



Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## ЛИЧНОСТНО ЦЕНТРИРАНО ПЛАНИРАНЕ ПРИ ХОРА С УВРЕЖДЕНИЯ

### 1. Какво представлява личното планиране?

Личното планиране е метод за подпомагане на хора или родители/семейства на млади хора или лица с множествени увреждания да помислят за това, което важно за тях, как искат да живеят и каква подкрепа искат да получат.

Един личен житейски план може да бъде полезен при насочването на дизайна и предоставянето на строго индивидуални, динамични споразумения за подкрепа, които са уникални за нуждите и желанията на всеки индивид.

**Личното планиране** може да се определи като начин за разкриване на :

- как едно лице иска да живее живота си?
- какво се изисква, за да може това да се случи?

Общата цел на личното планиране е „добро планиране, водещо до положителни промени в живота на хората и в услугите“ (Ричи и др., 2003).

Личното планиране не е чак толкова нова техника за планиране, колкото нов подход или нов вид планиране, което е основано на точно определени ценности и вярвания, които са много различни от настоящите норми. Планирането поставя на пред план човека, а не увреждането, услугата или друг конкретен проблем. То е изцяло ориентирано към човека, а не към управление на увреждането. Отнася се до гражданството, включването в семейството, общността и руслото на живота и самоопределянето, и затова може да изисква някои основни промени в мисленето и установения баланс на сили, последиците от които са потенциално големи и трудно достижими.

### Какво не е личното центрирано планиране?

Важно е да се разбере, че личното планиране **НЕ Е**:

- **оценка** – на услуги или на нуждата от услуги. Както Ричи и др. (2003) отбелязват, личното планиране взема като своя отправна точка човека вместо услугата и как той ще се впише в системата от услуги. То се разпространява отвъд услугите, посочвайки по-обща действия за индивидите.
- **планиране на услуги или планиране на индивидуална програма за ползвачи услуги** – традиционно, планирането на индивидуални програми (ПИП) се характеризира със синхронизиран и стандартизиран подход за адресиране на потребностите. Личното планиране изисква гъвкав и отзивчив подход за посрещане на индивидуалните нужди и





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

промяна на обстоятелствата, базиран на принципите на добри практики вместо на стандартизираните процедури (Сандерсън, 2000).

Личното планиране, планирането на услуги и планирането на индивидуални програми и оценяването могат легитимно да съществуват успоредно едно на друго и да са взаимозависими:

- изискването за разработване на един личен житейски план или за обновяването на вече съществуващ план може да се определи като част от оценката на потребностите;
- един личен житейски план може да идентифицира нуждата от разработване или коригиране на индивидуалния план за обучение или грижа, за да пасне по-добре на изискванията, желанията и предпочитанията на лицето относно подкрепата и цялостната визия за неговия/нейния живот.

Основава се на социалния модел за увреждането и на подход, базиран на силите на индивида. Личното планиране възниква, тъй като на хората с увреждания често им е трудно да получат достъп до услуги, възможности и познания, които повечето хора приемат за даденост, и дори когато го направят, в повечето случаи откриват, че от тях се изисква да се впишат в нечия идея за това как тази услуга, възможност или преживяване трябва да изглежда, как те трябва да постъпват, мислят или чувстват по отношение на нея

Личното планиране цели :

- да изгради визия за живота на лицето като част от местната общност и
- да опише какви действия са необходими в тази насока.

Това се постига чрез:

- разкриване и ефективно отговаряне на различните виждания, потребности и притеснения на хората с увреждания;
- разбиране и адресиране на основните въпроси относно лицата – проучване на състоянието на лицето, на промяната, която той/тя иска да осъществи в живота си и какво може да допринесе за постигането ѝ;
- идентифициране и разкриване на възможностите за избор пред лицето;
- мобилизиране и включване на цялостната мрежа от контакти на индивидите,
- като ресурси на системата от услуги, в отговор на изразените от лицето предпочитания и с цел подпомагане постигането на желаната промяна;
- установяване на споразумения за редовно проследяване на плановете с цел да се проверява напредъка при изпълнението им;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- разкриване на начин за регистриране на текуща информация относно :
  - какво е научено по отношение онова, което лицето мисли, че е важно за него, и онова, което другите считат за важно за него;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;

## 2. Ключови принципи при лично центрираното планиране

Шестте ключови принципа, стоящи в основата на личното планиране са :

- **Личното планиране е планиране от гледна точка на индивида и се отнася за неговия живот** : планирането се концентрира изцяло около лицето с увреждане, а неговите желания се приемат като основна отправна точка в хода на цялостния процес на планиране (Мансел и Бийдъл-Браун, 2004).
- **Личното планиране води след себе си креативен подход към планирането, който предполага отговор на въпросите „Какво би могло да означава това?“ и „Какво е възможно?“**, вместо да приема общите разбирания и да се ограничава само до това, което е достъпно : Личното планиране цели да разкрие и разбере желанията на хората и да ги обвърже с практически начини за постигането им (въпреки привидните трудности), както и да проучи какво е възможно за тях, вместо просто да очертава достъпното (Фризел, 2000).
- **Личното планиране взема в предвид всички достъпни за лицето ресурси – не се ограничава само до онова, което е достъпно в рамките на услугите** : подходът, възприет при личното планиране, цели да идентифицира целия набор от достъпни за лицето ресурси. То активно изследва собствените ресурси на индивида и онова което е





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

и би могло да бъде достъпно в местната общност, включително и неспециализирани услуги.

- **Личното планиране изисква истинска и сериозна отговорност и сътрудничество на всички участници в процеса** : може да отнеме доста време и усилия за разработването на планове, които да са смислени за лицето с увреждане, а да не говорим за стартиране на реализацията им. Както разработването на плановете, така и резултатите от тях, зависят в голяма степен от участниците (семейство, приятели, доставчици на услуги и т.н.), които трябва да осъзнават това от самото начало и да са подготвени и отдадени на това планът да бъде осъществен.
- **Личното планиране е изкуство, не наука** : то се разглежда като организиран, развиващ се процес, който предполага да се отдели време за опознаване на хората и изграждане на хармонични взаимоотношения с течение на времето; да се насърчаване изграждането на отворени и гъвкави нагласи у всички участници в процеса; внимателно слушане, изразяване, изследване и съпоставяне на различни гледни точки; даване на разумни, практични и креативни отговори на чутото.
- **Не разработването на план е основната цел на личното планиране, а осъществяването на истински значими и положителни промени в живота на лицето.**

Личното планиране не е панацея, все пак няма гаранция за по-добър живот и много положителни промени в живота на хората могат да се постигнат и без използването на лично планиране (Ричи и др., 2003). Ефективността на личното планиране зависи от начина, по който то се провежда и условията, в които то се случва.

За едно лице с увреждане може да намери личното планиране за полезно при положение, че то предоставя на него (и неговите близки):

- шанс да направи равностойка за живота си (и неговото качество);
- основание да изследва своите сили, способности, постижения дотук в живота; своите текущи потребности и желания за бъдещето; целият спектър от възможности, достъпни за него/нея, в момента;
- форум, в рамките на който да направи своя избор за това, което най-важно;
- възможност да установи редица важни неща (цели), които трябва да бъдат постигнати в близко бъдеще, да разработи стратегии и планове за действие относно тези цели, които поясняват какви стъпки трябва да се предприемат за постигане на целите, от кого и до кога;
- източник за насърчаване да преследва и да се застъпи за предоставянето на услуги и избор, които ще подобрят живота му;

Личното планиране може да се разглежда като доживотен процес и да се използва като средство за подкрепа през целия живот. Може да се използва също и като еднократно или извънредно начинание, ако така пожелае конкретният човек. Може да бъде полезно в периоди на промяна или преход (Майнър и Бейтс, 1997).





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## 2. Как би могло да се осъществи лично центрираното планиране? Практиката в Ирландия

Най-ранните форми на разработване на лични планове са свързани с имената на Карън Грийн-Макгоуен и Мери Ковакс, които провеждали целодневни сесии на планиране за хора с увреждания. През 1980 г. Бет Маунт курсове за обучение в „планиране на собствено бъдеще“ (наричано още ПСБ) и до края на 80-те са били разработени няколко алтернативни методологии (наричани „стилове на планиране“). Те включвали, например : „Да те опознаем“, „Сесии за лично проектиране“ и „24-часово планиране“.

Личните житейски планове могат да бъдат разработени както в рамките на услугите, така и изцяло независимо от тях. Понякога родителите, семейството, съпрузите, приятелите, застъпниците или други ще направят това от тяхно име (например когато не е възможно да се ръководи изцяло от лицето поради трудности по отношение познанията и осведомеността). Плановете могат също да бъдат разработени от едно или няколко лица, действащи независимо, от името на индивида и/или неговото семейство – и/или от персонала на дадена услуга, специално обучен за това (например законен настойник или специално обучен работник или експерт по мозъчни увреждания). В настоящата ирландска практика има тенденция личното планиране да се разработва в рамките на услугите, въпреки че някои родители и семейства са започнали да разработват независими планове.

На практика, разработването и изпълнението на плановете обикновено изисква сътрудничество с голям кръг от хора, услуги и по-широката общностна мрежа, за да бъдат наистина ефективни.

Лицето, което стои в центъра на процеса на планиране обикновено се нарича **„централно лице“**.

Когато на този човек се оказва подкрепа при изготвянето на плана и привеждането му в действие, лицето, което ръководи и подпомага цялостния процес на планиране се нарича **„фасилитатор“**. Основната роля на фасилитатора е „да подпомогне някого да установи какво иска и как да го постигне“ (Ричи и др., 2003). Фасилитаторите могат да следят и за реализацията на плана, като си взаимодействат и със съответните подкрепящи лица и доставчици на услуги.

Независимо дали специализираният персонал в услугите, родителите, членовете на семейството, съпрузите, приятелите или застъпниците действат от името на дадено лице и/или неговото семейство, изключително важно е фасилитаторът на плана да е подходящ за задачата от гледна точка на неговите ценности, способности, знания и умения. Обикновено той трябва да е формално обучен и да има опит по отношение философията, методологията, инструментите и техниките на личното планиране. Той също така трябва да е запознат с някои важни аспекти от живота на лицето, които биха могли да окажат влияние върху процеса на планиране.

От особено значение е различието и индивидуалността на лицето да са признати и приспособени, в съответствие със законодателството, по отношение на равенството. Това





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

означава, че в случаите на културни или езикови малцинства, например, фасилитатора на плана трябва да притежава или да придобие адекватни познания и опит относно културната идентичност и стилът на комуникация на индивида или семейството, които са в центъра на процеса на планиране, и да предвиди специфични мерки за да ги улесни (Интеркултурната преса е изработила множество насоки, които могат да бъдат полезни в това отношение; книгите на Анна Минднес за ирландската култура, идентичност и стилове на комуникация по отношение на глухите и ирландският знаков език /Минднес, 1999 и 2003/ са само един от примерите).

От съществено значение е фасилитаторът да работи изцяло независимо от какъвто и да било потенциален пряк интерес в хода на процеса на планиране. В случаите когато планът се осъществява в рамките на конкретна услуга, автономията на фасилитатора трябва съответно да бъде гарантирана. Наложително е също фасилитаторът да възприеме, разработи и поддържа подход на равноправно партньорство при работата с лицето или семейството, които са в центъра на процеса на планиране.

Когато лицето (по каквато и да било причина) не желае да работи с определен фасилитатор, би трябвало да се намери друг.

Терминът „**кръг** или **мрежа за подкрепа**“, при разработването и реализацията на даден план, се отнася за всеки, който лицето би искало да включи в разработването на плана : семейство, съпрузи, приятели, застъпници, специалисти, доставчици на услуги, групи от местната общност и т.н. Първоначалното и по-нататъшното включване на лица, групи или организации в процеса на планиране трябва да съответства на желанията на лицето, което е в центъра на процеса на планиране.

Лицето, отговорно за ръководенето и насочването на цялостния процес, понякога се нарича „**шампионът на личното планиране**“. В случаите когато група от хора решат да работят заедно за да управляват и следят процеса, групата понякога се нарича „**ръководна коалиция**“.

Някои хора, разбира се, ще изпълняват повече от една роля. Например : някой, който изготвя собствения си план и същевременно ръководи цялостния процес на планиране, ще бъде както „централно лице“, така и „шампион на планирането“. По същия начин някой, който подпомага разработването на личния план и същевременно следи за изпълнението му ще бъде едновременно фасилитатор и „шампион на планирането“.

Усилията трябва да бъдат насочени към това, всеки участник в процеса да получи подкрепата, която се нуждае, за да изпълнява специфичната си роля.

Това изисква разработване на адекватна система за комуникация, която е напълно достъпна за всички, участващи в процеса на лично планиране. Това може също да предполага и предварителна работа върху овластяването, изграждането на взаимоотношения и застъпничеството.

Ролята на родителите на лицето, неговите братя/сестри, семейство, близки и приятели в личното планиране обикновено се определя като особено важна за цялостния процес (Шелтън и др., 1987 и Търнбъл и др., 2000). Основният интерес при личното планиране, разбира се, е „централното лице“ – и неговите желания трябва да бъдат отстоявани. Въпреки това, при





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

планирането трябва да се имат предвид и вижданията на ключовите хора в живота на лицето – това се отнася особено за разработването на планове за млади хора или хора с множествени увреждания. Когато лицето не желае даден член на семейството да бъде включен директно в процеса на планиране, въпросът може да се обсъди, но не бива да се насилва. Трябва да се признае, че родителите и семейството могат да бъдат ценен източник на информация при разработването на плановете и голяма помощ при осъществяването им. Независимо дали са били директно включени в процеса на планиране, родителите и семейството често са повлияни от плановете (директно или индиректно). Въпросът за консултирането на родителите и семейството относно тези части от плана, които могат да им повлияят, трябва да бъде включен в процеса на планиране, а вижданията на родителите и семейството по отношение на тези въпроси трябва да бъдат разгледани, признати и проучени.

Когато лицето, неговите родители и семейство, и доставчиците на услуги имат различни мнения по даден въпрос, усилията трябва да бъдат насочени към установяване и разбиране на причините за разликата във вижданията им и как те могат да постигнат консенсус. Когато конфликтните гледни точки се окажат изцяло несъвместими, превес има мнението на „централното лице“.

### 3. Как да се започне планирането ?

Следните стъпки ще бъдат полезни като насока за планиране и подпомагане на другите да започнат със създаването на контекст, който да улесни разработването на планове:

- установяване на рамка;
- изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение ръководенето на процеса, както на индивидуално, така и на групово ниво) и определяне на изискуемите обучение и подкрепа;
- определяне на фасилитатори и уверяване, че те са адекватно обучени и опитни;
- установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране;

#### Стъпка 1 : Установяване на рамка

Работата по установяване на рамка за подкрепа на процеса на лично планирането се състои в :

- Насърчаване на лицето с увреждания и всички около него да развият позитивно виждане за самите себе си, собственият си живот и бъдеще.
- Даване на възможност на лицето с увреждане и неговите родители/семейство да поемат контрол над живота си.
- Работа за улесняване на лицето, неговите родители, семейство, приятели... при създаването на възможности за изказване на предпочитания за това как искат да живеят





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

живота си и от каква подкрепа, алтернативи и капацитет се нуждаят, за да могат да го постигнат.

- Съвместна работа със специализирани услуги за хора с увреждания за изграждане и поддържане на култура на лично планиране.

Това означава развитие на по-голяма готовност и капацитет, информиране и отговаряне на цялостната визия, житейски план или прости желания и предпочитания на лицето с увреждане, което се възползва от услугите, и неговите родители, семейство, приятели и т.н. Това може да включва например : а) разработване на политика за личната насоченост и стратегии за трансформирането на тази визия в реалност; б) адекватна подготовка и обучение на персонал за подпомагане на хората с увреждания да помислят за живота си, какво чувстват по отношение на него, как биха искали да се развие – да изразят това и да го съобщат ефективно; в) адекватна подготовка и подпомагане на персонала в действителност да слуша, разбира, приема, признава и отговаря на това, което се съобщава; г) разкриване на формална услуга за подкрепа и лично планиране или възлагане това на вече съществуващи услуги; д) съвместна работа със семейни организации за изследване на наставничеството и други начини за оказване на подкрепа на семействата за разработване на лични планове и привеждането им в действие.

Това означава също и насърчаване развитието на култура на обратна връзка – внимателно и систематизирано разглеждане на различията между това, което лицата казват, че искат и начинът, по който то се осъществява – чрез предоставяне на средства, чрез които личните планове могат да информират, подкрепят и работят като еталон за отзивчивостта на услугата като цяло.

Означава също и формиране на практически знания за личностноцентрирано мислене, с цел изграждане на способност за постигане на изискуемата промяна в практиката и културата (например в начина, по който работи екипа; начинът на осъществяване на супервизията; начинът на използване на ресурсите); формиране на откритост и готовност за промяна, когато е тя е необходима; интегриране на потребителите на услугата във всички аспекти на проектирането, разработването, развитието, изпробването, доставката, текущото оценяване и обновяването на услугите.

**Първоначално би трябвало :**

- да се идентифицират хората, които ще бъдат в полза на идеята, и да се привлече тяхната подкрепа;
- да се разпространи информация и да се проведат няколко обучителни сесии за всички, които вероятно ще бъдат включени, повлияни или призовани да предоставят своята подкрепа;
- определяне на начини за събиране на информация относно необходимите промени, които трябва да бъдат направени в подкрепа на личното планиране;
- определяне на проектна група, която да изработи практически стратегии за популяризиране и провеждане на личното планиране в специфичен контекст или среда;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

**Стъпка 2 : Изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение на ръководене на процеса на планиране на индивидуално и групово ниво) и идентифициране на необходимостта от допълнителна подкрепа или обучение**

Съответните нива на участие и степени на ангажираност на индивидуалните елементи в мрежата за подкрепа на „централното лице“ в различните етапи на разработване и изпълнение на плана трябва да бъдат внимателно премислени. Това може да представлява предизвикателство за съществуващите предположения, разбирания и баланс на сили.

Всяко усилие трябва да бъде насочено към уверяване и гарантиране, че ролите и отговорностите на всяко лице, група или организация, участващи в процеса на лично планиране, са ясно разбрани от всеки, съгласувани и адекватно подкрепени.

Особено важен е въпросът за това кой ще ръководи процеса на лично планиране в общ план и на индивидуално ниво (и съответно обучението и подкрепата, от които ще се нуждае, за да направи това). Вероятно ще се изискват значителни разсъждения, консултиране и договаряне между всички заинтересовани страни. Това не е самостоятелно решение на доставчика на услуги. Хората с увреждания, техните родители/семейства, приятели, застъпници трябва активно да участват.

Необходимо е всички доставчици на услуги да бъдат запознати с концепцията за лична насоченост и лично планиране, както и с вероятните последствия от личното планиране върху услугите, които те предоставят. Доставчиците на услуги трябва да готови да предложат да поемат водеща роля в подбуждането, ръководенето и подкрепянето на процеса – но само в случай, че такова е желанието на потребителя на услугата и/или неговото семейство. Лицето с увреждане и/или неговото семейство може да пожелае да ръководи лично процеса. В такъв случай, доставчикът на услуги трябва да бъде готов да предостави своята подкрепа.

Който и да ръководи процеса, ще трябва да развие много ясна представа за ключовите принципи на личното планиране и за поне няколко методологии за разработване на план и стратегии за привеждането му в действие.

Ангажираността на всеки участник в процеса ще представлява ключов фактор за цялостния успех на начинанието.

**Стъпка 3 : Определяне на фасилитатор(и) и уверяване, че той притежава необходимите знания, умения и опит в съответствие с препоръките от предишните раздели на този документ относно фасилитаторите.**

**Стъпка 4 : Установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране**

На индивидуално планово равнище това предполага внимателно разглеждане и съгласуване на следните въпроси :

- *собственост, конфиденциалност и авторско право, съхранение и достъп до плановете* – желанието на „централното лице“ трябва да бъдат следвани по въпроси като, например: кой трябва да държи плана; дали може той да се копира; дали ще се съхранява от някой друг вместо





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лицето, на което е плана; кой може да има достъп до него; кога и как информацията, съдържаща се в плана може (или не може) да бъде използвана;

- *поддържане и обновяване на плановете с течение на времето, промяна в обстоятелствата и други;*
- *най-добрите начини за информиране на всеки относно напредъка и развитието на плановете, проблемите посрещнати при изпълнението им или осъществените промени на плановете (за да се осигури тяхното успешно и навременно изпълнение);*
- *най-добрият начин за управление на обмена на информация в периоди на преход (какво е необходимо да знаят новите доставчици на услуги; какво друго лицето ще иска те да научат; как ще бъде предоставена тази информация и т.н.)*

В по-общ план е важно да се установи рутинен процес на мониторинг, оценяване, преразглеждане на начина, по който личното планиране се осъществява, за да се гарантира, че то има положителен ефект върху живота и услугите.

**6. Как да осъществим съставянето му и как да се заемем със задачата за привеждането му в действие?**

Личният житейски план може да включва описание на лицето, неговото минало и настояще. Обикновено той трябва да включва, все пак, описание на някаква визия за по-позитивно бъдеще за лицето (в краткосрочен, средносрочен и/или дългосрочен план), както и план за действие, базиран на целите, за постигане на това желано бъдеще.

**Характерните компоненти на един добър личен план са описание на :**

1. лицето в центъра на процеса на планиране, като се посочат поне неговите способности, сили, умения, онова, което хората харесват и уважават у него/нея, както и онова, което е важно за него/нея;
2. онова, което сработва добре (или не) в живота на лицето към настоящия момент, както и онова, което лицето би искало да промени;
3. онова, което лицето иска за в бъдеще, и начина, по който би искал да го подкрепят при достигането до желаното бъдеще;
4. специфичните промени, които се изискват, за да се постигне желаното от лицето бъдеще, начина, по който тези промени ще се осъществят – от кого, до кога (като се включат основните стратегии, специфичните дейности, услуги, изискуемата подкрепа и личните постижения на лицето и другите, определяне на специфични, измерими, постижими, приложими, разпределени във времето, отправни точки за действие и резюмета на споразумения).
5. начинът, по който плана ще се преглежда и поддържа (да се включат : комуникационни стратегии относно развитието на плана, дата за преглед на плана и стратегии за по-нататъшно обучение в хода на процеса).

Хауел и др. (2004) посочват, че всеки личен житейски план трябва да бъде :





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- изцяло уникален за индивида, чийто живот засяга;
- съответстващ на надеждите и мечтите на лицето, като се справя с трудно постижимите цели, които са от значение за индивида, и подкрепя действия, но без да принуждава лицето да действа по предварително определени начини;

Личният житейски план трябва да се разработи така, че да може реално да :

- да подпомогне лицето да промени живота си в желаната от него посока;
- да създаде място за лицето в живота на общността;
- да подпомогне общността да приеме и оцени лицето;

Личните планове могат да се изработят в много различни форми. Те могат да бъдат на хартия (книжка, плакат и други), могат да бъдат под формата на видео или друг арт предмет, а могат също да се изработят и като ролева игра и т.н. – както желае „централното лице“. За повече идеи и по-структурирани варианти можете да видите Джоникас и Куук, 2004.

Важно е да се приеме, че може да има необходимост плановете да бъдат прегледани и променени от време на време, така че да отразяват промени и обстоятелства в живота на хората (виж Флеминг, 2001).

#### Как да съставим плана ?

#### КЛЮЧОВИ ДЕЙНОСТИ

Процесът на съставяне и изработване на план се състои от няколко ключови дейности, а именно : 1) запознаване; 2) вземане на решения и планиране на действия; 3) развитие на стратегия за реализация и преглед; 4) запис на плана и по-нататъшно обучение за лицето, в центъра на процеса на планиране и за самия процес.

