizsákba. Az utolsó alkalommal már csak elkísértük Gézát az edzésre és megfigyeltük hogyan vesz részt az alkalmon.

Géza két hónap után heti egyszer, önállóan összekészülve elmegy az edzésre, amin hatékonyan vesz részt. A motiválás is fontosnak bizonyult, mert annak ellenére, hogy megértette miért fontos a testmozgás és az edzést maga finanszírozta, sokat segített, hogy szüleitől, amikor minden héten sikerült elmenni az edzésre megkapja kedvelt havi vonatos magazinját. A támogatás tervezése jól mutatta, hogy a kognitív megértésen, a szociális történeten, pipalistán, eszközök elhelyezésének tervezésén, folyamatileíráson túl, a helyszínek személyes bejárása, a helyzetben résztvevő személyek (edző) felkészítése is esszenciális a cél sikeres eléréséhez. Az edzésre való online időpontfoglalás támogatása további fontos célként rajzolódott ki, a teljes önállóság eléréséhez, amihez képernyővideós videómodell segítséget tervezünk a tanulási folyamathoz a továbbiakban.

## Norbert

Norbert 30 éves, autizmussal élő felnőtt férfi. Édesanyjával él, sok támogatással elvégzett egy egyetemi szakot, de utána nem tudott elhelyezkedni, munkaviszonya még nem volt. Több nyelven értő és beszélő, összetett mondatokat, mindennapi élethez kötődő hosszabb szövegeket jól értelmező, de kommunikációjában és társas viselkedéseiben nagyon típusos nehézségeket mutató fiatal. Nagyon nehezen vesz részt beszélgetésben, még az egyszerű információ, vagy segítségkérés is gyakran nehéz számára. A társaságot, családi és egyéb közösségi programokat kedveli, de ezeket támogatás nélkül nem tudja megszervezni, az összetett társas és illemszabályokat nem látja át. A napi életviteli készségek területén a személyi higiénáival kapcsolatos teendők nem okoznak számára nehézséget, az összetettebb



háztartással kapcsolatos teendők azonban már komoly kihívás elé állítják. Közlekedésben a tömegközlekedést használva a városban önállóan közlekedik, bár markáns kommunikációs és társas nehézségei miatt nem mindig veszélytelenül.

Esetében a távolabbi célok közül rendkívül fontos a készségeihez, képességeihez illeszkedő, lehetőleg támogatott foglalkoztatás megtalálása, eddig rövidebb tréningeken, munkapróbákon vett részt. Ezen túl a háztartási készségek, pénzkezelés, szolgáltatások igénybevétele és a biztonság, segítségkérés a támogatásban leginkább kiemelkedő terület. A cél, hogy egy-két napig egyedül is el tudja látni önmagát otthoni környezetében. Eddigi támogatása során előszeretettel és sikeresen alkalmaztak rövid írásos emlékeztetőket, szociális történeteket. Az esetben egy kéthónapos időszakot mutatunk be, mely során heti 50 perc egyéni foglalkozáson vett részt Norbert egyik héten saját lakásukban, másik héten a támogató gyógypedagógus irodájában.

Jelenlegi élethelyzetéből adódóan sok időt tölt otthon egyedül, míg édesanyja dolgozik. Gyakran előfordul, hogy ő engedi be a postást, vesz át csomagot vagy enged be valakit más okból a kaputelefon segítségével, majd kinyitja a bejárati ajtót. Azonban semmilyen módon nem méri fel, hogy ki az, aki csönget, milyen veszélyekkel járhat esetleg egy idegen ember kérdés nélküli beengedése a lépcsőházba, lakásba. Hasonló nehézségekről számoltak be annak kapcsán is, ha Norbert megy valahova, csönget a kaputelefonon, de nem szól bele. A kaputelefonon való beengedést feladatanalízissel mértük fel, valódi élethelyzetben és azt tapasztaltuk az első felmérés kapcsán, hogy Norbert meghallja a csengőt, figyel is rá, leveszi a kaputelefont, de azt füléhez sem tartva kinyitja az ajtót a gomb megnyomásával, mire a bemenni kívánó személy felér az emeletre pedig már kulccsal is kinyitotta az ajtót, de közben elsétált a lakásban saját szobájába. Azt láttuk tehát, hogy fizikailag be tud engedni valakit a lakásba, tudja, hol a kaputelefon, hogy kell kinyitni az ajtókat, de gyakorlatilag semmilyen társas vagy kommunikációs aspektus nem jelent meg a folyamatban.