**1) ЗАПОЗНАВАНЕ** : с всички и всичко, което е важно за лицето, стоящо в центъра на процеса на планиране, и което трябва да бъде включено в същия процес.

Може да бъде уговорена формална среща за планиране – в този случай лицето и/или семейството в центъра на процеса на планиране решават кого да поканят на срещата.

Включването на хора, които могат да изиграят важна роля или могат да кажат нещо относно важните аспекти от живота на лицето или семейството, може да бъде полезно тъй като тези хора могат да предложат различни виждания и решения по даден въпрос. Дневния ред на срещата може да бъде определен от „централното лице“, неговото семейство или от фасилитатора. В противен случай може да се остави да протече естествено в хода на срещата на групата.

Важно е да се отбележи, че някои хора може да не желаят да се проведе формална среща. В този случай, методологиите, споменати по-рано (като MAP – съставяне на план за действие, PATH – планиране на алтернативно бъдеще с надежда, ELP – планиране на основен стил на живот и др.) могат да бъдат полезни за предоставяне ориентация, посока, структура и ход на срещата и за осигуряване обсъждането на различни важни въпроси и проблеми и изследването на различни начини за справяне с тях. При използването на формални методи трябва да се подходи





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

внимателно, за да се гарантира адекватността и/или адаптацията на методите и процедурите към индивида и средата. В края на този документ е поместено генерално ръководство за приложимостта на широк кръг от методологии и процедури към различни ситуации и обстоятелства.

Някои от най-често използваните стратегии за ефективно опознаване за гарантиране развитието на добър план включват :

- извършване на някои основни дейности – например : изграждане на взаимоотношения, създаване на хармония, запознаване с бъдещи участници в процеса на планиране и с начините, по които те ще се чувстват най-комфортно, за да споделят вижданията си;
- отделяне на достатъчно време за организиране на дейностите по планиране;
- отделяне на време в началото на дейностите, за да бъдат всички улеснени и да се установят някои основни правила;
- уверяване, че в хода на дейностите всеки от участниците остава ангажиран в просеса на планиране и има възможност да сподели гледната си точка;
- уверяване, че всички мнения са споделени, признати и изследвани;

**2) ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ И ПЛАНИРАНЕ НА ДЕЙСТВИЯ** : относно кои са приоритетите, кои варианти да се приложат, кой какви действия ще предприеме относно важните въпроси – и кога.

Една полезна стратегия за вземане на решения и планиране на действия за гарантиране развитието на добър личен житейски план е да се работи по общ начин от началото до достригането на определени изводи в края на действието на планиране.

Това би могло да означава да се отдели достатъчно време, за да се изгради ясно разбиране по някои конкретни въпроси, които дадено лице може да включи в своя план. Например изразявайки желанието „да се омъжа/ожения някой ден“, лицето може да има в предвид, че наистина иска да се омъжи/ожени; това може да означава също и, че лицето иска да се държат с него като с възрастен или, че иска да води по-независим живот, или, че иска да живее в обикновена къща вместо в голяма резиденция.

## 6. Техники и методи за осъществяване на ЛЦП

- **Интервю за изследване на социалната мрежа на лицето**

Представят се основни въпроси, които са задължителен елемент от интервюто: Къде и с кого живееш?; Какво правиш през седмицата? С кого се срещаш?; Какво правиш в свободното си време? С кого се срещаш? С кого си се срещал през последната седмица? Кои хора от твоя квартал познаваш? Ходил ли си на кино..., Имаш ли си приятел/ка? Случва ли ти се да споделяш





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лични неща с някого? Има ли някой, от когото си търсил съвет или някой да е търсил съвет от теб?

Добре е тези въпроси да се направят като бланка и освен това да се използва макет за обобщение, например:

В първата колона се попълват имената. Във втората колона връзките – Р – роднина, П-приятел, С- специалист. В третата колона се попълват П- приятелство, С- съветване, М- материална подкрепа и Е – емоционална връзка, в четвъртата колона с Х се отбелязва , ако връзката е взаимна.

Име	Връзка	Подкрепа	Взаимност	Как са се запознали

Възможно е да се направят отделни листове за отделните теми – на работа, в къщи, в училище

- **Съставяне на личностен профил**

Обикновено профилът се състои от три части:

- 1) Какво харесват или от какво се възхищават у лицето хората, които го познават и обичат?
- 2) Какво е важно според лицето – какво обича да прави, къде и с кого обича да ходи?
- 3) Как можем да предоставим най- добрата подкрепа за лицето?

- **Визия за бъдещето**

Визията представлява мечтата, идеалната представа за бъдещето. Основни въпроси, които могат да се задават са например:

- 1) Каква е представата ти за един идеален ден?
- 2) Как си представяш идеалното бъдеще? Къде ще живееш? Какво ще работиш? С кого и как ще прекарваш свободното си време?
- 3) Какви места ще посещаваш? Какво ново искаш да научиш?





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## ЛИЧНОСТНО ЦЕНТРИРАНО ПЛАНИРАНЕ ПРИ ХОРА С УВРЕЖДАНЯ

### 1. Какво представлява личното планиране?

Личното планиране е метод за подпомагане на хора или родители/семейства на млади хора или лица с множествени увреждания да помислят за това, което важно за тях, как искат да живеят и каква подкрепа искат да получат.

Един личен житейски план може да бъде полезен при насочването на дизайна и предоставянето на строго индивидуални, динамични споразумения за подкрепа, които са уникални за нуждите и желанията на всеки индивид.

**Личното планиране** може да се определи като начин за разкриване на :

- как едно лице иска да живее живота си?
- какво се изисква, за да може това да се случи?

Общата цел на личното планиране е „добро планиране, водещо до положителни промени в живота на хората и в услугите“ (Ричи и др., 2003).

Личното планиране не е чак толкова нова техника за планиране, колкото нов подход или нов вид планиране, което е основано на точно определени ценности и вярвания, които са много различни от настоящите норми. Планирането поставя на пред план човека, а не увреждането, услугата или друг конкретен проблем. То е изцяло ориентирано към човека, а не към управление на увреждането. Отнася се до гражданството, включването в семейството, общността и руслото на живота и самоопределянето, и затова може да изисква някои основни промени в мисленето и установения баланс на сили, последиците от които са потенциално големи и трудно достижими.

### Какво не е личното центрирано планиране?

Важно е да се разбере, че личното планиране **НЕ Е**:

- **оценка** – на услуги или на нуждата от услуги. Както Ричи и др. (2003) отбелязват, личното планиране взема като своя отправна точка човека вместо услугата и как той ще се впише в системата от услуги. То се разпространява отвъд услугите, посочвайки по-обща действия за индивидите.
- **планиране на услуги или планиране на индивидуална програма за ползвачи услуги** – традиционно, планирането на индивидуални програми (ПИП) се характеризира със синхронизиран и стандартизиран подход за адресиране на потребностите. Личното планиране изисква гъвкав и отзивчив подход за посрещане на индивидуалните нужди и





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

промяна на обстоятелствата, базиран на принципите на добри практики вместо на стандартизирани процедури (Сандерсън, 2000).

Личното планиране, планирането на услуги и планирането на индивидуални програми и оценяването могат легитимно да съществуват успоредно едно на друго и да са взаимозависими:

- изискването за разработване на един личен житейски план или за обновяването на вече съществуващ план може да се определи като част от оценката на потребностите;
- един личен житейски план може да идентифицира нуждата от разработване или коригиране на индивидуалния план за обучение или грижа, за да пасне по-добре на изискванията, желанията и предпочитанията на лицето относно подкрепата и цялостната визия за неговия/нейния живот.

Основава се на социалния модел за увреждането и на подход, базиран на силите на индивида. Личното планиране възниква, тъй като на хората с увреждания често им е трудно да получат достъп до услуги, възможности и познания, които повечето хора приемат за даденост, и дори когато го направят, в повечето случаи откриват, че от тях се изисква да се впишат в нечия идея за това как тази услуга, възможност или преживяване трябва да изглежда, как те трябва да постъпват, мислят или чувстват по отношение на нея

Личното планиране цели :

- да изгради визия за живота на лицето като част от местната общност и
- да опише какви действия са необходими в тази насока.

Това се постига чрез:

- разкриване и ефективно отговаряне на различните виждания, потребности и притеснения на хората с увреждания;
- разбиране и адресиране на основните въпроси относно лицата – проучване на състоянието на лицето, на промяната, която той/тя иска да осъществи в живота си и какво може да допринесе за постигането ѝ;
- идентифициране и разкриване на възможностите за избор пред лицето;
- мобилизиране и включване на цялостната мрежа от контакти на индивидите,
- като ресурси на системата от услуги, в отговор на изразените от лицето предпочитания и с цел подпомагане постигането на желаната промяна;
- установяване на споразумения за редовно проследяване на плановете с цел да се проверява напредъка при изпълнението им;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- разкриване на начин за регистриране на текуща информация относно :
  - какво е научено по отношение онова, което лицето мисли, че е важно за него, и онова, което другите считат за важно за него;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;

## 2. Ключови принципи при лично центрираното планиране

Шестте ключови принципа, стоящи в основата на личното планиране са :

- **Личното планиране е планиране от гледна точка на индивида и се отнася за неговия живот** : планирането се концентрира изцяло около лицето с увреждане, а неговите желания се приемат като основна отправна точка в хода на цялостния процес на планиране (Мансел и Бийдъл-Браун, 2004).
- **Личното планиране води след себе си креативен подход към планирането, който предполага отговор на въпросите „Какво би могло да означава това?“ и „Какво е възможно?“**, вместо да приема общите разбирания и да се ограничава само до това, което е достъпно : Личното планиране цели да разкрие и разбере желанията на хората и да ги обвърже с практически начини за постигането им (въпреки привидните трудности), както и да проучи какво е възможно за тях, вместо просто да очертава достъпното (Фризел, 2000).
- **Личното планиране взема в предвид всички достъпни за лицето ресурси – не се ограничава само до онова, което е достъпно в рамките на услугите** : подходът, възприет при личното планиране, цели да идентифицира целия набор от достъпни за лицето ресурси. То активно изследва собствените ресурсии на индивида и онова което е





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

и би могло да бъде достъпно в местната общност, включително и неспециализирани услуги.

- **Личното планиране изисква истинска и сериозна отговорност и сътрудничество на всички участници в процеса** : може да отнеме доста време и усилия за разработването на планове, които да са смислени за лицето с увреждане, а да не говорим за стартиране на реализацията им. Както разработването на плановете, така и резултатите от тях, зависят в голяма степен от участниците (семейство, приятели, доставчици на услуги и т.н.), които трябва да осъзнават това от самото начало и да са подготвени и отдадени на това планът да бъде осъществен.
- **Личното планиране е изкуство, не наука** : то се разглежда като организиран, развиващ се процес, който предполага да се отдели време за опознаване на хората и изграждане на хармонични взаимоотношения с течение на времето; да се насърчаване изграждането на отворени и гъвкави нагласи у всички участници в процеса; внимателно слушане, изразяване, изследване и съпоставяне на различни гледни точки; даване на разумни, практични и креативни отговори на чутото.
- **Не разработването на план е основната цел на личното планиране, а осъществяването на истински значими и положителни промени в живота на лицето.**

Личното планиране не е панацея, все пак няма гаранция за по-добър живот и много положителни промени в живота на хората могат да се постигнат и без използването на лично планиране (Ричи и др., 2003). Ефективността на личното планиране зависи от начина, по който то се провежда и условията, в които то се случва.

За едно лице с увреждане може да намери личното планиране за полезно при положение, че то предоставя на него (и неговите близки):

- шанс да направи равностойка за живота си (и неговото качество);
- основание да изследва своите сили, способности, постижения дотук в живота; своите текущи потребности и желания за бъдещето; целият спектър от възможности, достъпни за него/нея, в момента;
- форум, в рамките на който да направи своя избор за това, което най-важно;
- възможност да установи редица важни неща (цели), които трябва да бъдат постигнати в близко бъдеще, да разработи стратегии и планове за действие относно тези цели, които поясняват какви стъпки трябва да се предприемат за постигане на целите, от кого и до кога;
- източник за насърчаване да преследва и да се застъпи за предоставянето на услуги и избор, които ще подобрят живота му;

Личното планиране може да се разглежда като доживотен процес и да се използва като средство за подкрепа през целия живот. Може да се използва също и като еднократно или извънредно начинание, ако така пожелае конкретният човек. Може да бъде полезно в периоди на промяна или преход (Майнър и Бейтс, 1997).





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## 2. Как би могло да се осъществи лично центрираното планиране? Практиката в Ирландия

Най-ранните форми на разработване на лични планове са свързани с имената на Карън Грийн-Макгоуен и Мери Ковакс, които провеждали целодневни сесии на планиране за хора с увреждания. През 1980 г. Бет Маунт курсове за обучение в „планиране на собствено бъдеще“ (наричано още ПСБ) и до края на 80-те са били разработени няколко алтернативни методологии (наричани „стилове на планиране“). Те включвали, например: „Да те опознаем“, „Сесии за лично проектиране“ и „24-часово планиране“.

Личните житейски планове могат да бъдат разработени както в рамките на услугите, така и изцяло независимо от тях. Понякога родителите, семейството, съпрузите, приятелите, застъпниците или други ще направят това от тяхно име (например когато не е възможно да се ръководи изцяло от лицето поради трудности по отношение познанията и осведомеността). Плановете могат също да бъдат разработени от едно или няколко лица, действащи независимо, от името на индивида и/или неговото семейство – и/или от персонала на дадена услуга, специално обучен за това (например законен настойник или специално обучен работник или експерт по мозъчни увреждания). В настоящата ирландска практика има тенденция личното планиране да се разработва в рамките на услугите, въпреки че някои родители и семейства са започнали да разработват независими планове.

На практика, разработването и изпълнението на плановете обикновено изисква сътрудничество с голям кръг от хора, услуги и по-широката общностна мрежа, за да бъдат наистина ефективни.

Лицето, което стои в центъра на процеса на планиране обикновено се нарича **„централно лице“**.

Когато на този човек се оказва подкрепа при изготвянето на плана и привеждането му в действие, лицето, което ръководи и подпомага цялостния процес на планиране се нарича **„фасилитатор“**. Основната роля на фасилитатора е „да подпомогне някого да установи какво иска и как да го постигне“ (Ричи и др., 2003). Фасилитаторите могат да следят и за реализацията на плана, като си взаимодействат и със съответните подкрепящи лица и доставчици на услуги.

Независимо дали специализираният персонал в услугите, родителите, членовете на семейството, съпрузите, приятелите или застъпниците действат от името на дадено лице и/или неговото семейство, изключително важно е фасилитаторът на плана да е подходящ за задачата от гледна точка на неговите ценности, способности, знания и умения. Обикновено той трябва да е формално обучен и да има опит по отношение философията, методологията, инструментите и техниките на личното планиране. Той също така трябва да е запознат с някои важни аспекти от живота на лицето, които биха могли да окажат влияние върху процеса на планиране.

От особено значение е различието и индивидуалността на лицето да са признати и приспособени, в съответствие със законодателството, по отношение на равенството. Това





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

означава, че в случаите на културни или езикови малцинства, например, фасилитатора на плана трябва да притежава или да придобие адекватни познания и опит относно културната идентичност и стилът на комуникация на индивида или семейството, които са в центъра на процеса на планиране, и да предвиди специфични мерки за да ги улесни (Интеркултурната преса е изработила множество насоки, които могат да бъдат полезни в това отношение; книгите на Анна Минднес за ирландската култура, идентичност и стилове на комуникация по отношение на глухите и ирландският знаков език /Минднес, 1999 и 2003/ са само един от примерите).

От съществено значение е фасилитаторът да работи изцяло независимо от какъвто и да било потенциален пряк интерес в хода на процеса на планиране. В случаите когато планът се осъществява в рамките на конкретна услуга, автономията на фасилитатора трябва съответно да бъде гарантирана. Наложително е също фасилитаторът да възприеме, разработи и поддържа подход на равноправно партньорство при работата с лицето или семейството, които са в центъра на процеса на планиране.

Когато лицето (по каквато и да било причина) не желае да работи с определен фасилитатор, би трябвало да се намери друг.

Терминът „**кръг** или **мрежа за подкрепа**“, при разработването и реализацията на даден план, се отнася за всеки, който лицето би искало да включи в разработването на плана : семейство, съпрузи, приятели, застъпници, специалисти, доставчици на услуги, групи от местната общност и т.н. Първоначалното и по-нататъшното включване на лица, групи или организации в процеса на планиране трябва да съответства на желанията на лицето, което е в центъра на процеса на планиране.

Лицето, отговорно за ръководенето и насочването на цялостния процес, понякога се нарича „**шампионът на личното планиране**“. В случаите когато група от хора решат да работят заедно за да управляват и следят процеса, групата понякога се нарича „**ръководна коалиция**“.

Някои хора, разбира се, ще изпълняват повече от една роля. Например : някой, който изготвя собствения си план и същевременно ръководи цялостния процес на планиране, ще бъде както „централно лице“, така и „шампион на планирането“. По същия начин някой, който подпомага разработването на личния план и същевременно следи за изпълнението му ще бъде едновременно фасилитатор и „шампион на планирането“.

Усилията трябва да бъдат насочени към това, всеки участник в процеса да получи подкрепата, която се нуждае, за да изпълнява специфичната си роля.

Това изисква разработване на адекватна система за комуникация, която е напълно достъпна за всички, участващи в процеса на лично планиране. Това може също да предполага и предварителна работа върху овластяването, изграждането на взаимоотношения и застъпничеството.

Ролята на родителите на лицето, неговите братя/сестри, семейство, близки и приятели в личното планиране обикновено се определя като особено важна за цялостния процес (Шелтън и др., 1987 и Търнбъл и др., 2000). Основният интерес при личното планиране, разбира се, е „централното лице“ – и неговите желания трябва да бъдат отстоявани. Въпреки това, при





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

планирането трябва да се имат предвид и вижданията на ключовите хора в живота на лицето – това се отнася особено за разработването на планове за млади хора или хора с множествени увреждания. Когато лицето не желае даден член на семейството да бъде включен директно в процеса на планиране, въпросът може да се обсъди, но не бива да се насилва. Трябва да се признае, че родителите и семейството могат да бъдат ценен източник на информация при разработването на плановете и голяма помощ при осъществяването им. Независимо дали са били директно включени в процеса на планиране, родителите и семейството често са повлияни от плановете (директно или индиректно). Въпросът за консултирането на родителите и семейството относно тези части от плана, които могат да им повлияят, трябва да бъде включен в процеса на планиране, а вижданията на родителите и семейството по отношение на тези въпроси трябва да бъдат разгледани, признати и проучени.

Когато лицето, неговите родители и семейство, и доставчиците на услуги имат различни мнения по даден въпрос, усилията трябва да бъдат насочени към установяване и разбиране на причините за разликата във вижданията им и как те могат да постигнат консенсус. Когато конфликтните гледни точки се окажат изцяло несъвместими, превес има мнението на „централното лице“.

### 3. Как да се започне планирането ?

Следните стъпки ще бъдат полезни като насока за планиране и подпомагане на другите да започнат със създаването на контекст, който да улесни разработването на планове:

- установяване на рамка;
- изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение ръководенето на процеса, както на индивидуално, така и на групово ниво) и определяне на изискуемите обучение и подкрепа;
- определяне на фасилитатори и уверяване, че те са адекватно обучени и опитни;
- установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране;

#### Стъпка 1 : Установяване на рамка

Работата по установяване на рамка за подкрепа на процеса на лично планирането се състои в :

- Насърчаване на лицето с увреждания и всички около него да развият позитивно виждане за самите себе си, собственият си живот и бъдеще.
- Даване на възможност на лицето с увреждане и неговите родители/семейство да поемат контрол над живота си.
- Работа за улесняване на лицето, неговите родители, семейство, приятели... при създаването на възможности за изказване на предпочитания за това как искат да живеят





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

живота си и от каква подкрепа, алтернативи и капацитет се нуждаят, за да могат да го постигнат.

- Съвместна работа със специализирани услуги за хора с увреждания за изграждане и поддържане на култура на лично планиране.

Това означава развитие на по-голяма готовност и капацитет, информиране и отговаряне на цялостната визия, житейски план или прости желаниа и предпочитания на лицето с увреждане, което се възползва от услугите, и неговите родители, семейство, приятели и т.н. Това може да включва например : а) разработване на политика за личната насоченост и стратегии за трансформирането на тази визия в реалност; б) адекватна подготовка и обучение на персонал за подпомагане на хората с увреждания да помислят за живота си, какво чувстват по отношение на него, как биха искали да се развие – да изразят това и да го съобщят ефективно; в) адекватна подготовка и подпомагане на персонала в действителност да слуша, разбира, приема, признава и отговаря на това, което се съобщава; г) разкриване на формална услуга за подкрепа и лично планиране или възлагане това на вече съществуващи услуги; д) съвместна работа със семейни организации за изследване на наставничеството и други начини за оказване на подкрепа на семействата за разработване на лични планове и привеждането им в действие.

Това означава също и насърчаване развитието на култура на обратна връзка – внимателно и систематизирано разглеждане на различията между това, което лицата казват, че искат и начинът, по който то се осъществява – чрез предоставяне на средства, чрез които личните планове могат да информират, подкрепят и работят като еталон за отзивчивостта на услугата като цяло.

Означава също и формиране на практически знания за личностноцентрирано мислене, с цел изграждане на способност за постигане на изискуемата промяна в практиката и културата (например в начина, по който работи екипа; начинът на осъществяване на супервизията; начинът на използване на ресурсите); формиране на откритост и готовност за промяна, когато е тя е необходима; интегриране на потребителите на услугата във всички аспекти на проектирането, разработването, развитието, изпробването, доставката, текущото оценяване и обновяването на услугите.

**Първоначално би трябвало :**

- да се идентифицират хората, които ще бъдат в полза на идеята, и да се привлече тяхната подкрепа;
- да се разпространи информация и да се проведат няколко обучителни сесии за всички, който вероятно ще бъдат включени, повлияни или призовани да предоставят своята подкрепа;
- определяне на начини за събиране на информация относно необходимите промени, които трябва да бъдат направени в подкрепа на личното планиране;
- определяне на проектна група, която да изработи практически стратегии за популяризиране и провеждане на личното планиране в специфичен контекст или среда;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

**Стъпка 2 : Изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение на ръководене на процеса на планиране на индивидуално и групово ниво) и идентифициране на необходимостта от допълнителна подкрепа или обучение**

Съответните нива на участие и степени на ангажираност на индивидуалните елементи в мрежата за подкрепа на „централното лице“ в различните етапи на разработване и изпълнение на плана трябва да бъдат внимателно премислени. Това може да представлява предизвикателство за съществуващите предположения, разбирания и баланс на сили.

Всяко усилие трябва да бъде насочено към уверяване и гарантиране, че ролите и отговорностите на всяко лице, група или организация, участващи в процеса на лично планиране, са ясно разбрани от всеки, съгласувани и адекватно подкрепени.

Особено важен е въпросът за това кой ще ръководи процеса на лично планиране в общ план и на индивидуално ниво (и съответно обучението и подкрепата, от които ще се нуждае, за да направи това). Вероятно ще се изискват значителни разсъждения, консултиране и договаряне между всички заинтересовани страни. Това не е самостоятелно решение на доставчика на услуги. Хората с увреждания, техните родители/семейства, приятели, застъпници трябва активно да участват.

Необходимо е всички доставчици на услуги да бъдат запознати с концепцията за лична насоченост и лично планиране, както и с вероятните последствия от личното планиране върху услугите, които те предоставят. Доставчиците на услуги трябва да готови да предложат да поемат водеща роля в подбуждането, ръководенето и подкрепянето на процеса – но само в случай, че такова е желанието на потребителя на услугата и/или неговото семейство. Лицето с увреждане и/или неговото семейство може да пожелае да ръководи лично процеса. В такъв случай, доставчикът на услуги трябва да бъде готов да предостави своята подкрепа.

Който и да ръководи процеса, ще трябва да развие много ясна представа за ключовите принципи на личното планиране и за поне няколко методологии за разработване на план и стратегии за привеждането му в действие.

Ангажираността на всеки участник в процеса ще представлява ключов фактор за цялостния успех на начинанието.

**Стъпка 3 : Определяне на фасилитатор(и) и уверяване, че той притежава необходимите знания, умения и опит в съответствие с препоръките от предишните раздели на този документ относно фасилитаторите.**

**Стъпка 4 : Установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране**

На индивидуално планово равнище това предполага внимателно разглеждане и съгласуване на следните въпроси :

- *собственост, конфиденциалност и авторско право, съхранение и достъп до плановете* – желанието на „централното лице“ трябва да бъдат следвани по въпроси като, например: кой трябва да държи плана; дали може той да се копира; дали ще се съхранява от някой друг вместо





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лицето, на което е плана; кой може да има достъп до него; кога и как информацията, съдържаща се в плана може (или не може) да бъде използвана;

- *поддържане и обновяване на плановете с течение на времето, промяна в обстоятелствата и други;*
- *най-добрите начини за информиране на всеки относно напредъка и развитието на плановете, проблемите посрещнати при изпълнението им или осъществените промени на плановете (за да се осигури тяхното успешно и навременно изпълнение);*
- *най-добрият начин за управление на обмена на информация в периоди на преход (какво е необходимо да знаят новите доставчици на услуги; какво друго лицето ще иска те да научат; как ще бъде предоставена тази информация и т.н.)*

В по-общ план е важно да се установи рутинен процес на мониторинг, оценяване, преразглеждане на начина, по който личното планиране се осъществява, за да се гарантира, че то има положителен ефект върху живота и услугите.

**6. Как да осъществим съставянето му и как да се заемем със задачата за привеждането му в действие?**

Личният житейски план може да включва описание на лицето, неговото минало и настояще. Обикновено той трябва да включва, все пак, описание на някаква визия за по-позитивно бъдеще за лицето (в краткосрочен, средносрочен и/или дългосрочен план), както и план за действие, базиран на целите, за постигане на това желано бъдеще.

**Характерните компоненти на един добър личен план са описание на :**

1. лицето в центъра на процеса на планиране, като се посочат поне неговите способности, сили, умения, онова, което хората харесват и уважават у него/нея, както и онова, което е важно за него/нея;
2. онова, което сработва добре (или не) в живота на лицето към настоящия момент, както и онова, което лицето би искало да промени;
3. онова, което лицето иска за в бъдеще, и начина, по който би искал да го подкрепят при достигането до желаното бъдеще;
4. специфичните промени, които се изискват, за да се постигне желаното от лицето бъдеще, начина, по който тези промени ще се осъществят – от кого, до кога (като се включат основните стратегии, специфичните дейности, услуги, изискуемата подкрепа и личните постижения на лицето и другите, определяне на специфични, измерими, постижими, приложими, разпределени във времето, отправни точки за действие и резюмета на споразумения).
5. начинът, по който плана ще се преглежда и поддържа (да се включат : комуникационни стратегии относно развитието на плана, дата за преглед на плана и стратегии за по-нататъшно обучение в хода на процеса).

Хауел и др. (2004) посочват, че всеки личен житейски план трябва да бъде :





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- изцяло уникален за индивида, чийто живот засяга;
- съответстващ на надеждите и мечтите на лицето, като се справя с трудно постижимите цели, които са от значение за индивида, и подкрепя действия, но без да принуждава лицето да действа по предварително определени начини;

Личният житейски план трябва да се разработи така, че да може реално да :

- да подпомогне лицето да промени живота си в желаната от него посока;
- да създаде място за лицето в живота на общността;
- да подпомогне общността да приеме и оцени лицето;

Личните планове могат да се изработят в много различни форми. Те могат да бъдат на хартия (книжка, плакат и други), могат да бъдат под формата на видео или друг арт предмет, а могат също да се изработят и като ролева игра и т.н. – както желае „централното лице“. За повече идеи и по-структурирани варианти можете да видите Джоникас и Куук, 2004.

Важно е да се приеме, че може да има необходимост плановете да бъдат прегледани и променени от време на време, така че да отразяват промени и обстоятелства в живота на хората (виж Флеминг, 2001).

#### Как да съставим плана ?

#### КЛЮЧОВИ ДЕЙНОСТИ

Процесът на съставяне и изработване на план се състои от няколко ключови дейности, а именно : 1) запознаване; 2) вземане на решения и планиране на действия; 3) развитие на стратегия за реализация и преглед; 4) запис на плана и по-нататъшно обучение за лицето, в центъра на процеса на планиране и за самия процес.

**1) ЗАПОЗНАВАНЕ** : с всички и всичко, което е важно за лицето, стоящо в центъра на процеса на планиране, и което трябва да бъде включено в същия процес.

Може да бъде уговорена формална среща за планиране – в този случай лицето и/или семейството в центъра на процеса на планиране решават кого да поканят на срещата.

Включването на хора, които могат да изиграят важна роля или могат да кажат нещо относно важните аспекти от живота на лицето или семейството, може да бъде полезно тъй като тези хора могат да предложат различни виждания и решения по даден въпрос. Дневния ред на срещата може да бъде определен от „централното лице“, неговото семейство или от фасилитатора. В противен случай може да се остави да протече естествено в хода на срещата на групата.

Важно е да се отбележи, че някои хора може да не желаят да се проведе формална среща. В този случай, методологиите, споменати по-рано (като MAP – съставяне на план за действие, PATH – планиране на алтернативно бъдеще с надежда, ELP – планиране на основен стил на живот и др.) могат да бъдат полезни за предоставяне ориентация, посока, структура и ход на срещата и за осигуряване обсъждането на различни важни въпроси и проблеми и изследването на различни начини за справяне с тях. При използването на формални методи трябва да се подходи





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

внимателно, за да се гарантира адекватността и/или адаптацията на методите и процедурите към индивида и средата. В края на този документ е поместено генерално ръководство за приложимостта на широк кръг от методологии и процедури към различни ситуации и обстоятелства.

Някои от най-често използваните стратегии за ефективно опознаване за гарантиране развитието на добър план включват :

- извършване на някои основни дейности – например : изграждане на взаимоотношения, създаване на хармония, запознаване с бъдещи участници в процеса на планиране и с начините, по които те ще се чувстват най-комфортно, за да споделят вижданията си;
- отделяне на достатъчно време за организиране на дейностите по планиране;
- отделяне на време в началото на дейностите, за да бъдат всички улеснени и да се установят някои основни правила;
- уверяване, че в хода на дейностите всеки от участниците остава ангажиран в просеса на планиране и има възможност да сподели гледната си точка;
- уверяване, че всички мнения са споделени, признати и изследвани;

**2) ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ И ПЛАНИРАНЕ НА ДЕЙСТВИЯ** : относно кои са приоритетите, кои варианти да се приложат, кой какви действия ще предприеме относно важните въпроси – и кога.

Една полезна стратегия за вземане на решения и планиране на действия за гарантиране развитието на добър личен житейски план е да се работи по общ начин от началото до достригането на определени изводи в края на действието на планиране.

Това би могло да означава да се отдели достатъчно време, за да се изгради ясно разбиране по някои конкретни въпроси, които дадено лице може да включи в своя план. Например изразявайки желанието „да се омъжа/ожения някой ден“, лицето може да има в предвид, че наистина иска да се омъжи/ожени; това може да означава също и, че лицето иска да се държат с него като с възрастен или, че иска да води по-независим живот, или, че иска да живее в обикновена къща вместо в голяма резиденция.

## 6. Техники и методи за осъществяване на ЛЦП

- **Интервю за изследване на социалната мрежа на лицето**

Представят се основни въпроси, които са задължителен елемент от интервюто: Къде и с кого живееш?; Какво правиш през седмицата? С кого се срещаш?; Какво правиш в свободното си време? С кого се срещаш? С кого си се срещал през последната седмица? Кои хора от твоя квартал познаваш? Ходил ли си на кино..., Имаш ли си приятел/ка? Случва ли ти се да споделяш





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лични неща с някого? Има ли някой, от когото си търсил съвет или някой да е търсил съвет от теб?

Добре е тези въпроси да се направят като бланка и освен това да се използва макет за обобщение, например:

В първата колона се попълват имената. Във втората колона връзките – Р – роднина, П-приятел, С- специалист. В третата колона се попълват П- приятелство, С- съветване, М- материална подкрепа и Е – емоционална връзка, в четвъртата колона с Х се отбелязва , ако връзката е взаимна.

Име	Връзка	Подкрепа	Взаимност	Как са се запознали

Възможно е да се направят отделни листове за отделните теми – на работа, в къщи, в училище

- **Съставяне на личностен профил**

Обикновено профилът се състои от три части:

- 1) Какво харесват или от какво се възхищават у лицето хората, които го познават и обичат?
- 2) Какво е важно според лицето – какво обича да прави, къде и с кого обича да ходи?
- 3) Как можем да предоставим най- добрата подкрепа за лицето?

- **Визия за бъдещето**

Визията представлява мечтата, идеалната представа за бъдещето. Основни въпроси, които могат да се задават са например:

- 1) Каква е представата ти за един идеален ден?
- 2) Как си представяш идеалното бъдеще? Къде ще живееш? Какво ще работиш? С кого и как ще прекарваш свободното си време?
- 3) Какви места ще посещаваш? Какво ново искаш да научиш?





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## ЛИЧНОСТНО ЦЕНТРИРАНО ПЛАНИРАНЕ ПРИ ХОРА С УВРЕЖДЕНИЯ

### 1. Какво представлява личното планиране?

Личното планиране е метод за подпомагане на хора или родители/семейства на млади хора или лица с множествени увреждания да помислят за това, което важно за тях, как искат да живеят и каква подкрепа искат да получат.

Един личен житейски план може да бъде полезен при насочването на дизайна и предоставянето на строго индивидуални, динамични споразумения за подкрепа, които са уникални за нуждите и желанията на всеки индивид.

**Личното планиране** може да се определи като начин за разкриване на :

- как едно лице иска да живее живота си?
- какво се изисква, за да може това да се случи?

Общата цел на личното планиране е „добро планиране, водещо до положителни промени в живота на хората и в услугите“ (Ричи и др., 2003).

Личното планиране не е чак толкова нова техника за планиране, колкото нов подход или нов вид планиране, което е основано на точно определени ценности и вярвания, които са много различни от настоящите норми. Планирането поставя на пред план човека, а не увреждането, услугата или друг конкретен проблем. То е изцяло ориентирано към човека, а не към управление на увреждането. Отнася се до гражданството, включването в семейството, общността и руслото на живота и самоопределянето, и затова може да изисква някои основни промени в мисленето и установения баланс на сили, последиците от които са потенциално големи и трудно достижими.

### Какво не е личното центрирано планиране?

Важно е да се разбере, че личното планиране **НЕ Е**:

- **оценка** – на услуги или на нуждата от услуги. Както Ричи и др. (2003) отбелязват, личното планиране взема като своя отправна точка човека вместо услугата и как той ще се впише в системата от услуги. То се разпространява отвъд услугите, посочвайки по-обща действия за индивидите.
- **планиране на услуги или планиране на индивидуална програма за ползвачи услуги** – традиционно, планирането на индивидуални програми (ПИП) се характеризира със синхронизиран и стандартизиран подход за адресиране на потребностите. Личното планиране изисква гъвкав и отзивчив подход за посрещане на индивидуалните нужди и





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

промяна на обстоятелствата, базиран на принципите на добри практики вместо на стандартизирани процедури (Сандерсън, 2000).

Личното планиране, планирането на услуги и планирането на индивидуални програми и оценяването могат легитимно да съществуват успоредно едно на друго и да са взаимозависими:

- изискването за разработване на един личен житейски план или за обновяването на вече съществуващ план може да се определи като част от оценката на потребностите;
- един личен житейски план може да идентифицира нуждата от разработване или коригиране на индивидуалния план за обучение или грижа, за да пасне по-добре на изискванията, желанията и предпочитанията на лицето относно подкрепата и цялостната визия за неговия/нейния живот.

Основава се на социалния модел за увреждането и на подход, базиран на силите на индивида. Личното планиране възниква, тъй като на хората с увреждания често им е трудно да получат достъп до услуги, възможности и познания, които повечето хора приемат за даденост, и дори когато го направят, в повечето случаи откриват, че от тях се изисква да се впишат в нечия идея за това как тази услуга, възможност или преживяване трябва да изглежда, как те трябва да постъпват, мислят или чувстват по отношение на нея

Личното планиране цели :

- да изгради визия за живота на лицето като част от местната общност и
- да опише какви действия са необходими в тази насока.

Това се постига чрез:

- разкриване и ефективно отговаряне на различните виждания, потребности и притеснения на хората с увреждания;
- разбиране и адресиране на основните въпроси относно лицата – проучване на състоянието на лицето, на промяната, която той/тя иска да осъществи в живота си и какво може да допринесе за постигането ѝ;
- идентифициране и разкриване на възможностите за избор пред лицето;
- мобилизиране и включване на цялостната мрежа от контакти на индивидите,
- като ресурси на системата от услуги, в отговор на изразените от лицето предпочитания и с цел подпомагане постигането на желаната промяна;
- установяване на споразумения за редовно проследяване на плановете с цел да се проверява напредъка при изпълнението им;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- разкриване на начин за регистриране на текуща информация относно :
  - какво е научено по отношение онова, което лицето мисли, че е важно за него, и онова, което другите считат за важно за него;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;

## 2. Ключови принципи при лично центрираното планиране

Шестте ключови принципа, стоящи в основата на личното планиране са :

- **Личното планиране е планиране от гледна точка на индивида и се отнася за неговия живот** : планирането се концентрира изцяло около лицето с увреждане, а неговите желания се приемат като основна отправна точка в хода на цялостния процес на планиране (Мансел и Бийдъл-Браун, 2004).
- **Личното планиране води след себе си креативен подход към планирането, който предполага отговор на въпросите „Какво би могло да означава това?“ и „Какво е възможно?“**, вместо да приема общите разбирания и да се ограничава само до това, което е достъпно : Личното планиране цели да разкрие и разбере желанията на хората и да ги обвърже с практически начини за постигането им (въпреки привидните трудности), както и да проучи какво е възможно за тях, вместо просто да очертава достъпното (Фризел, 2000).
- **Личното планиране взема в предвид всички достъпни за лицето ресурси – не се ограничава само до онова, което е достъпно в рамките на услугите** : подходът, възприет при личното планиране, цели да идентифицира целия набор от достъпни за лицето ресурси. То активно изследва собствените ресурси на индивида и онова което е





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

и би могло да бъде достъпно в местната общност, включително и неспециализирани услуги.

- **Личното планиране изисква истинска и сериозна отговорност и сътрудничество на всички участници в процеса** : може да отнеме доста време и усилия за разработването на планове, които да са смислени за лицето с увреждане, а да не говорим за стартиране на реализацията им. Както разработването на плановете, така и резултатите от тях, зависят в голяма степен от участниците (семейство, приятели, доставчици на услуги и т.н.), които трябва да осъзнават това от самото начало и да са подготвени и отдадени на това планът да бъде осъществен.
- **Личното планиране е изкуство, не наука** : то се разглежда като организиран, развиващ се процес, който предполага да се отдели време за опознаване на хората и изграждане на хармонични взаимоотношения с течение на времето; да се насърчаване изграждането на отворени и гъвкави нагласи у всички участници в процеса; внимателно слушане, изразяване, изследване и съпоставяне на различни гледни точки; даване на разумни, практични и креативни отговори на чутото.
- **Не разработването на план е основната цел на личното планиране, а осъществяването на истински значими и положителни промени в живота на лицето.**

Личното планиране не е панацея, все пак няма гаранция за по-добър живот и много положителни промени в живота на хората могат да се постигнат и без използването на лично планиране (Ричи и др., 2003). Ефективността на личното планиране зависи от начина, по който то се провежда и условията, в които то се случва.

За едно лице с увреждане може да намери личното планиране за полезно при положение, че то предоставя на него (и неговите близки):

- шанс да направи равностойка за живота си (и неговото качество);
- основание да изследва своите сили, способности, постижения дотук в живота; своите текущи потребности и желания за бъдещето; целият спектър от възможности, достъпни за него/нея, в момента;
- форум, в рамките на който да направи своя избор за това, което най-важно;
- възможност да установи редица важни неща (цели), които трябва да бъдат постигнати в близко бъдеще, да разработи стратегии и планове за действие относно тези цели, които поясняват какви стъпки трябва да се предприемат за постигане на целите, от кого и до кога;
- източник за насърчаване да преследва и да се застъпи за предоставянето на услуги и избор, които ще подобрят живота му;

Личното планиране може да се разглежда като доживотен процес и да се използва като средство за подкрепа през целия живот. Може да се използва също и като еднократно или извънредно начинание, ако така пожелае конкретният човек. Може да бъде полезно в периоди на промяна или преход (Майнър и Бейтс, 1997).





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## 2. Как би могло да се осъществи лично центрираното планиране? Практиката в Ирландия

Най-ранните форми на разработване на лични планове са свързани с имената на Карън Грийн-Макгоуен и Мери Ковакс, които провеждали целодневни сесии на планиране за хора с увреждания. През 1980 г. Бет Маунт курсове за обучение в „планиране на собствено бъдеще“ (наричано още ПСБ) и до края на 80-те са били разработени няколко алтернативни методологии (наричани „стилове на планиране“). Те включвали, например: „Да те опознаем“, „Сесии за лично проектиране“ и „24-часово планиране“.

Личните житейски планове могат да бъдат разработени както в рамките на услугите, така и изцяло независимо от тях. Понякога родителите, семейството, съпрузите, приятелите, застъпниците или други ще направят това от тяхно име (например когато не е възможно да се ръководи изцяло от лицето поради трудности по отношение познанията и осведомеността). Плановете могат също да бъдат разработени от едно или няколко лица, действащи независимо, от името на индивида и/или неговото семейство – и/или от персонала на дадена услуга, специално обучен за това (например законен настойник или специално обучен работник или експерт по мозъчни увреждания). В настоящата ирландска практика има тенденция личното планиране да се разработва в рамките на услугите, въпреки че някои родители и семейства са започнали да разработват независими планове.

На практика, разработването и изпълнението на плановете обикновено изисква сътрудничество с голям кръг от хора, услуги и по-широката общностна мрежа, за да бъдат наистина ефективни.

Лицето, което стои в центъра на процеса на планиране обикновено се нарича **„централно лице“**.

Когато на този човек се оказва подкрепа при изготвянето на плана и привеждането му в действие, лицето, което ръководи и подпомага цялостния процес на планиране се нарича **„фасилитатор“**. Основната роля на фасилитатора е „да подпомогне някого да установи какво иска и как да го постигне“ (Ричи и др., 2003). Фасилитаторите могат да следят и за реализацията на плана, като си взаимодействат и със съответните подкрепящи лица и доставчици на услуги.

Независимо дали специализираният персонал в услугите, родителите, членовете на семейството, съпрузите, приятелите или застъпниците действат от името на дадено лице и/или неговото семейство, изключително важно е фасилитаторът на плана да е подходящ за задачата от гледна точка на неговите ценности, способности, знания и умения. Обикновено той трябва да е формално обучен и да има опит по отношение философията, методологията, инструментите и техниките на личното планиране. Той също така трябва да е запознат с някои важни аспекти от живота на лицето, които биха могли да окажат влияние върху процеса на планиране.

От особено значение е различието и индивидуалността на лицето да са признати и приспособени, в съответствие със законодателството, по отношение на равенството. Това





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

означава, че в случаите на културни или езикови малцинства, например, фасилитатора на плана трябва да притежава или да придобие адекватни познания и опит относно културната идентичност и стилът на комуникация на индивида или семейството, които са в центъра на процеса на планиране, и да предвиди специфични мерки за да ги улесни (Интеркултурната преса е изработила множество насоки, които могат да бъдат полезни в това отношение; книгите на Анна Минднес за ирландската култура, идентичност и стилове на комуникация по отношение на глухите и ирландският знаков език /Минднес, 1999 и 2003/ са само един от примерите).

От съществено значение е фасилитаторът да работи изцяло независимо от какъвто и да било потенциален пряк интерес в хода на процеса на планиране. В случаите когато планът се осъществява в рамките на конкретна услуга, автономията на фасилитатора трябва съответно да бъде гарантирана. Наложително е също фасилитаторът да възприеме, разработи и поддържа подход на равноправно партньорство при работата с лицето или семейството, които са в центъра на процеса на планиране.

Когато лицето (по каквато и да било причина) не желае да работи с определен фасилитатор, би трябвало да се намери друг.

Терминът „**кръг** или **мрежа за подкрепа**“, при разработването и реализацията на даден план, се отнася за всеки, който лицето би искало да включи в разработването на плана : семейство, съпрузи, приятели, застъпници, специалисти, доставчици на услуги, групи от местната общност и т.н. Първоначалното и по-нататъшното включване на лица, групи или организации в процеса на планиране трябва да съответства на желанията на лицето, което е в центъра на процеса на планиране.

Лицето, отговорно за ръководенето и насочването на цялостния процес, понякога се нарича „**шампионът на личното планиране**“. В случаите когато група от хора решат да работят заедно за да управляват и следят процеса, групата понякога се нарича „**ръководна коалиция**“.

Някои хора, разбира се, ще изпълняват повече от една роля. Например : някой, който изготвя собствения си план и същевременно ръководи цялостния процес на планиране, ще бъде както „централно лице“, така и „шампион на планирането“. По същия начин някой, който подпомага разработването на личния план и същевременно следи за изпълнението му ще бъде едновременно фасилитатор и „шампион на планирането“.

Усилията трябва да бъдат насочени към това, всеки участник в процеса да получи подкрепата, която се нуждае, за да изпълнява специфичната си роля.

Това изисква разработване на адекватна система за комуникация, която е напълно достъпна за всички, участващи в процеса на лично планиране. Това може също да предполага и предварителна работа върху овластяването, изграждането на взаимоотношения и застъпничеството.

Ролята на родителите на лицето, неговите братя/сестри, семейство, близки и приятели в личното планиране обикновено се определя като особено важна за цялостния процес (Шелтън и др., 1987 и Търнбъл и др., 2000). Основният интерес при личното планиране, разбира се, е „централното лице“ – и неговите желания трябва да бъдат отстоявани. Въпреки това, при





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

планирането трябва да се имат предвид и вижданията на ключовите хора в живота на лицето – това се отнася особено за разработването на планове за млади хора или хора с множествени увреждания. Когато лицето не желае даден член на семейството да бъде включен директно в процеса на планиране, въпросът може да се обсъди, но не бива да се насилва. Трябва да се признае, че родителите и семейството могат да бъдат ценен източник на информация при разработването на плановете и голяма помощ при осъществяването им. Независимо дали са били директно включени в процеса на планиране, родителите и семейството често са повлияни от плановете (директно или индиректно). Въпросът за консултирането на родителите и семейството относно тези части от плана, които могат да им повлияят, трябва да бъде включен в процеса на планиране, а вижданията на родителите и семейството по отношение на тези въпроси трябва да бъдат разгледани, признати и проучени.