Általánosabb cél volt, hogy a következő hetekben Norbert megértse miért fontos figyelnie a lakás és a személyes biztonságára, ezen belül is milyen kockázatokkal járhat, ha bárkit ellenőrzés nélkül beenged a lakásba. Az elméleti tudáson túl pedig gyakorlati, konkrét viselkedéses célként azt tűztük ki, hogy kulcsszavak leírásával kísért közös gondolkodás után, az elkészített szociális történet feldolgozását követően, a kaputelefon közelébe elhelyezett viselkedéses emlékeztetővel meg tudja kérdezni, ki szeretne bejönni a lakásba és alapvetően mérlegelje, be szabad-e az illetőt engedni. Továbbá, ha kinyitja az ajtót, ne hagyja őrizetlenül a bejáratot. Az alapvető kommunikációs és társas helyzetet pedig kéthetente a foglalkozások elején nagyrészt funkcionálisan tudtuk gyakorolni, mert ezen időpontokban Norbert egyedül tartózkodott otthon.

Az első lépésben kulcsszavakat felírva összegyűjtöttük kik csöngethetnek be egy lakásba általában és Norbertéknél ki szokott csengetni. Megbeszéltük ugyanilyen technikával, hogy milyen kockázata lehet, ha ismeretlen idegent engedünk be ellenőrzés nélkül. A kulcsszavak alapján összeállított szociális történet jellegű szöveget (nem minden tekintetben a klasszikus szabályok szerint megírt) két részletben dolgoztuk fel (a 13. ábra a teljes történetet tartalmazza), majd a megértés elmélyítésére a heti feladatok a történet feldolgozása köré

szerveződtek, elektronikus (e-mail) formában. A feladatok során pótolni kellett a hiányos szavakat, válaszolni kellett a történet mentén feltett kérdésekre stb.

#### **Hogyan figyeljek a biztonságra? – A kaputelefon –**

*A legtöbb társasházi lakásban van kaputelefon. A kaputelefonon csengetnek fel, akik be akarnak menni az adott lakásba, de nincs kulcsuk. Mi is társasházban lakunk, nekünk is van kaputelefonunk. Ez jó dolog, mert így be tudjuk fentről a lakásból is engedni, akit szeretnénk.*

*Amikor csöng a kaputelefon, gyakran én veszem fel, mert például Anya nincsen itthon, vagy elfoglalt, ez így van rendjén. Általában, mikor a lakók felveszik a kaputelefont hangosan és jól érthetően bemutatkoznak. Én is megpróbálok hangosan és érthetően beleszólni a kaputelefonba, mikor felveszem, például így: „ ..... lakás, tessék!”. Aki becsöngetett, csak akkor érti, hogy mit mondok, ha hangosan és érthetően beszélek, mert ő az utcán áll és ott nagy a zaj a forgalom miatt.*

*Az emberekhez leggyakrabban barátok és ismerősök szoktak becsöngetni, többnyire előre megbeszélt találkozó miatt, de néha váratlanul is. Az is előfordulhat, hogy egy családtag csönget, mert például nem vitt magával kulcsot. Ezen kívül csöngethetnek még ismeretlen emberek is, például a postás, a futár, a villany- vagy gázóra leolvasók, vagy szerelők (ők általában egyeztetett időpontban). Nekik a lakók kinyitják az ajtót, mert szeretnék, hogy bemehessenek.*

*Azonban csöngethetnek ismeretlen, váratlan idegenek is, például ügynökök, hittérítők, reklámanyagot osztók, őket általában nem szokták beengedni a lakók. Ezen kívül az is előfordulhat, hogy valaki véletlenül csönget be, őt sem szoktuk beengedni. Általában az emberek csak azokat engedik be, akiket ismernek, vagy nem ismernek, de számítanak az érkezésükre. Ismeretlen idegent beengedni a házba veszélyes lehet, mert például ellophatnak dolgokat a lakásból vagy bánthatnak valakit. Én is megpróbálok figyelni, nem engedek be ismeretlen, váratlan idegeneket.*

*Hozzánk is becsöngethetnek barátok és ismerősök, leggyakrabban Anya barátai, ismerősei és tanítványai, például ..... . De hozzám is szoktak vendégek jönni, például ....., megbeszélt időpontban. Néha csöngethet hozzánk is a postás, az óraleolvasó vagy a szerelő. Általában akit nem ismerek és nem várok, azt nem engedem be (pl. hittérítők, reklámújságosok...), kivéve például a postást.*

*Honnét tudják az emberek, hogy ki szeretne bejönni? Miután bemutatkoztak, a telefon másik végén levő is bemutatkozik és elmondja, hogy miért szeretne bemenni, kit keres. Ha az emberek be akarják engedni, például ezt mondhatják: „Nyitom is”, „Engedlek”, „Gyere fel”, „Beengedem”, „Jöjjön fel”. Ha be akarom engedni azt, aki csönget én is hasonló mondatokat mondhatok jó hangosan, érthetően, ez így udvarias.*