Когато лицето, неговите родители и семейство, и доставчиците на услуги имат различни мнения по даден въпрос, усилията трябва да бъдат насочени към установяване и разбиране на причините за разликата във вижданията им и как те могат да постигнат консенсус. Когато конфликтните гледни точки се окажат изцяло несъвместими, превес има мнението на „централното лице“.

### 3. Как да се започне планирането ?

Следните стъпки ще бъдат полезни като насока за планиране и подпомагане на другите да започнат със създаването на контекст, който да улесни разработването на планове:

- установяване на рамка;
- изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение ръководенето на процеса, както на индивидуално, така и на групово ниво) и определяне на изискуемите обучение и подкрепа;
- определяне на фасилитатори и уверяване, че те са адекватно обучени и опитни;
- установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране;

#### Стъпка 1 : Установяване на рамка

Работата по установяване на рамка за подкрепа на процеса на лично планирането се състои в :

- Насърчаване на лицето с увреждания и всички около него да развият позитивно виждане за самите себе си, собственият си живот и бъдеще.
- Даване на възможност на лицето с увреждане и неговите родители/семейство да поемат контрол над живота си.
- Работа за улесняване на лицето, неговите родители, семейство, приятели... при създаването на възможности за изказване на предпочитания за това как искат да живеят





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

живота си и от каква подкрепа, алтернативи и капацитет се нуждаят, за да могат да го постигнат.

- Съвместна работа със специализирани услуги за хора с увреждания за изграждане и поддържане на култура на лично планиране.

Това означава развитие на по-голяма готовност и капацитет, информиране и отговаряне на цялостната визия, житейски план или прости желаниа и предпочитания на лицето с увреждане, което се възползва от услугите, и неговите родители, семейство, приятели и т.н. Това може да включва например : а) разработване на политика за личната насоченост и стратегии за трансформирането на тази визия в реалност; б) адекватна подготовка и обучение на персонал за подпомагане на хората с увреждания да помислят за живота си, какво чувстват по отношение на него, как биха искали да се развие – да изразят това и да го съобщят ефективно; в) адекватна подготовка и подпомагане на персонала в действителност да слуша, разбира, приема, признава и отговаря на това, което се съобщава; г) разкриване на формална услуга за подкрепа и лично планиране или възлагане това на вече съществуващи услуги; д) съвместна работа със семейни организации за изследване на наставничеството и други начини за оказване на подкрепа на семействата за разработване на лични планове и привеждането им в действие.

Това означава също и насърчаване развитието на култура на обратна връзка – внимателно и систематизирано разглеждане на различията между това, което лицата казват, че искат и начинът, по който то се осъществява – чрез предоставяне на средства, чрез които личните планове могат да информират, подкрепят и работят като еталон за отзивчивостта на услугата като цяло.

Означава също и формиране на практически знания за личностноцентрирано мислене, с цел изграждане на способност за постигане на изискуемата промяна в практиката и културата (например в начина, по който работи екипа; начинът на осъществяване на супервизията; начинът на използване на ресурсите); формиране на откритост и готовност за промяна, когато е тя е необходима; интегриране на потребителите на услугата във всички аспекти на проектирането, разработването, развитието, изпробването, доставката, текущото оценяване и обновяването на услугите.

**Първоначално би трябвало :**

- да се идентифицират хората, които ще бъдат в полза на идеята, и да се привлече тяхната подкрепа;
- да се разпространи информация и да се проведат няколко обучителни сесии за всички, които вероятно ще бъдат включени, повлияни или призовани да предоставят своята подкрепа;
- определяне на начини за събиране на информация относно необходимите промени, които трябва да бъдат направени в подкрепа на личното планиране;
- определяне на проектна група, която да изработи практически стратегии за популяризиране и провеждане на личното планиране в специфичен контекст или среда;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

**Стъпка 2 : Изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение на ръководене на процеса на планиране на индивидуално и групово ниво) и идентифициране на необходимостта от допълнителна подкрепа или обучение**

Съответните нива на участие и степени на ангажираност на индивидуалните елементи в мрежата за подкрепа на „централното лице“ в различните етапи на разработване и изпълнение на плана трябва да бъдат внимателно премислени. Това може да представлява предизвикателство за съществуващите предположения, разбирания и баланс на сили.

Всяко усилие трябва да бъде насочено към уверяване и гарантиране, че ролите и отговорностите на всяко лице, група или организация, участващи в процеса на лично планиране, са ясно разбрани от всеки, съгласувани и адекватно подкрепени.

Особено важен е въпросът за това кой ще ръководи процеса на лично планиране в общ план и на индивидуално ниво (и съответно обучението и подкрепата, от които ще се нуждае, за да направи това). Вероятно ще се изискват значителни разсъждения, консултиране и договаряне между всички заинтересовани страни. Това не е самостоятелно решение на доставчика на услуги. Хората с увреждания, техните родители/семейства, приятели, застъпници трябва активно да участват.

Необходимо е всички доставчици на услуги да бъдат запознати с концепцията за лична насоченост и лично планиране, както и с вероятните последствия от личното планиране върху услугите, които те предоставят. Доставчиците на услуги трябва да готови да предложат да поемат водеща роля в подбуждането, ръководенето и подкрепянето на процеса – но само в случай, че такова е желанието на потребителя на услугата и/или неговото семейство. Лицето с увреждане и/или неговото семейство може да пожелае да ръководи лично процеса. В такъв случай, доставчикът на услуги трябва да бъде готов да предостави своята подкрепа.

Който и да ръководи процеса, ще трябва да развие много ясна представа за ключовите принципи на личното планиране и за поне няколко методологии за разработване на план и стратегии за привеждането му в действие.

Ангажираността на всеки участник в процеса ще представлява ключов фактор за цялостния успех на начинанието.

**Стъпка 3 : Определяне на фасилитатор(и) и уверяване, че той притежава необходимите знания, умения и опит в съответствие с препоръките от предишните раздели на този документ относно фасилитаторите.**

**Стъпка 4 : Установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране**

На индивидуално планово равнище това предполага внимателно разглеждане и съгласуване на следните въпроси :

- *собственост, конфиденциалност и авторско право, съхранение и достъп до плановете* – желанието на „централното лице“ трябва да бъдат следвани по въпроси като, например: кой трябва да държи плана; дали може той да се копира; дали ще се съхранява от някой друг вместо





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лицето, на което е плана; кой може да има достъп до него; кога и как информацията, съдържаща се в плана може (или не може) да бъде използвана;

- *поддържане и обновяване на плановете с течение на времето, промяна в обстоятелствата и други;*
- *най-добрите начини за информиране на всеки относно напредъка и развитието на плановете, проблемите посрещнати при изпълнението им или осъществените промени на плановете (за да се осигури тяхното успешно и навременно изпълнение);*
- *най-добрият начин за управление на обмена на информация в периоди на преход (какво е необходимо да знаят новите доставчици на услуги; какво друго лицето ще иска те да научат; как ще бъде предоставена тази информация и т.н.)*

В по-общ план е важно да се установи рутинен процес на мониторинг, оценяване, преразглеждане на начина, по който личното планиране се осъществява, за да се гарантира, че то има положителен ефект върху живота и услугите.

**6. Как да осъществим съставянето му и как да се заемем със задачата за привеждането му в действие?**

Личният житейски план може да включва описание на лицето, неговото минало и настояще. Обикновено той трябва да включва, все пак, описание на някаква визия за по-позитивно бъдеще за лицето (в краткосрочен, средносрочен и/или дългосрочен план), както и план за действие, базиран на целите, за постигане на това желано бъдеще.

**Характерните компоненти на един добър личен план са описание на :**

1. лицето в центъра на процеса на планиране, като се посочат поне неговите способности, сили, умения, онова, което хората харесват и уважават у него/нея, както и онова, което е важно за него/нея;
2. онова, което сработва добре (или не) в живота на лицето към настоящия момент, както и онова, което лицето би искало да промени;
3. онова, което лицето иска за в бъдеще, и начина, по който би искал да го подкрепят при достигането до желаното бъдеще;
4. специфичните промени, които се изискват, за да се постигне желаното от лицето бъдеще, начина, по който тези промени ще се осъществят – от кого, до кога (като се включат основните стратегии, специфичните дейности, услуги, изискуемата подкрепа и личните постижения на лицето и другите, определяне на специфични, измерими, постижими, приложими, разпределени във времето, отправни точки за действие и резюмета на споразумения).
5. начинът, по който плана ще се преглежда и поддържа (да се включат : комуникационни стратегии относно развитието на плана, дата за преглед на плана и стратегии за по-нататъшно обучение в хода на процеса).

Хауел и др. (2004) посочват, че всеки личен житейски план трябва да бъде :





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- изцяло уникален за индивида, чийто живот засяга;
- съответстващ на надеждите и мечтите на лицето, като се справя с трудно постижимите цели, които са от значение за индивида, и подкрепя действия, но без да принуждава лицето да действа по предварително определени начини;

Личният житейски план трябва да се разработи така, че да може реално да :

- да подпомогне лицето да промени живота си в желаната от него посока;
- да създаде място за лицето в живота на общността;
- да подпомогне общността да приеме и оцени лицето;

Личните планове могат да се изработят в много различни форми. Те могат да бъдат на хартия (книжка, плакат и други), могат да бъдат под формата на видео или друг арт предмет, а могат също да се изработят и като ролева игра и т.н. – както желае „централното лице“. За повече идеи и по-структурирани варианти можете да видите Джоникас и Куук, 2004.

Важно е да се приеме, че може да има необходимост плановете да бъдат прегледани и променени от време на време, така че да отразяват промени и обстоятелства в живота на хората (виж Флеминг, 2001).

#### Как да съставим плана ?

#### КЛЮЧОВИ ДЕЙНОСТИ

Процесът на съставяне и изработване на план се състои от няколко ключови дейности, а именно : 1) запознаване; 2) вземане на решения и планиране на действия; 3) развитие на стратегия за реализация и преглед; 4) запис на плана и по-нататъшно обучение за лицето, в центъра на процеса на планиране и за самия процес.

**1) ЗАПОЗНАВАНЕ** : с всички и всичко, което е важно за лицето, стоящо в центъра на процеса на планиране, и което трябва да бъде включено в същия процес.

Може да бъде уговорена формална среща за планиране – в този случай лицето и/или семейството в центъра на процеса на планиране решават кого да поканят на срещата.

Включването на хора, които могат да изиграят важна роля или могат да кажат нещо относно важните аспекти от живота на лицето или семейството, може да бъде полезно тъй като тези хора могат да предложат различни виждания и решения по даден въпрос. Дневния ред на срещата може да бъде определен от „централното лице“, неговото семейство или от фасилитатора. В противен случай може да се остави да протече естествено в хода на срещата на групата.

Важно е да се отбележи, че някои хора може да не желаят да се проведе формална среща. В този случай, методологиите, споменати по-рано (като MAP – съставяне на план за действие, PATH – планиране на алтернативно бъдеще с надежда, ELP – планиране на основен стил на живот и др.) могат да бъдат полезни за предоставяне ориентация, посока, структура и ход на срещата и за осигуряване обсъждането на различни важни въпроси и проблеми и изследването на различни начини за справяне с тях. При използването на формални методи трябва да се подходи





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

внимателно, за да се гарантира адекватността и/или адаптацията на методите и процедурите към индивида и средата. В края на този документ е поместено генерално ръководство за приложимостта на широк кръг от методологии и процедури към различни ситуации и обстоятелства.

Някои от най-често използваните стратегии за ефективно опознаване за гарантиране развитието на добър план включват :

- извършване на някои основни дейности – например : изграждане на взаимоотношения, създаване на хармония, запознаване с бъдещи участници в процеса на планиране и с начините, по които те ще се чувстват най-комфортно, за да споделят вижданията си;
- отделяне на достатъчно време за организиране на дейностите по планиране;
- отделяне на време в началото на дейностите, за да бъдат всички улеснени и да се установят някои основни правила;
- уверяване, че в хода на дейностите всеки от участниците остава ангажиран в просеса на планиране и има възможност да сподели гледната си точка;
- уверяване, че всички мнения са споделени, признати и изследвани;

**2) ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ И ПЛАНИРАНЕ НА ДЕЙСТВИЯ** : относно кои са приоритетите, кои варианти да се приложат, кой какви действия ще предприеме относно важните въпроси – и кога.

Една полезна стратегия за вземане на решения и планиране на действия за гарантиране развитието на добър личен житейски план е да се работи по общ начин от началото до достригането на определени изводи в края на действието на планиране.

Това би могло да означава да се отдели достатъчно време, за да се изгради ясно разбиране по някои конкретни въпроси, които дадено лице може да включи в своя план. Например изразявайки желанието „да се омъжа/ожения някой ден“, лицето може да има в предвид, че наистина иска да се омъжи/ожени; това може да означава също и, че лицето иска да се държат с него като с възрастен или, че иска да води по-независим живот, или, че иска да живее в обикновена къща вместо в голяма резиденция.

## 6. Техники и методи за осъществяване на ЛЦП

- **Интервю за изследване на социалната мрежа на лицето**

Представят се основни въпроси, които са задължителен елемент от интервюто: Къде и с кого живееш?; Какво правиш през седмицата? С кого се срещаш?; Какво правиш в свободното си време? С кого се срещаш? С кого си се срещал през последната седмица? Кои хора от твоя квартал познаваш? Ходил ли си на кино..., Имаш ли си приятел/ка? Случва ли ти се да споделяш





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лични неща с някого? Има ли някой, от когото си търсил съвет или някой да е търсил съвет от теб?

Добре е тези въпроси да се направят като бланка и освен това да се използва макет за обобщение, например:

В първата колона се попълват имената. Във втората колона връзките – Р – роднина, П-приятел, С- специалист. В третата колона се попълват П- приятелство, С- съветване, М- материална подкрепа и Е – емоционална връзка, в четвъртата колона с Х се отбелязва , ако връзката е взаимна.

Име	Връзка	Подкрепа	Взаимност	Как са се запознали

Възможно е да се направят отделни листове за отделните теми – на работа, в къщи, в училище

- **Съставяне на личностен профил**

Обикновено профилът се състои от три части:

- 1) Какво харесват или от какво се възхищават у лицето хората, които го познават и обичат?
- 2) Какво е важно според лицето – какво обича да прави, къде и с кого обича да ходи?
- 3) Как можем да предоставим най- добрата подкрепа за лицето?

- **Визия за бъдещето**

Визията представлява мечтата, идеалната представа за бъдещето. Основни въпроси, които могат да се задават са например:

- 1) Каква е представата ти за един идеален ден?
- 2) Как си представяш идеалното бъдеще? Къде ще живееш? Какво ще работиш? С кого и как ще прекарваш свободното си време?
- 3) Какви места ще посещаваш? Какво ново искаш да научиш?





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## ЛИЧНОСТНО ЦЕНТРИРАНО ПЛАНИРАНЕ ПРИ ХОРА С УВРЕЖДАНИЯ

### 1. Какво представлява личното планиране?

Личното планиране е метод за подпомагане на хора или родители/семейства на млади хора или лица с множествени увреждания да помислят за това, което важно за тях, как искат да живеят и каква подкрепа искат да получат.

Един личен житейски план може да бъде полезен при насочването на дизайна и предоставянето на строго индивидуални, динамични споразумения за подкрепа, които са уникални за нуждите и желанията на всеки индивид.

**Личното планиране** може да се определи като начин за разкриване на :

- как едно лице иска да живее живота си?
- какво се изисква, за да може това да се случи?

Общата цел на личното планиране е „добро планиране, водещо до положителни промени в живота на хората и в услугите“ (Ричи и др., 2003).

Личното планиране не е чак толкова нова техника за планиране, колкото нов подход или нов вид планиране, което е основано на точно определени ценности и вярвания, които са много различни от настоящите норми. Планирането поставя на пред план човека, а не увреждането, услугата или друг конкретен проблем. То е изцяло ориентирано към човека, а не към управление на увреждането. Отнася се до гражданството, включването в семейството, общността и руслото на живота и самоопределянето, и затова може да изисква някои основни промени в мисленето и установения баланс на сили, последиците от които са потенциално големи и трудно достижими.

### Какво не е личното центрирано планиране?

Важно е да се разбере, че личното планиране **НЕ Е**:

- **оценка** – на услуги или на нуждата от услуги. Както Ричи и др. (2003) отбелязват, личното планиране взема като своя отправна точка човека вместо услугата и как той ще се впише в системата от услуги. То се разпространява отвъд услугите, посочвайки по-обща действия за индивидите.
- **планиране на услуги или планиране на индивидуална програма за ползвачи услуги** – традиционно, планирането на индивидуални програми (ПИП) се характеризира със синхронизиран и стандартизиран подход за адресиране на потребностите. Личното планиране изисква гъвкав и отзивчив подход за посрещане на индивидуалните нужди и





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

промяна на обстоятелствата, базиран на принципите на добри практики вместо на стандартизирани процедури (Сандерсън, 2000).

Личното планиране, планирането на услуги и планирането на индивидуални програми и оценяването могат легитимно да съществуват успоредно едно на друго и да са взаимозависими:

- изискването за разработване на един личен житейски план или за обновяването на вече съществуващ план може да се определи като част от оценката на потребностите;
- един личен житейски план може да идентифицира нуждата от разработване или коригиране на индивидуалния план за обучение или грижа, за да пасне по-добре на изискванията, желанията и предпочитанията на лицето относно подкрепата и цялостната визия за неговия/нейния живот.

Основава се на социалния модел за увреждането и на подход, базиран на силите на индивида. Личното планиране възниква, тъй като на хората с увреждания често им е трудно да получат достъп до услуги, възможности и познания, които повечето хора приемат за даденост, и дори когато го направят, в повечето случаи откриват, че от тях се изисква да се впишат в нечия идея за това как тази услуга, възможност или преживяване трябва да изглежда, как те трябва да постъпват, мислят или чувстват по отношение на нея

Личното планиране цели :

- да изгради визия за живота на лицето като част от местната общност и
- да опише какви действия са необходими в тази насока.

Това се постига чрез:

- разкриване и ефективно отговаряне на различните виждания, потребности и притеснения на хората с увреждания;
- разбиране и адресиране на основните въпроси относно лицата – проучване на състоянието на лицето, на промяната, която той/тя иска да осъществи в живота си и какво може да допринесе за постигането ѝ;
- идентифициране и разкриване на възможностите за избор пред лицето;
- мобилизиране и включване на цялостната мрежа от контакти на индивидите,
- като ресурси на системата от услуги, в отговор на изразените от лицето предпочитания и с цел подпомагане постигането на желаната промяна;
- установяване на споразумения за редовно проследяване на плановете с цел да се проверява напредъка при изпълнението им;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- разкриване на начин за регистриране на текуща информация относно :
  - какво е научено по отношение онова, което лицето мисли, че е важно за него, и онова, което другите считат за важно за него;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;

## 2. Ключови принципи при лично центрираното планиране

Шестте ключови принципа, стоящи в основата на личното планиране са :

- **Личното планиране е планиране от гледна точка на индивида и се отнася за неговия живот** : планирането се концентрира изцяло около лицето с увреждане, а неговите желания се приемат като основна отправна точка в хода на цялостния процес на планиране (Мансел и Бийдъл-Браун, 2004).
- **Личното планиране води след себе си креативен подход към планирането, който предполага отговор на въпросите „Какво би могло да означава това?“ и „Какво е възможно?“**, вместо да приема общите разбирания и да се ограничава само до това, което е достъпно : Личното планиране цели да разкрие и разбере желанията на хората и да ги обвърже с практически начини за постигането им (въпреки привидните трудности), както и да проучи какво е възможно за тях, вместо просто да очертава достъпното (Фризел, 2000).
- **Личното планиране взема в предвид всички достъпни за лицето ресурси – не се ограничава само до онова, което е достъпно в рамките на услугите** : подходът, възприет при личното планиране, цели да идентифицира целия набор от достъпни за лицето ресурси. То активно изследва собствените ресурсии на индивида и онова което е





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

и би могло да бъде достъпно в местната общност, включително и неспециализирани услуги.

- **Личното планиране изисква истинска и сериозна отговорност и сътрудничество на всички участници в процеса** : може да отнеме доста време и усилия за разработването на планове, които да са смислени за лицето с увреждане, а да не говорим за стартиране на реализацията им. Както разработването на плановете, така и резултатите от тях, зависят в голяма степен от участниците (семейство, приятели, доставчици на услуги и т.н.), които трябва да осъзнават това от самото начало и да са подготвени и отдадени на това планът да бъде осъществен.
- **Личното планиране е изкуство, не наука** : то се разглежда като организиран, развиващ се процес, който предполага да се отдели време за опознаване на хората и изграждане на хармонични взаимоотношения с течение на времето; да се насърчаване изграждането на отворени и гъвкави нагласи у всички участници в процеса; внимателно слушане, изразяване, изследване и съпоставяне на различни гледни точки; даване на разумни, практични и креативни отговори на чутото.
- **Не разработването на план е основната цел на личното планиране, а осъществяването на истински значими и положителни промени в живота на лицето.**

Личното планиране не е панацея, все пак няма гаранция за по-добър живот и много положителни промени в живота на хората могат да се постигнат и без използването на лично планиране (Ричи и др., 2003). Ефективността на личното планиране зависи от начина, по който то се провежда и условията, в които то се случва.

За едно лице с увреждане може да намери личното планиране за полезно при положение, че то предоставя на него (и неговите близки):

- шанс да направи равностойка за живота си (и неговото качество);
- основание да изследва своите сили, способности, постижения дотук в живота; своите текущи потребности и желания за бъдещето; целият спектър от възможности, достъпни за него/нея, в момента;
- форум, в рамките на който да направи своя избор за това, което най-важно;
- възможност да установи редица важни неща (цели), които трябва да бъдат постигнати в близко бъдеще, да разработи стратегии и планове за действие относно тези цели, които поясняват какви стъпки трябва да се предприемат за постигане на целите, от кого и до кога;
- източник за насърчаване да преследва и да се застъпи за предоставянето на услуги и избор, които ще подобрят живота му;

Личното планиране може да се разглежда като доживотен процес и да се използва като средство за подкрепа през целия живот. Може да се използва също и като еднократно или извънредно начинание, ако така пожелае конкретният човек. Може да бъде полезно в периоди на промяна или преход (Майнър и Бейтс, 1997).





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## 2. Как би могло да се осъществи лично центрираното планиране? Практиката в Ирландия

Най-ранните форми на разработване на лични планове са свързани с имената на Карън Грийн-Макгоуен и Мери Ковакс, които провеждали целодневни сесии на планиране за хора с увреждания. През 1980 г. Бет Маунт курсове за обучение в „планиране на собствено бъдеще“ (наричано още ПСБ) и до края на 80-те са били разработени няколко алтернативни методологии (наричани „стилове на планиране“). Те включвали, например: „Да те опознаем“, „Сесии за лично проектиране“ и „24-часово планиране“.

Личните житейски планове могат да бъдат разработени както в рамките на услугите, така и изцяло независимо от тях. Понякога родителите, семейството, съпрузите, приятелите, застъпниците или други ще направят това от тяхно име (например когато не е възможно да се ръководи изцяло от лицето поради трудности по отношение познанията и осведомеността). Плановете могат също да бъдат разработени от едно или няколко лица, действащи независимо, от името на индивида и/или неговото семейство – и/или от персонала на дадена услуга, специално обучен за това (например законен настойник или специално обучен работник или експерт по мозъчни увреждания). В настоящата ирландска практика има тенденция личното планиране да се разработва в рамките на услугите, въпреки че някои родители и семейства са започнали да разработват независими планове.

На практика, разработването и изпълнението на плановете обикновено изисква сътрудничество с голям кръг от хора, услуги и по-широката обществена мрежа, за да бъдат наистина ефективни.

Лицето, което стои в центъра на процеса на планиране обикновено се нарича **„централно лице“**.

Когато на този човек се оказва подкрепа при изготвянето на плана и привеждането му в действие, лицето, което ръководи и подпомага цялостния процес на планиране се нарича **„фасилитатор“**. Основната роля на фасилитатора е „да подпомогне някого да установи какво иска и как да го постигне“ (Ричи и др., 2003). Фасилитаторите могат да следят и за реализацията на плана, като си взаимодействат и със съответните подкрепящи лица и доставчици на услуги.

Независимо дали специализираният персонал в услугите, родителите, членовете на семейството, съпрузите, приятелите или застъпниците действат от името на дадено лице и/или неговото семейство, изключително важно е фасилитаторът на плана да е подходящ за задачата от гледна точка на неговите ценности, способности, знания и умения. Обикновено той трябва да е формално обучен и да има опит по отношение философията, методологията, инструментите и техниките на личното планиране. Той също така трябва да е запознат с някои важни аспекти от живота на лицето, които биха могли да окажат влияние върху процеса на планиране.

От особено значение е различието и индивидуалността на лицето да са признати и приспособени, в съответствие със законодателството, по отношение на равенството. Това





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

означава, че в случаите на културни или езикови малцинства, например, фасилитатора на плана трябва да притежава или да придобие адекватни познания и опит относно културната идентичност и стилът на комуникация на индивида или семейството, които са в центъра на процеса на планиране, и да предвиди специфични мерки за да ги улесни (Интеркултурната преса е изработила множество насоки, които могат да бъдат полезни в това отношение; книгите на Анна Минднес за ирландската култура, идентичност и стилове на комуникация по отношение на глухите и ирландският знаков език /Минднес, 1999 и 2003/ са само един от примерите).

От съществено значение е фасилитаторът да работи изцяло независимо от какъвто и да било потенциален пряк интерес в хода на процеса на планиране. В случаите когато планът се осъществява в рамките на конкретна услуга, автономията на фасилитатора трябва съответно да бъде гарантирана. Наложително е също фасилитаторът да възприеме, разработи и поддържа подход на равноправно партньорство при работата с лицето или семейството, които са в центъра на процеса на планиране.

Когато лицето (по каквато и да било причина) не желае да работи с определен фасилитатор, би трябвало да се намери друг.

Терминът „**кръг** или **мрежа за подкрепа**“, при разработването и реализацията на даден план, се отнася за всеки, който лицето би искало да включи в разработването на плана : семейство, съпрузи, приятели, застъпници, специалисти, доставчици на услуги, групи от местната общност и т.н. Първоначалното и по-нататъшното включване на лица, групи или организации в процеса на планиране трябва да съответства на желанията на лицето, което е в центъра на процеса на планиране.

Лицето, отговорно за ръководенето и насочването на цялостния процес, понякога се нарича „**шампионът на личното планиране**“. В случаите когато група от хора решат да работят заедно за да управляват и следят процеса, групата понякога се нарича „**ръководна коалиция**“.

Някои хора, разбира се, ще изпълняват повече от една роля. Например : някой, който изготвя собствения си план и същевременно ръководи цялостния процес на планиране, ще бъде както „централно лице“, така и „шампион на планирането“. По същия начин някой, който подпомага разработването на личния план и същевременно следи за изпълнението му ще бъде едновременно фасилитатор и „шампион на планирането“.

Усилията трябва да бъдат насочени към това, всеки участник в процеса да получи подкрепата, която се нуждае, за да изпълнява специфичната си роля.

Това изисква разработване на адекватна система за комуникация, която е напълно достъпна за всички, участващи в процеса на лично планиране. Това може също да предполага и предварителна работа върху овластяването, изграждането на взаимоотношения и застъпничеството.

Ролята на родителите на лицето, неговите братя/сестри, семейство, близки и приятели в личното планиране обикновено се определя като особено важна за цялостния процес (Шелтън и др., 1987 и Търнбъл и др., 2000). Основният интерес при личното планиране, разбира се, е „централното лице“ – и неговите желания трябва да бъдат отстоявани. Въпреки това, при





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

планирането трябва да се имат предвид и вижданията на ключовите хора в живота на лицето – това се отнася особено за разработването на планове за млади хора или хора с множествени увреждания. Когато лицето не желае даден член на семейството да бъде включен директно в процеса на планиране, въпросът може да се обсъди, но не бива да се насилва. Трябва да се признае, че родителите и семейството могат да бъдат ценен източник на информация при разработването на плановете и голяма помощ при осъществяването им. Независимо дали са били директно включени в процеса на планиране, родителите и семейството често са повлияни от плановете (директно или индиректно). Въпросът за консултирането на родителите и семейството относно тези части от плана, които могат да им повлияят, трябва да бъде включен в процеса на планиране, а вижданията на родителите и семейството по отношение на тези въпроси трябва да бъдат разгледани, признати и проучени.

Когато лицето, неговите родители и семейство, и доставчиците на услуги имат различни мнения по даден въпрос, усилията трябва да бъдат насочени към установяване и разбиране на причините за разликата във вижданията им и как те могат да постигнат консенсус. Когато конфликтните гледни точки се окажат изцяло несъвместими, превес има мнението на „централното лице“.

### 3. Как да се започне планирането ?

Следните стъпки ще бъдат полезни като насока за планиране и подпомагане на другите да започнат със създаването на контекст, който да улесни разработването на планове:

- установяване на рамка;
- изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение ръководенето на процеса, както на индивидуално, така и на групово ниво) и определяне на изискуемите обучение и подкрепа;
- определяне на фасилитатори и уверяване, че те са адекватно обучени и опитни;
- установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране;

#### Стъпка 1 : Установяване на рамка

Работата по установяване на рамка за подкрепа на процеса на лично планирането се състои в :

- Насърчаване на лицето с увреждания и всички около него да развият позитивно виждане за самите себе си, собственият си живот и бъдеще.
- Даване на възможност на лицето с увреждане и неговите родители/семейство да поемат контрол над живота си.
- Работа за улесняване на лицето, неговите родители, семейство, приятели... при създаването на възможности за изказване на предпочитания за това как искат да живеят





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

живота си и от каква подкрепа, алтернативи и капацитет се нуждаят, за да могат да го постигнат.

- Съвместна работа със специализирани услуги за хора с увреждания за изграждане и поддържане на култура на лично планиране.

Това означава развитие на по-голяма готовност и капацитет, информиране и отговаряне на цялостната визия, житейски план или прости желания и предпочитания на лицето с увреждане, което се възползва от услугите, и неговите родители, семейство, приятели и т.н. Това може да включва например : а) разработване на политика за личната насоченост и стратегии за трансформирането на тази визия в реалност; б) адекватна подготовка и обучение на персонал за подпомагане на хората с увреждания да помислят за живота си, какво чувстват по отношение на него, как биха искали да се развие – да изразят това и да го съобщят ефективно; в) адекватна подготовка и подпомагане на персонала в действителност да слуша, разбира, приема, признава и отговаря на това, което се съобщава; г) разкриване на формална услуга за подкрепа и лично планиране или възлагане това на вече съществуващи услуги; д) съвместна работа със семейни организации за изследване на наставничеството и други начини за оказване на подкрепа на семействата за разработване на лични планове и привеждането им в действие.

Това означава също и насърчаване развитието на култура на обратна връзка – внимателно и систематизирано разглеждане на различията между това, което лицата казват, че искат и начинът, по който то се осъществява – чрез предоставяне на средства, чрез които личните планове могат да информират, подкрепят и работят като еталон за отзивчивостта на услугата като цяло.

Означава също и формиране на практически знания за личностноцентрирано мислене, с цел изграждане на способност за постигане на изискуемата промяна в практиката и културата (например в начина, по който работи екипа; начинът на осъществяване на супервизията; начинът на използване на ресурсите); формиране на откритост и готовност за промяна, когато е тя е необходима; интегриране на потребителите на услугата във всички аспекти на проектирането, разработването, развитието, изпробването, доставката, текущото оценяване и обновяването на услугите.

**Първоначално би трябвало :**

- да се идентифицират хората, които ще бъдат в полза на идеята, и да се привлече тяхната подкрепа;
- да се разпространи информация и да се проведат няколко обучителни сесии за всички, които вероятно ще бъдат включени, повлияни или призовани да предоставят своята подкрепа;
- определяне на начини за събиране на информация относно необходимите промени, които трябва да бъдат направени в подкрепа на личното планиране;
- определяне на проектна група, която да изработи практически стратегии за популяризиране и провеждане на личното планиране в специфичен контекст или среда;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

**Стъпка 2 : Изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение на ръководене на процеса на планиране на индивидуално и групово ниво) и идентифициране на необходимостта от допълнителна подкрепа или обучение**

Съответните нива на участие и степени на ангажираност на индивидуалните елементи в мрежата за подкрепа на „централното лице“ в различните етапи на разработване и изпълнение на плана трябва да бъдат внимателно премислени. Това може да представлява предизвикателство за съществуващите предположения, разбирания и баланс на сили.

Всяко усилие трябва да бъде насочено към уверяване и гарантиране, че ролите и отговорностите на всяко лице, група или организация, участващи в процеса на лично планиране, са ясно разбрани от всеки, съгласувани и адекватно подкрепени.

Особено важен е въпросът за това кой ще ръководи процеса на лично планиране в общ план и на индивидуално ниво (и съответно обучението и подкрепата, от които ще се нуждае, за да направи това). Вероятно ще се изискват значителни разсъждения, консултиране и договаряне между всички заинтересовани страни. Това не е самостоятелно решение на доставчика на услуги. Хората с увреждания, техните родители/семейства, приятели, застъпници трябва активно да участват.

Необходимо е всички доставчици на услуги да бъдат запознати с концепцията за лична насоченост и лично планиране, както и с вероятните последствия от личното планиране върху услугите, които те предоставят. Доставчиците на услуги трябва да готови да предложат да поемат водеща роля в подбуждането, ръководенето и подкрепянето на процеса – но само в случай, че такова е желанието на потребителя на услугата и/или неговото семейство. Лицето с увреждане и/или неговото семейство може да пожелае да ръководи лично процеса. В такъв случай, доставчикът на услуги трябва да бъде готов да предостави своята подкрепа.

Който и да ръководи процеса, ще трябва да развие много ясна представа за ключовите принципи на личното планиране и за поне няколко методологии за разработване на план и стратегии за привеждането му в действие.

Ангажираността на всеки участник в процеса ще представлява ключов фактор за цялостния успех на начинанието.

**Стъпка 3 : Определяне на фасилитатор(и) и уверяване, че той притежава необходимите знания, умения и опит в съответствие с препоръките от предишните раздели на този документ относно фасилитаторите.**

**Стъпка 4 : Установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране**

На индивидуално планово равнище това предполага внимателно разглеждане и съгласуване на следните въпроси :

- *собственост, конфиденциалност и авторско право, съхранение и достъп до плановете* – желанието на „централното лице“ трябва да бъдат следвани по въпроси като, например: кой трябва да държи плана; дали може той да се копира; дали ще се съхранява от някой друг вместо





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лицето, на което е плана; кой може да има достъп до него; кога и как информацията, съдържаща се в плана може (или не може) да бъде използвана;

- *поддържане и обновяване на плановете с течение на времето, промяна в обстоятелствата и други;*
- *най-добрите начини за информиране на всеки относно напредъка и развитието на плановете, проблемите посрещнати при изпълнението им или осъществените промени на плановете (за да се осигури тяхното успешно и навременно изпълнение);*
- *най-добрият начин за управление на обмена на информация в периоди на преход (какво е необходимо да знаят новите доставчици на услуги; какво друго лицето ще иска те да научат; как ще бъде предоставена тази информация и т.н.)*

В по-общ план е важно да се установи рутинен процес на мониторинг, оценяване, преразглеждане на начина, по който личното планиране се осъществява, за да се гарантира, че то има положителен ефект върху живота и услугите.

**6. Как да осъществим съставянето му и как да се заемем със задачата за привеждането му в действие?**

Личният житейски план може да включва описание на лицето, неговото минало и настояще. Обикновено той трябва да включва, все пак, описание на някаква визия за по-позитивно бъдеще за лицето (в краткосрочен, средносрочен и/или дългосрочен план), както и план за действие, базиран на целите, за постигане на това желано бъдеще.

**Характерните компоненти на един добър личен план са описание на :**

1. лицето в центъра на процеса на планиране, като се посочат поне неговите способности, сили, умения, онова, което хората харесват и уважават у него/нея, както и онова, което е важно за него/нея;
2. онова, което сработва добре (или не) в живота на лицето към настоящия момент, както и онова, което лицето би искало да промени;
3. онова, което лицето иска за в бъдеще, и начина, по който би искал да го подкрепят при достигането до желаното бъдеще;
4. специфичните промени, които се изискват, за да се постигне желаното от лицето бъдеще, начина, по който тези промени ще се осъществят – от кого, до кога (като се включат основните стратегии, специфичните дейности, услуги, изискуемата подкрепа и личните постижения на лицето и другите, определяне на специфични, измерими, постижими, приложими, разпределени във времето, отправни точки за действие и резюмета на споразумения).
5. начинът, по който плана ще се преглежда и поддържа (да се включат : комуникационни стратегии относно развитието на плана, дата за преглед на плана и стратегии за по-нататъшно обучение в хода на процеса).

Хауел и др. (2004) посочват, че всеки личен житейски план трябва да бъде :





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- изцяло уникален за индивида, чийто живот засяга;
- съответстващ на надеждите и мечтите на лицето, като се справя с трудно постижимите цели, които са от значение за индивида, и подкрепя действия, но без да принуждава лицето да действа по предварително определени начини;

Личният житейски план трябва да се разработи така, че да може реално да :

- да подпомогне лицето да промени живота си в желаната от него посока;
- да създаде място за лицето в живота на общността;
- да подпомогне общността да приеме и оцени лицето;

Личните планове могат да се изработят в много различни форми. Те могат да бъдат на хартия (книжка, плакат и други), могат да бъдат под формата на видео или друг арт предмет, а могат също да се изработят и като ролева игра и т.н. – както желае „централното лице“. За повече идеи и по-структурирани варианти можете да видите Джоникас и Куук, 2004.

Важно е да се приеме, че може да има необходимост плановете да бъдат прегледани и променени от време на време, така че да отразяват промени и обстоятелства в живота на хората (виж Флеминг, 2001).

#### Как да съставим плана ?

#### КЛЮЧОВИ ДЕЙНОСТИ

Процесът на съставяне и изработване на план се състои от няколко ключови дейности, а именно : 1) запознаване; 2) вземане на решения и планиране на действия; 3) развитие на стратегия за реализация и преглед; 4) запис на плана и по-нататъшно обучение за лицето, в центъра на процеса на планиране и за самия процес.

**1) ЗАПОЗНАВАНЕ** : с всички и всичко, което е важно за лицето, стоящо в центъра на процеса на планиране, и което трябва да бъде включено в същия процес.

Може да бъде уговорена формална среща за планиране – в този случай лицето и/или семейството в центъра на процеса на планиране решават кого да поканят на срещата.

Включването на хора, които могат да изиграят важна роля или могат да кажат нещо относно важните аспекти от живота на лицето или семейството, може да бъде полезно тъй като тези хора могат да предложат различни виждания и решения по даден въпрос. Дневния ред на срещата може да бъде определен от „централното лице“, неговото семейство или от фасилитатора. В противен случай може да се остави да протече естествено в хода на срещата на групата.

Важно е да се отбележи, че някои хора може да не желаят да се проведе формална среща. В този случай, методологиите, споменати по-рано (като MAP – съставяне на план за действие, PATH – планиране на алтернативно бъдеще с надежда, ELP – планиране на основен стил на живот и др.) могат да бъдат полезни за предоставяне ориентация, посока, структура и ход на срещата и за осигуряване обсъждането на различни важни въпроси и проблеми и изследването на различни начини за справяне с тях. При използването на формални методи трябва да се подходи





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

внимателно, за да се гарантира адекватността и/или адаптацията на методите и процедурите към индивида и средата. В края на този документ е поместено генерално ръководство за приложимостта на широк кръг от методологии и процедури към различни ситуации и обстоятелства.

Някои от най-често използваните стратегии за ефективно опознаване за гарантиране развитието на добър план включват :

- извършване на някои основни дейности – например : изграждане на взаимоотношения, създаване на хармония, запознаване с бъдещи участници в процеса на планиране и с начините, по които те ще се чувстват най-комфортно, за да споделят вижданията си;
- отделяне на достатъчно време за организиране на дейностите по планиране;
- отделяне на време в началото на дейностите, за да бъдат всички улеснени и да се установят някои основни правила;
- уверяване, че в хода на дейностите всеки от участниците остава ангажиран в просеса на планиране и има възможност да сподели гледната си точка;
- уверяване, че всички мнения са споделени, признати и изследвани;

**2) ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ И ПЛАНИРАНЕ НА ДЕЙСТВИЯ** : относно кои са приоритетите, кои варианти да се приложат, кой какви действия ще предприеме относно важните въпроси – и кога.

Една полезна стратегия за вземане на решения и планиране на действия за гарантиране развитието на добър личен житейски план е да се работи по общ начин от началото до достригането на определени изводи в края на действието на планиране.

Това би могло да означава да се отдели достатъчно време, за да се изгради ясно разбиране по някои конкретни въпроси, които дадено лице може да включи в своя план. Например изразявайки желанието „да се омъжа/ожения някой ден“, лицето може да има в предвид, че наистина иска да се омъжи/ожени; това може да означава също и, че лицето иска да се държат с него като с възрастен или, че иска да води по-независим живот, или, че иска да живее в обикновена къща вместо в голяма резиденция.

## 6. Техники и методи за осъществяване на ЛЦП

- **Интервю за изследване на социалната мрежа на лицето**

Представят се основни въпроси, които са задължителен елемент от интервюто: Къде и с кого живееш?; Какво правиш през седмицата? С кого се срещаш?; Какво правиш в свободното си време? С кого се срещаш? С кого си се срещал през последната седмица? Кои хора от твоя квартал познаваш? Ходил ли си на кино..., Имаш ли си приятел/ка? Случва ли ти се да споделяш





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лични неща с някого? Има ли някой, от когото си търсил съвет или някой да е търсил съвет от теб?

Добре е тези въпроси да се направят като бланка и освен това да се използва макет за обобщение, например:

В първата колона се попълват имената. Във втората колона връзките – Р – роднина, П-приятел, С- специалист. В третата колона се попълват П- приятелство, С- съветване, М- материална подкрепа и Е – емоционална връзка, в четвъртата колона с Х се отбелязва , ако връзката е взаимна.

Име	Връзка	Подкрепа	Взаимност	Как са се запознали

Възможно е да се направят отделни листове за отделните теми – на работа, в къщи, в училище

- **Съставяне на личностен профил**

Обикновено профилът се състои от три части:

- 1) Какво харесват или от какво се възхищават у лицето хората, които го познават и обичат?
- 2) Какво е важно според лицето – какво обича да прави, къде и с кого обича да ходи?
- 3) Как можем да предоставим най- добрата подкрепа за лицето?

- **Визия за бъдещето**

Визията представлява мечтата, идеалната представа за бъдещето. Основни въпроси, които могат да се задават са например:

- 1) Каква е представата ти за един идеален ден?
- 2) Как си представяш идеалното бъдеще? Къде ще живееш? Какво ще работиш? С кого и как ще прекарваш свободното си време?
- 3) Какви места ще посещаваш? Какво ново искаш да научиш?





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## ЛИЧНОСТНО ЦЕНТРИРАНО ПЛАНИРАНЕ ПРИ ХОРА С УВРЕЖДЕНИЯ

### 1. Какво представлява личното планиране?

Личното планиране е метод за подпомагане на хора или родители/семейства на млади хора или лица с множествени увреждания да помислят за това, което важно за тях, как искат да живеят и каква подкрепа искат да получат.

Един личен житейски план може да бъде полезен при насочването на дизайна и предоставянето на строго индивидуални, динамични споразумения за подкрепа, които са уникални за нуждите и желанията на всеки индивид.

**Личното планиране** може да се определи като начин за разкриване на :

- как едно лице иска да живее живота си?
- какво се изисква, за да може това да се случи?

Общата цел на личното планиране е „добро планиране, водещо до положителни промени в живота на хората и в услугите“ (Ричи и др., 2003).

Личното планиране не е чак толкова нова техника за планиране, колкото нов подход или нов вид планиране, което е основано на точно определени ценности и вярвания, които са много различни от настоящите норми. Планирането поставя на пред план човека, а не увреждането, услугата или друг конкретен проблем. То е изцяло ориентирано към човека, а не към управление на увреждането. Отнася се до гражданството, включването в семейството, общността и руслото на живота и самоопределянето, и затова може да изисква някои основни промени в мисленето и установения баланс на сили, последиците от които са потенциално големи и трудно достижими.

### Какво не е личното центрирано планиране?

Важно е да се разбере, че личното планиране **НЕ Е**:

- **оценка** – на услуги или на нуждата от услуги. Както Ричи и др. (2003) отбелязват, личното планиране взема като своя отправна точка човека вместо услугата и как той ще се впише в системата от услуги. То се разпространява отвъд услугите, посочвайки по-обща действия за индивидите.
- **планиране на услуги или планиране на индивидуална програма за ползвачи услуги** – традиционно, планирането на индивидуални програми (ПИП) се характеризира със синхронизиран и стандартизиран подход за адресиране на потребностите. Личното планиране изисква гъвкав и отзивчив подход за посрещане на индивидуалните нужди и





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

промяна на обстоятелствата, базиран на принципите на добри практики вместо на стандартизирани процедури (Сандерсън, 2000).

Личното планиране, планирането на услуги и планирането на индивидуални програми и оценяването могат легитимно да съществуват успоредно едно на друго и да са взаимозависими:

- изискването за разработване на един личен житейски план или за обновяването на вече съществуващ план може да се определи като част от оценката на потребностите;
- един личен житейски план може да идентифицира нуждата от разработване или коригиране на индивидуалния план за обучение или грижа, за да пасне по-добре на изискванията, желанията и предпочитанията на лицето относно подкрепата и цялостната визия за неговия/нейния живот.

Основава се на социалния модел за увреждането и на подход, базиран на силите на индивида. Личното планиране възниква, тъй като на хората с увреждания често им е трудно да получат достъп до услуги, възможности и познания, които повечето хора приемат за даденост, и дори когато го направят, в повечето случаи откриват, че от тях се изисква да се впишат в нечия идея за това как тази услуга, възможност или преживяване трябва да изглежда, как те трябва да постъпват, мислят или чувстват по отношение на нея

Личното планиране цели :

- да изгради визия за живота на лицето като част от местната общност и
- да опише какви действия са необходими в тази насока.