*Ha nem szeretném beengedni, azt, aki csöngetett például ezt mondhatom: „Most nem alkalmas, sajnálom.” „Sajnos nem tudom beengedni”, majd lerakom a kaputelefont és nem nyitok ajtót, ez így van rendjén. Azt, aki nem szól bele a kaputelefonba nem szokták beengedni a lakók. Én is megpróbálok így tenni, mert így biztonságos.*

*Miután a ház kapuját kinyitották a lakók, a lakás ajtaját csak akkor nyitják ki, mikor odaért a látogató. Én is megpróbálok így tenni, az ajtóüvegen kinézve láthatom, hogy felért-e már a látogató. Mikor nem ismerőst, csak például a postást, futárt, óraleolvasót engedik be a lakók, akkor nem hagyják őket egyedül a lakásban, ott maradnak velük, amíg a lakásban tartózkodnak és utána becsukják az ajtót. Én is megpróbálok így tenni, mert fontosnak tartom a biztonságot.*

#### **13. ábra: Norbertnek írt teljes szociális történet a kaputelefon használatáról**

A támogatás másik fontos pillére, a kaputelefon mellé szemmagasságba elhelyezett viselkedéses emlékeztető volt (lásd 14. ábra), mely a szociális történet feldolgozó második ülés után került kihelyezésre.



14. ábra: A kaputelefon mellé elhelyezett emlékeztető (a képek forrása a Boardmaker v5 szoftveren futó PCS képgyűjtemény)

Ezt követően minden második héten kontrollált, de valódi helyzetben is gyakoroltuk a kapucsengő használatát és minden ülésen eljátszottunk többféle lehetséges szituációt. Az első hónap után még nagyon halkán és lassan szólta bele a kaputelefonba Norbert. A második hónap közepén már megfelelő hangerővel és jól érthetően, továbbá nem bóklászott el a lakásban kapunyitás után, hanem az érkező után bezárta az ajtót. Ebben sokat segített, hogy édesanyja segítségével videóra rögzítettünk egy olyan helyzetet, amikor kellő hangerővel, megfelelően vitte végig a helyzetet és így adtunk számára visszajelzést (és egyben modellt) a videó segítségével. A második hónap végén teszteltük egy ételrendeléssel és egy eljátszott reklámújságos szituációval élesben is a helyzetet, mely alapján a támogatás sikeresnek bizonyult. Norbert általában önmagában motivált azokra a dolgokra, melyekkel önállóan tud működni a mindennapi életben, számára elég, ha megérti, miért fontos egy-egy készség, viselkedés az önállóságához, esetében plusz külső megerősítőre nem volt szükség, a pozitív visszajelzés ellenben fontos számára.

Természetesen ez csak egy apró mozzanat az önállóság és a személyes biztonság felé, amit még bőven lehet pontosítani és nagyon fontos általánosítani, kiegészíteni egyéb szempontokkal is, de az alkalmazott módszertan sikeresnek tűnt ebben a konkrét helyzetben.

## Köszönetnyilvánítás

Köszönjük a kötet elkészüléséhez nyújtott támogatást a Budapesti Patrónus Alapítványnak, kiemelten Gulyás Tibornak és Gulyás Blankának. Köszönjük az esetekben szereplő autizmussal élő felnőtteknek és családjainak a közös munkát, s hogy hozzájárultak az eseteik közléséhez. A kötet a Nemzeti Szociálpolitikai Intézet (korábban NFSZK), és az EMMI anyagi támogatásával készült, köszönjük.

## Felhasznált és ajánlott irodalom

Anderson, K. A., Shattuck, P. T., Cooper, B. P., Roux, A. M., & Wagner, M. (2014). Prevalence and correlates of postsecondary residential status among young adults with an autism spectrum disorder. *Autism, 18*(5), 562-570.

Autism Speaks & Virginia Commonwealth University's (VCU) Rehabilitation Research and Training Center (2014) *Community-based Skills Assessment (CSA): Developing a Personalized Transition Plan*. Autism Speaks. USA.

Anderson, K. A., Sosnowy, C., Kuo, A. A., & Shattuck, P. T. (2018). Transition of individuals with autism to adulthood: a review of qualitative studies. *Pediatrics, 141*(Supplement 4), S318-S327.

Bennett, K. D., & Dukes, C. (2014). A systematic review of teaching daily living skills to adolescents and adults with autism spectrum disorder. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders, 1*(1), 2-10.