Това се постига чрез:

- разкриване и ефективно отговаряне на различните виждания, потребности и притеснения на хората с увреждания;
- разбиране и адресиране на основните въпроси относно лицата – проучване на състоянието на лицето, на промяната, която той/тя иска да осъществи в живота си и какво може да допринесе за постигането ѝ;
- идентифициране и разкриване на възможностите за избор пред лицето;
- мобилизиране и включване на цялостната мрежа от контакти на индивидите,
- като ресурси на системата от услуги, в отговор на изразените от лицето предпочитания и с цел подпомагане постигането на желаната промяна;
- установяване на споразумения за редовно проследяване на плановете с цел да се проверява напредъка при изпълнението им;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- разкриване на начин за регистриране на текуща информация относно :
  - какво е научено по отношение онова, което лицето мисли, че е важно за него, и онова, което другите считат за важно за него;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;

## 2. Ключови принципи при лично центрираното планиране

Шестте ключови принципа, стоящи в основата на личното планиране са :

- **Личното планиране е планиране от гледна точка на индивида и се отнася за неговия живот** : планирането се концентрира изцяло около лицето с увреждане, а неговите желания се приемат като основна отправна точка в хода на цялостния процес на планиране (Мансел и Бийдъл-Браун, 2004).
- **Личното планиране води след себе си креативен подход към планирането, който предполага отговор на въпросите „Какво би могло да означава това?“ и „Какво е възможно?“**, вместо да приема общите разбирания и да се ограничава само до това, което е достъпно : Личното планиране цели да разкрие и разбере желанията на хората и да ги обвърже с практически начини за постигането им (въпреки привидните трудности), както и да проучи какво е възможно за тях, вместо просто да очертава достъпното (Фризел, 2000).
- **Личното планиране взема в предвид всички достъпни за лицето ресурси – не се ограничава само до онова, което е достъпно в рамките на услугите** : подходът, възприет при личното планиране, цели да идентифицира целия набор от достъпни за лицето ресурси. То активно изследва собствените ресурсии на индивида и онова което е





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

и би могло да бъде достъпно в местната общност, включително и неспециализирани услуги.

- **Личното планиране изисква истинска и сериозна отговорност и сътрудничество на всички участници в процеса** : може да отнеме доста време и усилия за разработването на планове, които да са смислени за лицето с увреждане, а да не говорим за стартиране на реализацията им. Както разработването на плановете, така и резултатите от тях, зависят в голяма степен от участниците (семейство, приятели, доставчици на услуги и т.н.), които трябва да осъзнават това от самото начало и да са подготвени и отдадени на това планът да бъде осъществен.
- **Личното планиране е изкуство, не наука** : то се разглежда като организиран, развиващ се процес, който предполага да се отдели време за опознаване на хората и изграждане на хармонични взаимоотношения с течение на времето; да се насърчаване изграждането на отворени и гъвкави нагласи у всички участници в процеса; внимателно слушане, изразяване, изследване и съпоставяне на различни гледни точки; даване на разумни, практични и креативни отговори на чутото.
- **Не разработването на план е основната цел на личното планиране, а осъществяването на истински значими и положителни промени в живота на лицето.**

Личното планиране не е панацея, все пак няма гаранция за по-добър живот и много положителни промени в живота на хората могат да се постигнат и без използването на лично планиране (Ричи и др., 2003). Ефективността на личното планиране зависи от начина, по който то се провежда и условията, в които то се случва.

За едно лице с увреждане може да намери личното планиране за полезно при положение, че то предоставя на него (и неговите близки):

- шанс да направи равностойка за живота си (и неговото качество);
- основание да изследва своите сили, способности, постижения дотук в живота; своите текущи потребности и желания за бъдещето; целият спектър от възможности, достъпни за него/нея, в момента;
- форум, в рамките на който да направи своя избор за това, което най-важно;
- възможност да установи редица важни неща (цели), които трябва да бъдат постигнати в близко бъдеще, да разработи стратегии и планове за действие относно тези цели, които поясняват какви стъпки трябва да се предприемат за постигане на целите, от кого и до кога;
- източник за насърчаване да преследва и да се застъпи за предоставянето на услуги и избор, които ще подобрят живота му;

Личното планиране може да се разглежда като доживотен процес и да се използва като средство за подкрепа през целия живот. Може да се използва също и като еднократно или извънредно начинание, ако така пожелае конкретният човек. Може да бъде полезно в периоди на промяна или преход (Майнър и Бейтс, 1997).





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## 2. Как би могло да се осъществи лично центрираното планиране? Практиката в Ирландия

Най-ранните форми на разработване на лични планове са свързани с имената на Карън Грийн-Макгоуен и Мери Ковакс, които провеждали целодневни сесии на планиране за хора с увреждания. През 1980 г. Бет Маунт курсове за обучение в „планиране на собствено бъдеще“ (наричано още ПСБ) и до края на 80-те са били разработени няколко алтернативни методологии (наричани „стилове на планиране“). Те включвали, например : „Да те опознаем“, „Сесии за лично проектиране“ и „24-часово планиране“.

Личните житейски планове могат да бъдат разработени както в рамките на услугите, така и изцяло независимо от тях. Понякога родителите, семейството, съпрузите, приятелите, застъпниците или други ще направят това от тяхно име (например когато не е възможно да се ръководи изцяло от лицето поради трудности по отношение познанията и осведомеността). Плановете могат също да бъдат разработени от едно или няколко лица, действащи независимо, от името на индивида и/или неговото семейство – и/или от персонала на дадена услуга, специално обучен за това (например законен настойник или специално обучен работник или експерт по мозъчни увреждания). В настоящата ирландска практика има тенденция личното планиране да се разработва в рамките на услугите, въпреки че някои родители и семейства са започнали да разработват независими планове.

На практика, разработването и изпълнението на плановете обикновено изисква сътрудничество с голям кръг от хора, услуги и по-широката общностна мрежа, за да бъдат наистина ефективни.

Лицето, което стои в центъра на процеса на планиране обикновено се нарича **„централно лице“**.

Когато на този човек се оказва подкрепа при изготвянето на плана и привеждането му в действие, лицето, което ръководи и подпомага цялостния процес на планиране се нарича **„фасилитатор“**. Основната роля на фасилитатора е „да подпомогне някого да установи какво иска и как да го постигне“ (Ричи и др., 2003). Фасилитаторите могат да следят и за реализацията на плана, като си взаимодействат и със съответните подкрепящи лица и доставчици на услуги.

Независимо дали специализираният персонал в услугите, родителите, членовете на семейството, съпрузите, приятелите или застъпниците действат от името на дадено лице и/или неговото семейство, изключително важно е фасилитаторът на плана да е подходящ за задачата от гледна точка на неговите ценности, способности, знания и умения. Обикновено той трябва да е формално обучен и да има опит по отношение философията, методологията, инструментите и техниките на личното планиране. Той също така трябва да е запознат с някои важни аспекти от живота на лицето, които биха могли да окажат влияние върху процеса на планиране.

От особено значение е различието и индивидуалността на лицето да са признати и приспособени, в съответствие със законодателството, по отношение на равенството. Това





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

означава, че в случаите на културни или езикови малцинства, например, фасилитатора на плана трябва да притежава или да придобие адекватни познания и опит относно културната идентичност и стилът на комуникация на индивида или семейството, които са в центъра на процеса на планиране, и да предвиди специфични мерки за да ги улесни (Интеркултурната преса е изработила множество насоки, които могат да бъдат полезни в това отношение; книгите на Анна Минднес за ирландската култура, идентичност и стилове на комуникация по отношение на глухите и ирландският знаков език /Минднес, 1999 и 2003/ са само един от примерите).

От съществено значение е фасилитаторът да работи изцяло независимо от какъвто и да било потенциален пряк интерес в хода на процеса на планиране. В случаите когато планът се осъществява в рамките на конкретна услуга, автономията на фасилитатора трябва съответно да бъде гарантирана. Наложително е също фасилитаторът да възприеме, разработи и поддържа подход на равноправно партньорство при работата с лицето или семейството, които са в центъра на процеса на планиране.

Когато лицето (по каквато и да било причина) не желае да работи с определен фасилитатор, би трябвало да се намери друг.

Терминът „**кръг** или **мрежа за подкрепа**“, при разработването и реализацията на даден план, се отнася за всеки, който лицето би искало да включи в разработването на плана : семейство, съпрузи, приятели, застъпници, специалисти, доставчици на услуги, групи от местната общност и т.н. Първоначалното и по-нататъшното включване на лица, групи или организации в процеса на планиране трябва да съответства на желанията на лицето, което е в центъра на процеса на планиране.

Лицето, отговорно за ръководенето и насочването на цялостния процес, понякога се нарича „**шампионът на личното планиране**“. В случаите когато група от хора решат да работят заедно за да управляват и следят процеса, групата понякога се нарича „**ръководна коалиция**“.

Някои хора, разбира се, ще изпълняват повече от една роля. Например : някой, който изготвя собствения си план и същевременно ръководи цялостния процес на планиране, ще бъде както „централно лице“, така и „шампион на планирането“. По същия начин някой, който подпомага разработването на личния план и същевременно следи за изпълнението му ще бъде едновременно фасилитатор и „шампион на планирането“.

Усилията трябва да бъдат насочени към това, всеки участник в процеса да получи подкрепата, която се нуждае, за да изпълнява специфичната си роля.

Това изисква разработване на адекватна система за комуникация, която е напълно достъпна за всички, участващи в процеса на лично планиране. Това може също да предполага и предварителна работа върху овластяването, изграждането на взаимоотношения и застъпничеството.

Ролята на родителите на лицето, неговите братя/сестри, семейство, близки и приятели в личното планиране обикновено се определя като особено важна за цялостния процес (Шелтън и др., 1987 и Търнбъл и др., 2000). Основният интерес при личното планиране, разбира се, е „централното лице“ – и неговите желания трябва да бъдат отстоявани. Въпреки това, при





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

планирането трябва да се имат предвид и вижданията на ключовите хора в живота на лицето – това се отнася особено за разработването на планове за млади хора или хора с множествени увреждания. Когато лицето не желае даден член на семейството да бъде включен директно в процеса на планиране, въпросът може да се обсъди, но не бива да се насилва. Трябва да се признае, че родителите и семейството могат да бъдат ценен източник на информация при разработването на плановете и голяма помощ при осъществяването им. Независимо дали са били директно включени в процеса на планиране, родителите и семейството често са повлияни от плановете (директно или индиректно). Въпросът за консултирането на родителите и семейството относно тези части от плана, които могат да им повлияят, трябва да бъде включен в процеса на планиране, а вижданията на родителите и семейството по отношение на тези въпроси трябва да бъдат разгледани, признати и проучени.

Когато лицето, неговите родители и семейство, и доставчиците на услуги имат различни мнения по даден въпрос, усилията трябва да бъдат насочени към установяване и разбиране на причините за разликата във вижданията им и как те могат да постигнат консенсус. Когато конфликтните гледни точки се окажат изцяло несъвместими, превес има мнението на „централното лице“.

### 3. Как да се започне планирането ?

Следните стъпки ще бъдат полезни като насока за планиране и подпомагане на другите да започнат със създаването на контекст, който да улесни разработването на планове:

- установяване на рамка;
- изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение ръководенето на процеса, както на индивидуално, така и на групово ниво) и определяне на изискуемите обучение и подкрепа;
- определяне на фасилитатори и уверяване, че те са адекватно обучени и опитни;
- установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране;

#### Стъпка 1 : Установяване на рамка

Работата по установяване на рамка за подкрепа на процеса на лично планирането се състои в :

- Насърчаване на лицето с увреждания и всички около него да развият позитивно виждане за самите себе си, собственият си живот и бъдеще.
- Даване на възможност на лицето с увреждане и неговите родители/семейство да поемат контрол над живота си.
- Работа за улесняване на лицето, неговите родители, семейство, приятели... при създаването на възможности за изказване на предпочитания за това как искат да живеят





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

живота си и от каква подкрепа, алтернативи и капацитет се нуждаят, за да могат да го постигнат.

- Съвместна работа със специализирани услуги за хора с увреждания за изграждане и поддържане на култура на лично планиране.

Това означава развитие на по-голяма готовност и капацитет, информиране и отговаряне на цялостната визия, житейски план или прости желаниа и предпочитания на лицето с увреждане, което се възползва от услугите, и неговите родители, семейство, приятели и т.н. Това може да включва например : а) разработване на политика за личната насоченост и стратегии за трансформирането на тази визия в реалност; б) адекватна подготовка и обучение на персонал за подпомагане на хората с увреждания да помислят за живота си, какво чувстват по отношение на него, как биха искали да се развие – да изразят това и да го съобщят ефективно; в) адекватна подготовка и подпомагане на персонала в действителност да слуша, разбира, приема, признава и отговаря на това, което се съобщава; г) разкриване на формална услуга за подкрепа и лично планиране или възлагане това на вече съществуващи услуги; д) съвместна работа със семейни организации за изследване на наставничеството и други начини за оказване на подкрепа на семействата за разработване на лични планове и привеждането им в действие.

Това означава също и насърчаване развитието на култура на обратна връзка – внимателно и систематизирано разглеждане на различията между това, което лицата казват, че искат и начинът, по който то се осъществява – чрез предоставяне на средства, чрез които личните планове могат да информират, подкрепят и работят като еталон за отзивчивостта на услугата като цяло.

Означава също и формиране на практически знания за личностноцентрирано мислене, с цел изграждане на способност за постигане на изискуемата промяна в практиката и културата (например в начина, по който работи екипа; начинът на осъществяване на супервизията; начинът на използване на ресурсите); формиране на откритост и готовност за промяна, когато е тя е необходима; интегриране на потребителите на услугата във всички аспекти на проектирането, разработването, развитието, изпробването, доставката, текущото оценяване и обновяването на услугите.

**Първоначално би трябвало :**

- да се идентифицират хората, които ще бъдат в полза на идеята, и да се привлече тяхната подкрепа;
- да се разпространи информация и да се проведат няколко обучителни сесии за всички, които вероятно ще бъдат включени, повлияни или призовани да предоставят своята подкрепа;
- определяне на начини за събиране на информация относно необходимите промени, които трябва да бъдат направени в подкрепа на личното планиране;
- определяне на проектна група, която да изработи практически стратегии за популяризиране и провеждане на личното планиране в специфичен контекст или среда;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

**Стъпка 2 : Изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение на ръководене на процеса на планиране на индивидуално и групово ниво) и идентифициране на необходимостта от допълнителна подкрепа или обучение**

Съответните нива на участие и степени на ангажираност на индивидуалните елементи в мрежата за подкрепа на „централното лице“ в различните етапи на разработване и изпълнение на плана трябва да бъдат внимателно премислени. Това може да представлява предизвикателство за съществуващите предположения, разбирания и баланс на сили.

Всяко усилие трябва да бъде насочено към уверяване и гарантиране, че ролите и отговорностите на всяко лице, група или организация, участващи в процеса на лично планиране, са ясно разбрани от всеки, съгласувани и адекватно подкрепени.

Особено важен е въпросът за това кой ще ръководи процеса на лично планиране в общ план и на индивидуално ниво (и съответно обучението и подкрепата, от които ще се нуждае, за да направи това). Вероятно ще се изискват значителни разсъждения, консултиране и договаряне между всички заинтересовани страни. Това не е самостоятелно решение на доставчика на услуги. Хората с увреждания, техните родители/семейства, приятели, застъпници трябва активно да участват.

Необходимо е всички доставчици на услуги да бъдат запознати с концепцията за лична насоченост и лично планиране, както и с вероятните последствия от личното планиране върху услугите, които те предоставят. Доставчиците на услуги трябва да готови да предложат да поемат водеща роля в подбуждането, ръководенето и подкрепянето на процеса – но само в случай, че такова е желанието на потребителя на услугата и/или неговото семейство. Лицето с увреждане и/или неговото семейство може да пожелае да ръководи лично процеса. В такъв случай, доставчикът на услуги трябва да бъде готов да предостави своята подкрепа.

Който и да ръководи процеса, ще трябва да развие много ясна представа за ключовите принципи на личното планиране и за поне няколко методологии за разработване на план и стратегии за привеждането му в действие.

Ангажираността на всеки участник в процеса ще представлява ключов фактор за цялостния успех на начинанието.

**Стъпка 3 : Определяне на фасилитатор(и) и уверяване, че той притежава необходимите знания, умения и опит в съответствие с препоръките от предишните раздели на този документ относно фасилитаторите.**

**Стъпка 4 : Установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране**

На индивидуално планово равнище това предполага внимателно разглеждане и съгласуване на следните въпроси :

- *собственост, конфиденциалност и авторско право, съхранение и достъп до плановете* – желанието на „централното лице“ трябва да бъдат следвани по въпроси като, например: кой трябва да държи плана; дали може той да се копира; дали ще се съхранява от някой друг вместо





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лицето, на което е плана; кой може да има достъп до него; кога и как информацията, съдържаща се в плана може (или не може) да бъде използвана;

- *поддържане и обновяване на плановете с течение на времето, промяна в обстоятелствата и други;*
- *най-добрите начини за информиране на всеки относно напредъка и развитието на плановете, проблемите посрещнати при изпълнението им или осъществените промени на плановете (за да се осигури тяхното успешно и навременно изпълнение);*
- *най-добрият начин за управление на обмена на информация в периоди на преход (какво е необходимо да знаят новите доставчици на услуги; какво друго лицето ще иска те да научат; как ще бъде предоставена тази информация и т.н.)*

В по-общ план е важно да се установи рутинен процес на мониторинг, оценяване, преразглеждане на начина, по който личното планиране се осъществява, за да се гарантира, че то има положителен ефект върху живота и услугите.

**6. Как да осъществим съставянето му и как да се заемем със задачата за привеждането му в действие?**

Личният житейски план може да включва описание на лицето, неговото минало и настояще. Обикновено той трябва да включва, все пак, описание на някаква визия за по-позитивно бъдеще за лицето (в краткосрочен, средносрочен и/или дългосрочен план), както и план за действие, базиран на целите, за постигане на това желано бъдеще.

**Характерните компоненти на един добър личен план са описание на :**

1. лицето в центъра на процеса на планиране, като се посочат поне неговите способности, сили, умения, онова, което хората харесват и уважават у него/нея, както и онова, което е важно за него/нея;
2. онова, което сработва добре (или не) в живота на лицето към настоящия момент, както и онова, което лицето би искало да промени;
3. онова, което лицето иска за в бъдеще, и начина, по който би искал да го подкрепят при достигането до желаното бъдеще;
4. специфичните промени, които се изискват, за да се постигне желаното от лицето бъдеще, начина, по който тези промени ще се осъществят – от кого, до кога (като се включат основните стратегии, специфичните дейности, услуги, изискуемата подкрепа и личните постижения на лицето и другите, определяне на специфични, измерими, постижими, приложими, разпределени във времето, отправни точки за действие и резюмета на споразумения).
5. начинът, по който плана ще се преглежда и поддържа (да се включат : комуникационни стратегии относно развитието на плана, дата за преглед на плана и стратегии за по-нататъшно обучение в хода на процеса).

Хауел и др. (2004) посочват, че всеки личен житейски план трябва да бъде :





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- изцяло уникален за индивида, чийто живот засяга;
- съответстващ на надеждите и мечтите на лицето, като се справя с трудно постижимите цели, които са от значение за индивида, и подкрепя действия, но без да принуждава лицето да действа по предварително определени начини;

Личният житейски план трябва да се разработи така, че да може реално да :

- да подпомогне лицето да промени живота си в желаната от него посока;
- да създаде място за лицето в живота на общността;
- да подпомогне общността да приеме и оцени лицето;

Личните планове могат да се изработят в много различни форми. Те могат да бъдат на хартия (книжка, плакат и други), могат да бъдат под формата на видео или друг арт предмет, а могат също да се изработят и като ролева игра и т.н. – както желае „централното лице“. За повече идеи и по-структурирани варианти можете да видите Джоникас и Куук, 2004.

Важно е да се приеме, че може да има необходимост плановете да бъдат прегледани и променени от време на време, така че да отразяват промени и обстоятелства в живота на хората (виж Флеминг, 2001).

#### Как да съставим плана ?

#### КЛЮЧОВИ ДЕЙНОСТИ

Процесът на съставяне и изработване на план се състои от няколко ключови дейности, а именно : 1) запознаване; 2) вземане на решения и планиране на действия; 3) развитие на стратегия за реализация и преглед; 4) запис на плана и по-нататъшно обучение за лицето, в центъра на процеса на планиране и за самия процес.

**1) ЗАПОЗНАВАНЕ** : с всички и всичко, което е важно за лицето, стоящо в центъра на процеса на планиране, и което трябва да бъде включено в същия процес.

Може да бъде уговорена формална среща за планиране – в този случай лицето и/или семейството в центъра на процеса на планиране решават кого да поканят на срещата.

Включването на хора, които могат да изиграят важна роля или могат да кажат нещо относно важните аспекти от живота на лицето или семейството, може да бъде полезно тъй като тези хора могат да предложат различни виждания и решения по даден въпрос. Дневния ред на срещата може да бъде определен от „централното лице“, неговото семейство или от фасилитатора. В противен случай може да се остави да протече естествено в хода на срещата на групата.

Важно е да се отбележи, че някои хора може да не желаят да се проведе формална среща. В този случай, методологиите, споменати по-рано (като MAP – съставяне на план за действие, PATH – планиране на алтернативно бъдеще с надежда, ELP – планиране на основен стил на живот и др.) могат да бъдат полезни за предоставяне ориентация, посока, структура и ход на срещата и за осигуряване обсъждането на различни важни въпроси и проблеми и изследването на различни начини за справяне с тях. При използването на формални методи трябва да се подходи





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

внимателно, за да се гарантира адекватността и/или адаптацията на методите и процедурите към индивида и средата. В края на този документ е поместено генерално ръководство за приложимостта на широк кръг от методологии и процедури към различни ситуации и обстоятелства.

Някои от най-често използваните стратегии за ефективно опознаване за гарантиране развитието на добър план включват :

- извършване на някои основни дейности – например : изграждане на взаимоотношения, създаване на хармония, запознаване с бъдещи участници в процеса на планиране и с начините, по които те ще се чувстват най-комфортно, за да споделят вижданията си;
- отделяне на достатъчно време за организиране на дейностите по планиране;
- отделяне на време в началото на дейностите, за да бъдат всички улеснени и да се установят някои основни правила;
- уверяване, че в хода на дейностите всеки от участниците остава ангажиран в просеса на планиране и има възможност да сподели гледната си точка;
- уверяване, че всички мнения са споделени, признати и изследвани;

**2) ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ И ПЛАНИРАНЕ НА ДЕЙСТВИЯ** : относно кои са приоритетите, кои варианти да се приложат, кой какви действия ще предприеме относно важните въпроси – и кога.

Една полезна стратегия за вземане на решения и планиране на действия за гарантиране развитието на добър личен житейски план е да се работи по общ начин от началото до достригането на определени изводи в края на действието на планиране.

Това би могло да означава да се отдели достатъчно време, за да се изгради ясно разбиране по някои конкретни въпроси, които дадено лице може да включи в своя план. Например изразявайки желанието „да се омъжа/ожения някой ден“, лицето може да има в предвид, че наистина иска да се омъжи/ожени; това може да означава също и, че лицето иска да се държат с него като с възрастен или, че иска да води по-независим живот, или, че иска да живее в обикновена къща вместо в голяма резиденция.

## 6. Техники и методи за осъществяване на ЛЦП

- **Интервю за изследване на социалната мрежа на лицето**

Представят се основни въпроси, които са задължителен елемент от интервюто: Къде и с кого живееш?; Какво правиш през седмицата? С кого се срещаш?; Какво правиш в свободното си време? С кого се срещаш? С кого си се срещал през последната седмица? Кои хора от твоя квартал познаваш? Ходил ли си на кино..., Имаш ли си приятел/ка? Случва ли ти се да споделяш





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лични неща с някого? Има ли някой, от когото си търсил съвет или някой да е търсил съвет от теб?

Добре е тези въпроси да се направят като бланка и освен това да се използва макет за обобщение, например:

В първата колона се попълват имената. Във втората колона връзките – Р – роднина, П-приятел, С- специалист. В третата колона се попълват П- приятелство, С- съветване, М- материална подкрепа и Е – емоционална връзка, в четвъртата колона с Х се отбелязва , ако връзката е взаимна.

Име	Връзка	Подкрепа	Взаимност	Как са се запознали

Възможно е да се направят отделни листове за отделните теми – на работа, в къщи, в училище

- **Съставяне на личностен профил**

Обикновено профилът се състои от три части:

- 1) Какво харесват или от какво се възхищават у лицето хората, които го познават и обичат?
- 2) Какво е важно според лицето – какво обича да прави, къде и с кого обича да ходи?
- 3) Как можем да предоставим най- добрата подкрепа за лицето?

- **Визия за бъдещето**

Визията представлява мечтата, идеалната представа за бъдещето. Основни въпроси, които могат да се задават са например:

- 1) Каква е представата ти за един идеален ден?
- 2) Как си представяш идеалното бъдеще? Къде ще живееш? Какво ще работиш? С кого и как ще прекарваш свободното си време?
- 3) Какви места ще посещаваш? Какво ново искаш да научиш?





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## ЛИЧНОСТНО ЦЕНТРИРАНО ПЛАНИРАНЕ ПРИ ХОРА С УВРЕЖДАНИЯ

### 1. Какво представлява личното планиране?

Личното планиране е метод за подпомагане на хора или родители/семейства на млади хора или лица с множествени увреждания да помислят за това, което важно за тях, как искат да живеят и каква подкрепа искат да получат.

Един личен житейски план може да бъде полезен при насочването на дизайна и предоставянето на строго индивидуални, динамични споразумения за подкрепа, които са уникални за нуждите и желанията на всеки индивид.

**Личното планиране** може да се определи като начин за разкриване на :

- как едно лице иска да живее живота си?
- какво се изисква, за да може това да се случи?

Общата цел на личното планиране е „добро планиране, водещо до положителни промени в живота на хората и в услугите“ (Ричи и др., 2003).

Личното планиране не е чак толкова нова техника за планиране, колкото нов подход или нов вид планиране, което е основано на точно определени ценности и вярвания, които са много различни от настоящите норми. Планирането поставя на пред план човека, а не увреждането, услугата или друг конкретен проблем. То е изцяло ориентирано към човека, а не към управление на увреждането. Отнася се до гражданството, включването в семейството, общността и руслото на живота и самоопределянето, и затова може да изисква някои основни промени в мисленето и установения баланс на сили, последиците от които са потенциално големи и трудно достижими.

### Какво не е личното центрирано планиране?

Важно е да се разбере, че личното планиране **НЕ Е**:

- **оценка** – на услуги или на нуждата от услуги. Както Ричи и др. (2003) отбелязват, личното планиране взема като своя отправна точка човека вместо услугата и как той ще се впише в системата от услуги. То се разпространява отвъд услугите, посочвайки по-обща действия за индивидите.
- **планиране на услуги или планиране на индивидуална програма за ползвачи услуги** – традиционно, планирането на индивидуални програми (ПИП) се характеризира със синхронизиран и стандартизиран подход за адресиране на потребностите. Личното планиране изисква гъвкав и отзивчив подход за посрещане на индивидуалните нужди и





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

промяна на обстоятелствата, базиран на принципите на добри практики вместо на стандартизирани процедури (Сандерсън, 2000).

Личното планиране, планирането на услуги и планирането на индивидуални програми и оценяването могат легитимно да съществуват успоредно едно на друго и да са взаимозависими:

- изискването за разработване на един личен житейски план или за обновяването на вече съществуващ план може да се определи като част от оценката на потребностите;
- един личен житейски план може да идентифицира нуждата от разработване или коригиране на индивидуалния план за обучение или грижа, за да пасне по-добре на изискванията, желанията и предпочитанията на лицето относно подкрепата и цялостната визия за неговия/нейния живот.

Основава се на социалния модел за увреждането и на подход, базиран на силите на индивида. Личното планиране възниква, тъй като на хората с увреждания често им е трудно да получат достъп до услуги, възможности и познания, които повечето хора приемат за даденост, и дори когато го направят, в повечето случаи откриват, че от тях се изисква да се впишат в нечия идея за това как тази услуга, възможност или преживяване трябва да изглежда, как те трябва да постъпват, мислят или чувстват по отношение на нея

Личното планиране цели :

- да изгради визия за живота на лицето като част от местната общност и
- да опише какви действия са необходими в тази насока.

Това се постига чрез:

- разкриване и ефективно отговаряне на различните виждания, потребности и притеснения на хората с увреждания;
- разбиране и адресиране на основните въпроси относно лицата – проучване на състоянието на лицето, на промяната, която той/тя иска да осъществи в живота си и какво може да допринесе за постигането ѝ;
- идентифициране и разкриване на възможностите за избор пред лицето;
- мобилизиране и включване на цялостната мрежа от контакти на индивидите,
- като ресурси на системата от услуги, в отговор на изразените от лицето предпочитания и с цел подпомагане постигането на желаната промяна;
- установяване на споразумения за редовно проследяване на плановете с цел да се проверява напредъка при изпълнението им;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- разкриване на начин за регистриране на текуща информация относно :
  - какво е научено по отношение онова, което лицето мисли, че е важно за него, и онова, което другите считат за важно за него;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;

## 2. Ключови принципи при лично центрираното планиране

Шестте ключови принципа, стоящи в основата на личното планиране са :

- **Личното планиране е планиране от гледна точка на индивида и се отнася за неговия живот** : планирането се концентрира изцяло около лицето с увреждане, а неговите желания се приемат като основна отправна точка в хода на цялостния процес на планиране (Мансел и Бийдъл-Браун, 2004).
- **Личното планиране води след себе си креативен подход към планирането, който предполага отговор на въпросите „Какво би могло да означава това?“ и „Какво е възможно?“**, вместо да приема общите разбирания и да се ограничава само до това, което е достъпно : Личното планиране цели да разкрие и разбере желанията на хората и да ги обвърже с практически начини за постигането им (въпреки привидните трудности), както и да проучи какво е възможно за тях, вместо просто да очертава достъпното (Фризел, 2000).
- **Личното планиране взема в предвид всички достъпни за лицето ресурси – не се ограничава само до онова, което е достъпно в рамките на услугите** : подходът, възприет при личното планиране, цели да идентифицира целия набор от достъпни за лицето ресурси. То активно изследва собствените ресурси на индивида и онова което е





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

и би могло да бъде достъпно в местната общност, включително и неспециализирани услуги.

- **Личното планиране изисква истинска и сериозна отговорност и сътрудничество на всички участници в процеса** : може да отнеме доста време и усилия за разработването на планове, които да са смислени за лицето с увреждане, а да не говорим за стартиране на реализацията им. Както разработването на плановете, така и резултатите от тях, зависят в голяма степен от участниците (семейство, приятели, доставчици на услуги и т.н.), които трябва да осъзнават това от самото начало и да са подготвени и отдадени на това планът да бъде осъществен.
- **Личното планиране е изкуство, не наука** : то се разглежда като организиран, развиващ се процес, който предполага да се отдели време за опознаване на хората и изграждане на хармонични взаимоотношения с течение на времето; да се насърчаване изграждането на отворени и гъвкави нагласи у всички участници в процеса; внимателно слушане, изразяване, изследване и съпоставяне на различни гледни точки; даване на разумни, практични и креативни отговори на чутото.
- **Не разработването на план е основната цел на личното планиране, а осъществяването на истински значими и положителни промени в живота на лицето.**

Личното планиране не е панацея, все пак няма гаранция за по-добър живот и много положителни промени в живота на хората могат да се постигнат и без използването на лично планиране (Ричи и др., 2003). Ефективността на личното планиране зависи от начина, по който то се провежда и условията, в които то се случва.

За едно лице с увреждане може да намери личното планиране за полезно при положение, че то предоставя на него (и неговите близки):

- шанс да направи равностойка за живота си (и неговото качество);
- основание да изследва своите сили, способности, постижения дотук в живота; своите текущи потребности и желания за бъдещето; целият спектър от възможности, достъпни за него/нея, в момента;
- форум, в рамките на който да направи своя избор за това, което най-важно;
- възможност да установи редица важни неща (цели), които трябва да бъдат постигнати в близко бъдеще, да разработи стратегии и планове за действие относно тези цели, които поясняват какви стъпки трябва да се предприемат за постигане на целите, от кого и до кога;
- източник за насърчаване да преследва и да се застъпи за предоставянето на услуги и избор, които ще подобрят живота му;

Личното планиране може да се разглежда като доживотен процес и да се използва като средство за подкрепа през целия живот. Може да се използва също и като еднократно или извънредно начинание, ако така пожелае конкретният човек. Може да бъде полезно в периоди на промяна или преход (Майнър и Бейтс, 1997).





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## 2. Как би могло да се осъществи лично центрираното планиране? Практиката в Ирландия

Най-ранните форми на разработване на лични планове са свързани с имената на Карън Грийн-Макгоуен и Мери Ковакс, които провеждали целодневни сесии на планиране за хора с увреждания. През 1980 г. Бет Маунт курсове за обучение в „планиране на собствено бъдеще“ (наричано още ПСБ) и до края на 80-те са били разработени няколко алтернативни методологии (наричани „стилове на планиране“). Те включвали, например: „Да те опознаем“, „Сесии за лично проектиране“ и „24-часово планиране“.

Личните житейски планове могат да бъдат разработени както в рамките на услугите, така и изцяло независимо от тях. Понякога родителите, семейството, съпрузите, приятелите, застъпниците или други ще направят това от тяхно име (например когато не е възможно да се ръководи изцяло от лицето поради трудности по отношение познанията и осведомеността). Плановете могат също да бъдат разработени от едно или няколко лица, действащи независимо, от името на индивида и/или неговото семейство – и/или от персонала на дадена услуга, специално обучен за това (например законен настойник или специално обучен работник или експерт по мозъчни увреждания). В настоящата ирландска практика има тенденция личното планиране да се разработва в рамките на услугите, въпреки че някои родители и семейства са започнали да разработват независими планове.

На практика, разработването и изпълнението на плановете обикновено изисква сътрудничество с голям кръг от хора, услуги и по-широката общностна мрежа, за да бъдат наистина ефективни.

Лицето, което стои в центъра на процеса на планиране обикновено се нарича **„централно лице“**.

Когато на този човек се оказва подкрепа при изготвянето на плана и привеждането му в действие, лицето, което ръководи и подпомага цялостния процес на планиране се нарича **„фасилитатор“**. Основната роля на фасилитатора е „да подпомогне някого да установи какво иска и как да го постигне“ (Ричи и др., 2003). Фасилитаторите могат да следят и за реализацията на плана, като си взаимодействат и със съответните подкрепящи лица и доставчици на услуги.

Независимо дали специализираният персонал в услугите, родителите, членовете на семейството, съпрузите, приятелите или застъпниците действат от името на дадено лице и/или неговото семейство, изключително важно е фасилитаторът на плана да е подходящ за задачата от гледна точка на неговите ценности, способности, знания и умения. Обикновено той трябва да е формално обучен и да има опит по отношение философията, методологията, инструментите и техниките на личното планиране. Той също така трябва да е запознат с някои важни аспекти от живота на лицето, които биха могли да окажат влияние върху процеса на планиране.

От особено значение е различието и индивидуалността на лицето да са признати и приспособени, в съответствие със законодателството, по отношение на равенството. Това





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

означава, че в случаите на културни или езикови малцинства, например, фасилитатора на плана трябва да притежава или да придобие адекватни познания и опит относно културната идентичност и стилът на комуникация на индивида или семейството, които са в центъра на процеса на планиране, и да предвиди специфични мерки за да ги улесни (Интеркултурната преса е изработила множество насоки, които могат да бъдат полезни в това отношение; книгите на Анна Минднес за ирландската култура, идентичност и стилове на комуникация по отношение на глухите и ирландският знаков език /Минднес, 1999 и 2003/ са само един от примерите).

От съществено значение е фасилитаторът да работи изцяло независимо от какъвто и да било потенциален пряк интерес в хода на процеса на планиране. В случаите когато планът се осъществява в рамките на конкретна услуга, автономията на фасилитатора трябва съответно да бъде гарантирана. Наложително е също фасилитаторът да възприеме, разработи и поддържа подход на равноправно партньорство при работата с лицето или семейството, които са в центъра на процеса на планиране.

Когато лицето (по каквато и да било причина) не желае да работи с определен фасилитатор, би трябвало да се намери друг.

Терминът „**кръг** или **мрежа за подкрепа**“, при разработването и реализацията на даден план, се отнася за всеки, който лицето би искало да включи в разработването на плана : семейство, съпрузи, приятели, застъпници, специалисти, доставчици на услуги, групи от местната общност и т.н. Първоначалното и по-нататъшното включване на лица, групи или организации в процеса на планиране трябва да съответства на желанията на лицето, което е в центъра на процеса на планиране.

Лицето, отговорно за ръководенето и насочването на цялостния процес, понякога се нарича „**шампионът на личното планиране**“. В случаите когато група от хора решат да работят заедно за да управляват и следят процеса, групата понякога се нарича „**ръководна коалиция**“.

Някои хора, разбира се, ще изпълняват повече от една роля. Например : някой, който изготвя собствения си план и същевременно ръководи цялостния процес на планиране, ще бъде както „централно лице“, така и „шампион на планирането“. По същия начин някой, който подпомага разработването на личния план и същевременно следи за изпълнението му ще бъде едновременно фасилитатор и „шампион на планирането“.

Усилията трябва да бъдат насочени към това, всеки участник в процеса да получи подкрепата, която се нуждае, за да изпълнява специфичната си роля.

Това изисква разработване на адекватна система за комуникация, която е напълно достъпна за всички, участващи в процеса на лично планиране. Това може също да предполага и предварителна работа върху овластяването, изграждането на взаимоотношения и застъпничеството.

Ролята на родителите на лицето, неговите братя/сестри, семейство, близки и приятели в личното планиране обикновено се определя като особено важна за цялостния процес (Шелтън и др., 1987 и Търнбъл и др., 2000). Основният интерес при личното планиране, разбира се, е „централното лице“ – и неговите желания трябва да бъдат отстоявани. Въпреки това, при





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

планирането трябва да се имат предвид и вижданията на ключовите хора в живота на лицето – това се отнася особено за разработването на планове за млади хора или хора с множествени увреждания. Когато лицето не желае даден член на семейството да бъде включен директно в процеса на планиране, въпросът може да се обсъди, но не бива да се насилва. Трябва да се признае, че родителите и семейството могат да бъдат ценен източник на информация при разработването на плановете и голяма помощ при осъществяването им. Независимо дали са били директно включени в процеса на планиране, родителите и семейството често са повлияни от плановете (директно или индиректно). Въпросът за консултирането на родителите и семейството относно тези части от плана, които могат да им повлияят, трябва да бъде включен в процеса на планиране, а вижданията на родителите и семейството по отношение на тези въпроси трябва да бъдат разгледани, признати и проучени.

Когато лицето, неговите родители и семейство, и доставчиците на услуги имат различни мнения по даден въпрос, усилията трябва да бъдат насочени към установяване и разбиране на причините за разликата във вижданията им и как те могат да постигнат консенсус. Когато конфликтните гледни точки се окажат изцяло несъвместими, превес има мнението на „централното лице“.

### 3. Как да се започне планирането ?

Следните стъпки ще бъдат полезни като насока за планиране и подпомагане на другите да започнат със създаването на контекст, който да улесни разработването на планове:

- установяване на рамка;
- изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение ръководенето на процеса, както на индивидуално, така и на групово ниво) и определяне на изискуемите обучение и подкрепа;
- определяне на фасилитатори и уверяване, че те са адекватно обучени и опитни;
- установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране;

#### Стъпка 1 : Установяване на рамка

Работата по установяване на рамка за подкрепа на процеса на лично планирането се състои в :

- Насърчаване на лицето с увреждания и всички около него да развият позитивно виждане за самите себе си, собственият си живот и бъдеще.
- Даване на възможност на лицето с увреждане и неговите родители/семейство да поемат контрол над живота си.
- Работа за улесняване на лицето, неговите родители, семейство, приятели... при създаването на възможности за изказване на предпочитания за това как искат да живеят





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

живота си и от каква подкрепа, алтернативи и капацитет се нуждаят, за да могат да го постигнат.

- Съвместна работа със специализирани услуги за хора с увреждания за изграждане и поддържане на култура на лично планиране.

Това означава развитие на по-голяма готовност и капацитет, информиране и отговаряне на цялостната визия, житейски план или прости желания и предпочитания на лицето с увреждане, което се възползва от услугите, и неговите родители, семейство, приятели и т.н. Това може да включва например : а) разработване на политика за личната насоченост и стратегии за трансформирането на тази визия в реалност; б) адекватна подготовка и обучение на персонал за подпомагане на хората с увреждания да помислят за живота си, какво чувстват по отношение на него, как биха искали да се развие – да изразят това и да го съобщят ефективно; в) адекватна подготовка и подпомагане на персонала в действителност да слуша, разбира, приема, признава и отговаря на това, което се съобщава; г) разкриване на формална услуга за подкрепа и лично планиране или възлагане това на вече съществуващи услуги; д) съвместна работа със семейни организации за изследване на наставничеството и други начини за оказване на подкрепа на семействата за разработване на лични планове и привеждането им в действие.

Това означава също и насърчаване развитието на култура на обратна връзка – внимателно и систематизирано разглеждане на различията между това, което лицата казват, че искат и начинът, по който то се осъществява – чрез предоставяне на средства, чрез които личните планове могат да информират, подкрепят и работят като еталон за отзивчивостта на услугата като цяло.

Означава също и формиране на практически знания за личностноцентрирано мислене, с цел изграждане на способност за постигане на изискуемата промяна в практиката и културата (например в начина, по който работи екипа; начинът на осъществяване на супервизията; начинът на използване на ресурсите); формиране на откритост и готовност за промяна, когато е тя е необходима; интегриране на потребителите на услугата във всички аспекти на проектирането, разработването, развитието, изпробването, доставката, текущото оценяване и обновяването на услугите.

**Първоначално би трябвало :**

- да се идентифицират хората, които ще бъдат в полза на идеята, и да се привлече тяхната подкрепа;
- да се разпространи информация и да се проведат няколко обучителни сесии за всички, които вероятно ще бъдат включени, повлияни или призовани да предоставят своята подкрепа;
- определяне на начини за събиране на информация относно необходимите промени, които трябва да бъдат направени в подкрепа на личното планиране;
- определяне на проектна група, която да изработи практически стратегии за популяризиране и провеждане на личното планиране в специфичен контекст или среда;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

**Стъпка 2 : Изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение на ръководене на процеса на планиране на индивидуално и групово ниво) и идентифициране на необходимостта от допълнителна подкрепа или обучение**

Съответните нива на участие и степени на ангажираност на индивидуалните елементи в мрежата за подкрепа на „централното лице“ в различните етапи на разработване и изпълнение на плана трябва да бъдат внимателно премислени. Това може да представлява предизвикателство за съществуващите предположения, разбирания и баланс на сили.

Всяко усилие трябва да бъде насочено към уверяване и гарантиране, че ролите и отговорностите на всяко лице, група или организация, участващи в процеса на лично планиране, са ясно разбрани от всеки, съгласувани и адекватно подкрепени.

Особено важен е въпросът за това кой ще ръководи процеса на лично планиране в общ план и на индивидуално ниво (и съответно обучението и подкрепата, от които ще се нуждае, за да направи това). Вероятно ще се изискват значителни разсъждения, консултиране и договаряне между всички заинтересовани страни. Това не е самостоятелно решение на доставчика на услуги. Хората с увреждания, техните родители/семейства, приятели, застъпници трябва активно да участват.

Необходимо е всички доставчици на услуги да бъдат запознати с концепцията за лична насоченост и лично планиране, както и с вероятните последствия от личното планиране върху услугите, които те предоставят. Доставчиците на услуги трябва да готови да предложат да поемат водеща роля в подбуждането, ръководенето и подкрепянето на процеса – но само в случай, че такова е желанието на потребителя на услугата и/или неговото семейство. Лицето с увреждане и/или неговото семейство може да пожелае да ръководи лично процеса. В такъв случай, доставчикът на услуги трябва да бъде готов да предостави своята подкрепа.

Който и да ръководи процеса, ще трябва да развие много ясна представа за ключовите принципи на личното планиране и за поне няколко методологии за разработване на план и стратегии за привеждането му в действие.

Ангажираността на всеки участник в процеса ще представлява ключов фактор за цялостния успех на начинанието.

**Стъпка 3 : Определяне на фасилитатор(и) и уверяване, че той притежава необходимите знания, умения и опит в съответствие с препоръките от предишните раздели на този документ относно фасилитаторите.**

**Стъпка 4 : Установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране**

На индивидуално планово равнище това предполага внимателно разглеждане и съгласуване на следните въпроси :

- *собственост, конфиденциалност и авторско право, съхранение и достъп до плановете* – желанията на „централното лице“ трябва да бъдат следвани по въпроси като, например: кой трябва да държи плана; дали може той да се копира; дали ще се съхранява от някой друг вместо





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лицето, на което е плана; кой може да има достъп до него; кога и как информацията, съдържаща се в плана може (или не може) да бъде използвана;

- *поддържане и обновяване на плановете с течение на времето, промяна в обстоятелствата и други;*
- *най-добрите начини за информиране на всеки относно напредъка и развитието на плановете, проблемите посрещнати при изпълнението им или осъществяваните промени на плановете (за да се осигури тяхното успешно и навременно изпълнение);*
- *най-добрият начин за управление на обмена на информация в периоди на преход (какво е необходимо да знаят новите доставчици на услуги; какво друго лицето ще иска те да научат; как ще бъде предоставена тази информация и т.н.)*

В по-общ план е важно да се установи рутинен процес на мониторинг, оценяване, преразглеждане на начина, по който личното планиране се осъществява, за да се гарантира, че то има положителен ефект върху живота и услугите.

**6. Как да осъществим съставянето му и как да се заемем със задачата за привеждането му в действие?**

Личният житейски план може да включва описание на лицето, неговото минало и настояще. Обикновено той трябва да включва, все пак, описание на някаква визия за по-позитивно бъдеще за лицето (в краткосрочен, средносрочен и/или дългосрочен план), както и план за действие, базиран на целите, за постигане на това желано бъдеще.

**Характерните компоненти на един добър личен план са описание на :**

1. лицето в центъра на процеса на планиране, като се посочат поне неговите способности, сили, умения, онова, което хората харесват и уважават у него/нея, както и онова, което е важно за него/нея;
2. онова, което сработва добре (или не) в живота на лицето към настоящия момент, както и онова, което лицето би искало да промени;
3. онова, което лицето иска за в бъдеще, и начина, по който би искал да го подкрепят при достигането до желаното бъдеще;
4. специфичните промени, които се изискват, за да се постигне желаното от лицето бъдеще, начина, по който тези промени ще се осъществят – от кого, до кога (като се включат основните стратегии, специфичните дейности, услуги, изискуемата подкрепа и личните постижения на лицето и другите, определяне на специфични, измерими, постижими, приложими, разпределени във времето, отправни точки за действие и резюмета на споразумения).
5. начинът, по който плана ще се преглежда и поддържа (да се включат : комуникационни стратегии относно развитието на плана, дата за преглед на плана и стратегии за по-нататъшно обучение в хода на процеса).

Хауел и др. (2004) посочват, че всеки личен житейски план трябва да бъде :





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- изцяло уникален за индивида, чийто живот засяга;
- съответстващ на надеждите и мечтите на лицето, като се справя с трудно постижимите цели, които са от значение за индивида, и подкрепя действия, но без да принуждава лицето да действа по предварително определени начини;

Личният житейски план трябва да се разработи така, че да може реално да :

- да подпомогне лицето да промени живота си в желаната от него посока;
- да създаде място за лицето в живота на общността;
- да подпомогне общността да приеме и оцени лицето;

Личните планове могат да се изработят в много различни форми. Те могат да бъдат на хартия (книжка, плакат и други), могат да бъдат под формата на видео или друг арт предмет, а могат също да се изработят и като ролева игра и т.н. – както желае „централното лице“. За повече идеи и по-структурирани варианти можете да видите Джоникас и Куук, 2004.