Bertók, Cs. & Havasi, Á.(2020). *Szimbólumszint mérése - avagy hogyan tudom meg, hogy milyen szimbólumokat használjak a vizuális támogatás során*. Kiegészítő tananyag a DATA applikációhoz. 4. MODUL: kiegészítő tananyagok. URL: [app.data.aosz.hu](http://app.data.aosz.hu) [2021. 09.07]

Clements, J. & Zarkowska, E. (2007) *Viselkedés problémák és autizmus spektrum zavarok*. Kapocs Kiadó. Budapest.

Duncan, A., Ruble, L. A., Meinzen-Derr, J., Thomas, C., & Stark, L. J. (2018). Preliminary efficacy of a daily living skills intervention for adolescents with high-functioning autism spectrum disorder. *Autism, 22*(8), 983-994.

Emberi Erőforrások Minisztériuma (EMMI) (2017) Komplex támogatási szükségletmérő eszköz. *Útmutató a fogyatékos, pszichiátriai problémákkal élő, illetve szenvedélybeteg emberek támogatási szükségletének felmérésére kidolgozott módszerhez, továbbá a támogatott lakhatásban való alkalmazáshoz*. EMMI. Budapest. URL: <https://tamogatoweb.hu/index.php/hirek/30-komplex-tamogatasi-szuksegletmero-eszkoz> [2021. 09.07]

Farkas, E., Mikes, A. (dn) *ASTÉK AURA Autizmus Specifikus Támogatott Életvitel. Egyéni Szükségletfelmérő Eszköz*. Aura. Budapest.

Goldstein S., Naglieri J.A., Ozonoff S. (2009). *Assesment of Autism Spectrum Disorder*. The Guildford Press, New York.

Gosztonyi N., Havasi Á., Őszi, Tné, Szaffner, É. (2009). *Individualizált felmérés, tervezés, kivitelezés*. Kapocs Kiadó, Budapest.

Gray, C. (2007). *Writing social stories with Carol Gray*. Future Horizons. USA.

- Hagner, D., Kurtz, A., Cloutier, H., Arakelian, C., Brucker, D. L., & May, J. (2012). Outcomes of a family-centered transition process for students with autism spectrum disorders. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 27(1), 42-50.
- Havasi, Á. & Bertók, Cs. (2020). *Algoritmustervező. Kiegészítő tananyag a DATA applikációhoz. 4. MODUL: kiegészítő tananyagok*. URL: app.data.aosz.hu [2021. 09.07]
- Havasi, Á. & Kis-Jakab, É. (2018). *DATA: Digitális autonómia-támogatás az autizmus spektrumon. Felhasználói tananyag a DATA applikáció alkalmazásához. 2. MODUL: Autizmus-specifikus módszertan és vizuális támogatások*. URL: app.data.aosz.hu [2021. 09.07]
- Havasi, Á., Őszi, Tné. (2015). *Babzsák Fejlesztő Program. Felmérési és tervezési kézikönyv autizmus-specifikus kiscsoportos szociális-kommunikációs fejlesztő foglalkozáshoz*. Educatio Társadalmi Szolgáltató Nonprofit Kft.
- Hogan, K., Marcus. L.M. (2009). From assessment to intervention. (pp .318-339.) In Goldstein, S. Naglieri, J. A., Ozonoff, S. *Assessment of autism spectrum disorders*. The Guilford Press New York.
- Howlin, P. (2001). *Autizmus. Felkészülés a felnőttkorra*. Kapocs Könyvkiadó. Budapest.
- Howlin, P. (2014). Outcome in Adult with Autism Spectrum Disorders. (pp. 97-117.) In: Volkmar, F. R., Paul, R., Klin, A., Cohen, D. J. (Eds): *Handbook of Autism and Pervasive Developmental Disorders, Diagnosis, Development, Neurobiology, and Behavior*. John Wiley Sons. USA.
- Howlin, P., & Magiati, I. (2017). Autism spectrum disorder: Outcomes in adulthood. *Current Opinion in Psychiatry*, 30(2), 69-76.
- Jásper, É. & Kanizsai-Nagy, I. (2011). *Autizmus-specifikus támogatott foglalkoztatás - módszertani kézikönyv*. FSZK. Budapest.
- Janoch, M. (2012). *Problémás viselkedések megelőzése és kezelése autizmus spektrum zavarokban*. Kapocs Kiadó. Budapest.
- Lehman, J.F., Klaw R. (2003). *From Goals to Data and Back Again. Adding Backbone to Developmental Intervention for Children with Autism*. Jessica Kingsley Publishers. London
- Mesibov, J.B., Thomas S.M., Chapman T., Schopler, E (2007). *TEACCH Transition Assesment Profile (TTAP) Pro-Ed*. USA.
- Moss, P., Mandy, W., & Howlin, P. (2017). Child and adult factors related to quality of life in adults with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 47(6), 1830-1837.
- Őszi, Tné, Simó, J., Vígh, K. (2020). *Autizmus – belépés a felnőttkorba - Protokoll az átmenet támogatásához. Módszertani segédlet az átmenet támogatásához*. NFSZK, Budapest
- Patel, J. S. (2019). *Re-imagine transition and adult success: a critical reflection program for parents of transition-aged youth with autism spectrum disorder involving disability studies* (Doctoral dissertation).
- Poon, K. K., & Sidhu, D. J. (2017). Adults with autism spectrum disorders: a review of outcomes, social attainment, and interventions. *Current opinion in psychiatry*, 30(2), 77-84.
- Posar, A., & Visconti, P. (2019). Long-term outcome of autism spectrum disorder. *Turkish Archives of Pediatrics/Türk Pediatri Arşivi*, 54(4), 207.
- Quill, K.A. (2009). *Tedd-nézd-hallgasd-mondd - Szociális és kommunikációs intervenció autizmussal élő gyermekek számára* Kapocs Könyvkiadó, Budapest.
- Quill, K.A., Bracken K.N., Fair, M. E. (2000). Autizmussal élő gyermekek szociális és kommunikációs készségeinek felmérése. tanulói jegyzőkönyv. (pp. 54-68.) In: Quill, K.A. *Tedd-nézd-hallgasd-mondd – Szociális és kommunikációs intervenció autizmussal élő gyermekek számára*. Kapocs Kiadó. Budapest.

- Quill, K. A. & Stansberry Brusnahan, L. L. (2017). ASCS-2; Assesment of Social and Communication Skills for Individuals with Autism Spectrum Disorder, Revised. (pp. 101-140) In: Quill, K. A., & Stansberry Brusnahan, L. L. *Do-watch-listen-say: Social and communication intervention for autism spectrum disorder*. Paul H Brookes Publishing. USA. Baltimore.
- Sparrow S.S., Cicchletti, D.V., Sauliner, C.A. (2016). *Vineland Adaptive Behavior Scales. Third Edition*. Parsons. USA.
- Speirs, F. (2014). *Ö. T. V. E. N. Önismeret, Társas Viselkedés és Egészségnevelés - Segédanyag az autizmus spektrum zavarral élők számára*. Geobook. Budapest
- Stefanik, K. (2019). Az autizmus spektrum zavarok evidenciaalapú oktatási és támogatási módszertanának alapjai. (pp. 65-79.) In: Győri, M. & Billédi K. (szerk). *Atipikus diákok, segítő appok, tudományos evidenciák. ELTE BGGYK. Budapest*.
- Tullis, C. A., & Seaman-Tullis, R. L. (2019). Incorporating Preference Assessment into Transition Planning for People with Autism Spectrum Disorder. *Behavior analysis in practice*, 12(3), 727-733.
- Turcotte, P. L., Côté, C., Coulombe, K., Richard, M., Larivière, N., & Couture, M. (2015). Social participation during transition to adult life among young adults with high-functioning autism spectrum disorders: Experiences from an exploratory multiple case study. *Occupational Therapy in Mental Health*, 31(3), 234-252.
- Twachtman-Cullen, D.-Twachtman\_Bassett J. (2011) *The IEP from A to Z: How to Create Meaningful and Measurable Goals and Objectives*. Jossey-Bass. USA.
- Wilkinson, L.A. (2010). *A best practice guide to assessment and intervention for autism and asperger syndrome*. Jessica Kingsley Publishers. USA.
- Wright, H. (2013). *The Complete Guide to Creating a Special Needs Life Plan: A Comprehensive Approach Integrating Life, Resource, Financial, and Legal Planning to Ensure a Brighter Future for a Person with a Disability*. Jessica Kingsley Publishers.
- Wright, P. W., Wright, P. D., & O'Connor, S. W. (2017). *All about IEPs: Answers to frequently asked questions about IEPs*. Harbor House Law Press, Incorporated. USA.





**BUDAPESTI PATRÓNUS ALAPÍTVÁNY**

1182 Budapest, Wlassics Gyula u.131.

Telefon: 06-30-552-6948

Adószám: 18011919-1-43

Bankszámlaszám: 10400267-02600266

e-mail: gulyas\_tibor@t-online.hu

[www.patronusalapitvany.hu](http://www.patronusalapitvany.hu)