Важно е да се приеме, че може да има необходимост плановете да бъдат преглеждани и променяни от време на време, така че да отразяват промени и обстоятелства в живота на хората (виж Флеминг, 2001).

#### Как да съставим плана ?

#### КЛЮЧОВИ ДЕЙНОСТИ

Процесът на съставяне и изработване на план се състои от няколко ключови дейности, а именно : 1) запознаване; 2) вземане на решения и планиране на действия; 3) развитие на стратегия за реализация и преглед; 4) запис на плана и по-нататъшно обучение за лицето, в центъра на процеса на планиране и за самия процес.

**1) ЗАПОЗНАВАНЕ** : с всички и всичко, което е важно за лицето, стоящо в центъра на процеса на планиране, и което трябва да бъде включено в същия процес.

Може да бъде уговорена формална среща за планиране – в този случай лицето и/или семейството в центъра на процеса на планиране решават кого да поканят на срещата.

Включването на хора, които могат да изиграят важна роля или могат да кажат нещо относно важните аспекти от живота на лицето или семейството, може да бъде полезно тъй като тези хора могат да предложат различни виждания и решения по даден въпрос. Дневния ред на срещата може да бъде определен от „централното лице“, неговото семейство или от фасилитатора. В противен случай може да се остави да протече естествено в хода на срещата на групата.

Важно е да се отбележи, че някои хора може да не желаят да се проведе формална среща. В този случай, методологиите, споменати по-рано (като MAP – съставяне на план за действие, PATH – планиране на алтернативно бъдеще с надежда, ELP – планиране на основен стил на живот и др.) могат да бъдат полезни за предоставяне ориентация, посока, структура и ход на срещата и за осигуряване обсъждането на различни важни въпроси и проблеми и изследването на различни начини за справяне с тях. При използването на формални методи трябва да се подходи





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

внимателно, за да се гарантира адекватността и/или адаптацията на методите и процедурите към индивида и средата. В края на този документ е поместено генерално ръководство за приложимостта на широк кръг от методологии и процедури към различни ситуации и обстоятелства.

Някои от най-често използваните стратегии за ефективно опознаване за гарантиране развитието на добър план включват :

- извършване на някои основни дейности – например : изграждане на взаимоотношения, създаване на хармония, запознаване с бъдещи участници в процеса на планиране и с начините, по които те ще се чувстват най-комфортно, за да споделят вижданията си;
- отделяне на достатъчно време за организиране на дейностите по планиране;
- отделяне на време в началото на дейностите, за да бъдат всички улеснени и да се установят някои основни правила;
- уверяване, че в хода на дейностите всеки от участниците остава ангажиран в просеса на планиране и има възможност да сподели гледната си точка;
- уверяване, че всички мнения са споделени, признати и изследвани;

**2) ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ И ПЛАНИРАНЕ НА ДЕЙСТВИЯ** : относно кои са приоритетите, кои варианти да се приложат, кой какви действия ще предприеме относно важните въпроси – и кога.

Една полезна стратегия за вземане на решения и планиране на действия за гарантиране развитието на добър личен житейски план е да се работи по общ начин от началото до достригането на определени изводи в края на действието на планиране.

Това би могло да означава да се отдели достатъчно време, за да се изгради ясно разбиране по някои конкретни въпроси, които дадено лице може да включи в своя план. Например изразявайки желанието „да се омъжа/ожени някой ден“, лицето може да има в предвид, че наистина иска да се омъжи/ожени; това може да означава също и, че лицето иска да се държат с него като с възрастен или, че иска да води по-независим живот, или, че иска да живее в обикновена къща вместо в голяма резиденция.

## 6. Техники и методи за осъществяване на ЛЦП

- **Интервю за изследване на социалната мрежа на лицето**

Представят се основни въпроси, които са задължителен елемент от интервюто: Къде и с кого живееш?; Какво правиш през седмицата? С кого се срещаш?; Какво правиш в свободното си време? С кого се срещаш? С кого си се срещал през последната седмица? Кои хора от твоя квартал познаваш? Ходил ли си на кино..., Имаш ли си приятел/ка? Случва ли ти се да споделяш





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лични неща с някого? Има ли някой, от когото си търсил съвет или някой да е търсил съвет от теб?

Добре е тези въпроси да се направят като бланка и освен това да се използва макет за обобщение, например:

В първата колона се попълват имената. Във втората колона връзките – Р – роднина, П-приятел, С- специалист. В третата колона се попълват П- приятелство, С- съветване, М- материална подкрепа и Е – емоционална връзка, в четвъртата колона с Х се отбелязва , ако връзката е взаимна.

Име	Връзка	Подкрепа	Взаимност	Как са се запознали

Възможно е да се направят отделни листове за отделните теми – на работа, в къщи, в училище

- **Съставяне на личностен профил**

Обикновено профилът се състои от три части:

- 1) Какво харесват или от какво се възхищават у лицето хората, които го познават и обичат?
- 2) Какво е важно според лицето – какво обича да прави, къде и с кого обича да ходи?
- 3) Как можем да предоставим най- добрата подкрепа за лицето?

- **Визия за бъдещето**

Визията представлява мечтата, идеалната представа за бъдещето. Основни въпроси, които могат да се задават са например:

- 1) Каква е представата ти за един идеален ден?
- 2) Как си представяш идеалното бъдеще? Къде ще живееш? Какво ще работиш? С кого и как ще прекарваш свободното си време?
- 3) Какви места ще посещаваш? Какво ново искаш да научиш?





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## ЛИЧНОСТНО ЦЕНТРИРАНО ПЛАНИРАНЕ ПРИ ХОРА С УВРЕЖДАНИЯ

### 1. Какво представлява личното планиране?

Личното планиране е метод за подпомагане на хора или родители/семейства на млади хора или лица с множествени увреждания да помислят за това, което важно за тях, как искат да живеят и каква подкрепа искат да получат.

Един личен житейски план може да бъде полезен при насочването на дизайна и предоставянето на строго индивидуални, динамични споразумения за подкрепа, които са уникални за нуждите и желанията на всеки индивид.

**Личното планиране** може да се определи като начин за разкриване на :

- как едно лице иска да живее живота си?
- какво се изисква, за да може това да се случи?

Общата цел на личното планиране е „добро планиране, водещо до положителни промени в живота на хората и в услугите“ (Ричи и др., 2003).

Личното планиране не е чак толкова нова техника за планиране, колкото нов подход или нов вид планиране, което е основано на точно определени ценности и вярвания, които са много различни от настоящите норми. Планирането поставя на пред план човека, а не увреждането, услугата или друг конкретен проблем. То е изцяло ориентирано към човека, а не към управление на увреждането. Отнася се до гражданството, включването в семейството, общността и руслото на живота и самоопределянето, и затова може да изисква някои основни промени в мисленето и установения баланс на сили, последиците от които са потенциално големи и трудно достижими.

### Какво не е личното центрирано планиране?

Важно е да се разбере, че личното планиране **НЕ Е**:

- **оценка** – на услуги или на нуждата от услуги. Както Ричи и др. (2003) отбелязват, личното планиране взема като своя отправна точка човека вместо услугата и как той ще се впише в системата от услуги. То се разпространява отвъд услугите, посочвайки по-обща действия за индивидите.
- **планиране на услуги или планиране на индивидуална програма за ползвачи услуги** – традиционно, планирането на индивидуални програми (ПИП) се характеризира със синхронизиран и стандартизиран подход за адресиране на потребностите. Личното планиране изисква гъвкав и отзивчив подход за посрещане на индивидуалните нужди и





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

промяна на обстоятелствата, базиран на принципите на добри практики вместо на стандартизирани процедури (Сандерсън, 2000).

Личното планиране, планирането на услуги и планирането на индивидуални програми и оценяването могат легитимно да съществуват успоредно едно на друго и да са взаимозависими:

- изискването за разработване на един личен житейски план или за обновяването на вече съществуващ план може да се определи като част от оценката на потребностите;
- един личен житейски план може да идентифицира нуждата от разработване или коригиране на индивидуалния план за обучение или грижа, за да пасне по-добре на изискванията, желанията и предпочитанията на лицето относно подкрепата и цялостната визия за неговия/нейния живот.

Основава се на социалния модел за увреждането и на подход, базиран на силите на индивида. Личното планиране възниква, тъй като на хората с увреждания често им е трудно да получат достъп до услуги, възможности и познания, които повечето хора приемат за даденост, и дори когато го направят, в повечето случаи откриват, че от тях се изисква да се впишат в нечия идея за това как тази услуга, възможност или преживяване трябва да изглежда, как те трябва да постъпват, мислят или чувстват по отношение на нея

Личното планиране цели :

- да изгради визия за живота на лицето като част от местната общност и
- да опише какви действия са необходими в тази насока.

Това се постига чрез:

- разкриване и ефективно отговаряне на различните виждания, потребности и притеснения на хората с увреждания;
- разбиране и адресиране на основните въпроси относно лицата – проучване на състоянието на лицето, на промяната, която той/тя иска да осъществи в живота си и какво може да допринесе за постигането ѝ;
- идентифициране и разкриване на възможностите за избор пред лицето;
- мобилизиране и включване на цялостната мрежа от контакти на индивидите,
- като ресурси на системата от услуги, в отговор на изразените от лицето предпочитания и с цел подпомагане постигането на желаната промяна;
- установяване на споразумения за редовно проследяване на плановете с цел да се проверява напредъка при изпълнението им;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- разкриване на начин за регистриране на текуща информация относно :
  - какво е научено по отношение онова, което лицето мисли, че е важно за него, и онова, което другите считат за важно за него;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;

## 2. Ключови принципи при лично центрираното планиране

Шестте ключови принципа, стоящи в основата на личното планиране са :

- **Личното планиране е планиране от гледна точка на индивида и се отнася за неговия живот** : планирането се концентрира изцяло около лицето с увреждане, а неговите желания се приемат като основна отправна точка в хода на цялостния процес на планиране (Мансел и Бийдъл-Браун, 2004).
- **Личното планиране води след себе си креативен подход към планирането, който предполага отговор на въпросите „Какво би могло да означава това?“ и „Какво е възможно?“**, вместо да приема общите разбирания и да се ограничава само до това, което е достъпно : Личното планиране цели да разкрие и разбере желанията на хората и да ги обвърже с практически начини за постигането им (въпреки привидните трудности), както и да проучи какво е възможно за тях, вместо просто да очертава достъпното (Фризел, 2000).
- **Личното планиране взема в предвид всички достъпни за лицето ресурси – не се ограничава само до онова, което е достъпно в рамките на услугите** : подходът, възприет при личното планиране, цели да идентифицира целия набор от достъпни за лицето ресурси. То активно изследва собствените ресурси на индивида и онова което е





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

и би могло да бъде достъпно в местната общност, включително и неспециализирани услуги.

- **Личното планиране изисква истинска и сериозна отговорност и сътрудничество на всички участници в процеса** : може да отнеме доста време и усилия за разработването на планове, които да са смислени за лицето с увреждане, а да не говорим за стартиране на реализацията им. Както разработването на плановете, така и резултатите от тях, зависят в голяма степен от участниците (семейство, приятели, доставчици на услуги и т.н.), които трябва да осъзнават това от самото начало и да са подготвени и отдадени на това планът да бъде осъществен.
- **Личното планиране е изкуство, не наука** : то се разглежда като организиран, развиващ се процес, който предполага да се отдели време за опознаване на хората и изграждане на хармонични взаимоотношения с течение на времето; да се насърчаване изграждането на отворени и гъвкави нагласи у всички участници в процеса; внимателно слушане, изразяване, изследване и съпоставяне на различни гледни точки; даване на разумни, практични и креативни отговори на чутото.
- **Не разработването на план е основната цел на личното планиране, а осъществяването на истински значими и положителни промени в живота на лицето.**

Личното планиране не е панацея, все пак няма гаранция за по-добър живот и много положителни промени в живота на хората могат да се постигнат и без използването на лично планиране (Ричи и др., 2003). Ефективността на личното планиране зависи от начина, по който то се провежда и условията, в които то се случва.

За едно лице с увреждане може да намери личното планиране за полезно при положение, че то предоставя на него (и неговите близки):

- шанс да направи равностойка за живота си (и неговото качество);
- основание да изследва своите сили, способности, постижения дотук в живота; своите текущи потребности и желания за бъдещето; целият спектър от възможности, достъпни за него/нея, в момента;
- форум, в рамките на който да направи своя избор за това, което най-важно;
- възможност да установи редица важни неща (цели), които трябва да бъдат постигнати в близко бъдеще, да разработи стратегии и планове за действие относно тези цели, които поясняват какви стъпки трябва да се предприемат за постигане на целите, от кого и до кога;
- източник за насърчаване да преследва и да се застъпи за предоставянето на услуги и избор, които ще подобрят живота му;

Личното планиране може да се разглежда като доживотен процес и да се използва като средство за подкрепа през целия живот. Може да се използва също и като еднократно или извънредно начинание, ако така пожелае конкретният човек. Може да бъде полезно в периоди на промяна или преход (Майнър и Бейтс, 1997).





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## 2. Как би могло да се осъществи лично центрираното планиране? Практиката в Ирландия

Най-ранните форми на разработване на лични планове са свързани с имената на Карън Грийн-Макгоуен и Мери Ковакс, които провеждали целодневни сесии на планиране за хора с увреждания. През 1980 г. Бет Маунт курсове за обучение в „планиране на собствено бъдеще“ (наричано още ПСБ) и до края на 80-те са били разработени няколко алтернативни методологии (наричани „стилове на планиране“). Те включвали, например : „Да те опознаем“, „Сесии за лично проектиране“ и „24-часово планиране“.

Личните житейски планове могат да бъдат разработени както в рамките на услугите, така и изцяло независимо от тях. Понякога родителите, семейството, съпрузите, приятелите, застъпниците или други ще направят това от тяхно име (например когато не е възможно да се ръководи изцяло от лицето поради трудности по отношение познанията и осведомеността). Плановете могат също да бъдат разработени от едно или няколко лица, действащи независимо, от името на индивида и/или неговото семейство – и/или от персонала на дадена услуга, специално обучен за това (например законен настойник или специално обучен работник или експерт по мозъчни увреждания). В настоящата ирландска практика има тенденция личното планиране да се разработва в рамките на услугите, въпреки че някои родители и семейства са започнали да разработват независими планове.

На практика, разработването и изпълнението на плановете обикновено изисква сътрудничество с голям кръг от хора, услуги и по-широката общностна мрежа, за да бъдат наистина ефективни.

Лицето, което стои в центъра на процеса на планиране обикновено се нарича **„централно лице“**.

Когато на този човек се оказва подкрепа при изготвянето на плана и привеждането му в действие, лицето, което ръководи и подпомага цялостния процес на планиране се нарича **„фасилитатор“**. Основната роля на фасилитатора е „да подпомогне някого да установи какво иска и как да го постигне“ (Ричи и др., 2003). Фасилитаторите могат да следят и за реализацията на плана, като си взаимодействат и със съответните подкрепящи лица и доставчици на услуги.

Независимо дали специализираният персонал в услугите, родителите, членовете на семейството, съпрузите, приятелите или застъпниците действат от името на дадено лице и/или неговото семейство, изключително важно е фасилитаторът на плана да е подходящ за задачата от гледна точка на неговите ценности, способности, знания и умения. Обикновено той трябва да е формално обучен и да има опит по отношение философията, методологията, инструментите и техниките на личното планиране. Той също така трябва да е запознат с някои важни аспекти от живота на лицето, които биха могли да окажат влияние върху процеса на планиране.

От особено значение е различието и индивидуалността на лицето да са признати и приспособени, в съответствие със законодателството, по отношение на равенството. Това





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

означава, че в случаите на културни или езикови малцинства, например, фасилитатора на плана трябва да притежава или да придобие адекватни познания и опит относно културната идентичност и стилът на комуникация на индивида или семейството, които са в центъра на процеса на планиране, и да предвиди специфични мерки за да ги улесни (Интеркултурната преса е изработила множество насоки, които могат да бъдат полезни в това отношение; книгите на Анна Минднес за ирландската култура, идентичност и стилове на комуникация по отношение на глухите и ирландският знаков език /Минднес, 1999 и 2003/ са само един от примерите).

От съществено значение е фасилитаторът да работи изцяло независимо от какъвто и да било потенциален пряк интерес в хода на процеса на планиране. В случаите когато планът се осъществява в рамките на конкретна услуга, автономията на фасилитатора трябва съответно да бъде гарантирана. Наложително е също фасилитаторът да възприеме, разработи и поддържа подход на равноправно партньорство при работата с лицето или семейството, които са в центъра на процеса на планиране.

Когато лицето (по каквато и да било причина) не желае да работи с определен фасилитатор, би трябвало да се намери друг.

Терминът „**кръг** или **мрежа за подкрепа**“, при разработването и реализацията на даден план, се отнася за всеки, който лицето би искало да включи в разработването на плана : семейство, съпрузи, приятели, застъпници, специалисти, доставчици на услуги, групи от местната общност и т.н. Първоначалното и по-нататъшното включване на лица, групи или организации в процеса на планиране трябва да съответства на желанията на лицето, което е в центъра на процеса на планиране.

Лицето, отговорно за ръководенето и насочването на цялостния процес, понякога се нарича „**шампионът на личното планиране**“. В случаите когато група от хора решат да работят заедно за да управляват и следят процеса, групата понякога се нарича „**ръководна коалиция**“.

Някои хора, разбира се, ще изпълняват повече от една роля. Например : някой, който изготвя собствения си план и същевременно ръководи цялостния процес на планиране, ще бъде както „централно лице“, така и „шампион на планирането“. По същия начин някой, който подпомага разработването на личния план и същевременно следи за изпълнението му ще бъде едновременно фасилитатор и „шампион на планирането“.

Усилията трябва да бъдат насочени към това, всеки участник в процеса да получи подкрепата, която се нуждае, за да изпълнява специфичната си роля.

Това изисква разработване на адекватна система за комуникация, която е напълно достъпна за всички, участващи в процеса на лично планиране. Това може също да предполага и предварителна работа върху овластяването, изграждането на взаимоотношения и застъпничеството.

Ролята на родителите на лицето, неговите братя/сестри, семейство, близки и приятели в личното планиране обикновено се определя като особено важна за цялостния процес (Шелтън и др., 1987 и Търнбъл и др., 2000). Основният интерес при личното планиране, разбира се, е „централното лице“ – и неговите желания трябва да бъдат отстоявани. Въпреки това, при





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

планирането трябва да се имат предвид и вижданията на ключовите хора в живота на лицето – това се отнася особено за разработването на планове за млади хора или хора с множествени увреждания. Когато лицето не желае даден член на семейството да бъде включен директно в процеса на планиране, въпросът може да се обсъди, но не бива да се насилва. Трябва да се признае, че родителите и семейството могат да бъдат ценен източник на информация при разработването на плановете и голяма помощ при осъществяването им. Независимо дали са били директно включени в процеса на планиране, родителите и семейството често са повлияни от плановете (директно или индиректно). Въпросът за консултирането на родителите и семейството относно тези части от плана, които могат да им повлияят, трябва да бъде включен в процеса на планиране, а вижданията на родителите и семейството по отношение на тези въпроси трябва да бъдат разгледани, признати и проучени.

Когато лицето, неговите родители и семейство, и доставчиците на услуги имат различни мнения по даден въпрос, усилията трябва да бъдат насочени към установяване и разбиране на причините за разликата във вижданията им и как те могат да постигнат консенсус. Когато конфликтните гледни точки се окажат изцяло несъвместими, превес има мнението на „централното лице“.

### 3. Как да се започне планирането ?

Следните стъпки ще бъдат полезни като насока за планиране и подпомагане на другите да започнат със създаването на контекст, който да улесни разработването на планове:

- установяване на рамка;
- изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение ръководенето на процеса, както на индивидуално, така и на групово ниво) и определяне на изискуемите обучение и подкрепа;
- определяне на фасилитатори и уверяване, че те са адекватно обучени и опитни;
- установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране;

#### Стъпка 1 : Установяване на рамка

Работата по установяване на рамка за подкрепа на процеса на лично планирането се състои в :

- Насърчаване на лицето с увреждания и всички около него да развият позитивно виждане за самите себе си, собственият си живот и бъдеще.
- Даване на възможност на лицето с увреждане и неговите родители/семейство да поемат контрол над живота си.
- Работа за улесняване на лицето, неговите родители, семейство, приятели... при създаването на възможности за изказване на предпочитания за това как искат да живеят





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

живота си и от каква подкрепа, алтернативи и капацитет се нуждаят, за да могат да го постигнат.

- Съвместна работа със специализирани услуги за хора с увреждания за изграждане и поддържане на култура на лично планиране.

Това означава развитие на по-голяма готовност и капацитет, информиране и отговаряне на цялостната визия, житейски план или прости желаниа и предпочитания на лицето с увреждане, което се възползва от услугите, и неговите родители, семейство, приятели и т.н. Това може да включва например : а) разработване на политика за личната насоченост и стратегии за трансформирането на тази визия в реалност; б) адекватна подготовка и обучение на персонал за подпомагане на хората с увреждания да помислят за живота си, какво чувстват по отношение на него, как биха искали да се развие – да изразят това и да го съобщят ефективно; в) адекватна подготовка и подпомагане на персонала в действителност да слуша, разбира, приема, признава и отговаря на това, което се съобщава; г) разкриване на формална услуга за подкрепа и лично планиране или възлагане това на вече съществуващи услуги; д) съвместна работа със семейни организации за изследване на наставничеството и други начини за оказване на подкрепа на семействата за разработване на лични планове и привеждането им в действие.

Това означава също и насърчаване развитието на култура на обратна връзка – внимателно и систематизирано разглеждане на различията между това, което лицата казват, че искат и начинът, по който то се осъществява – чрез предоставяне на средства, чрез които личните планове могат да информират, подкрепят и работят като еталон за отзивчивостта на услугата като цяло.

Означава също и формиране на практически знания за личностноцентрирано мислене, с цел изграждане на способност за постигане на изискуемата промяна в практиката и културата (например в начина, по който работи екипа; начинът на осъществяване на супервизията; начинът на използване на ресурсите); формиране на откритост и готовност за промяна, когато е тя е необходима; интегриране на потребителите на услугата във всички аспекти на проектирането, разработването, развитието, изпробването, доставката, текущото оценяване и обновяването на услугите.

**Първоначално би трябвало :**

- да се идентифицират хората, които ще бъдат в полза на идеята, и да се привлече тяхната подкрепа;
- да се разпространи информация и да се проведат няколко обучителни сесии за всички, които вероятно ще бъдат включени, повлияни или призовани да предоставят своята подкрепа;
- определяне на начини за събиране на информация относно необходимите промени, които трябва да бъдат направени в подкрепа на личното планиране;
- определяне на проектна група, която да изработи практически стратегии за популяризиране и провеждане на личното планиране в специфичен контекст или среда;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

**Стъпка 2 : Изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение на ръководене на процеса на планиране на индивидуално и групово ниво) и идентифициране на необходимостта от допълнителна подкрепа или обучение**

Съответните нива на участие и степени на ангажираност на индивидуалните елементи в мрежата за подкрепа на „централното лице“ в различните етапи на разработване и изпълнение на плана трябва да бъдат внимателно премислени. Това може да представлява предизвикателство за съществуващите предположения, разбирания и баланс на сили.

Всяко усилие трябва да бъде насочено към уверяване и гарантиране, че ролите и отговорностите на всяко лице, група или организация, участващи в процеса на лично планиране, са ясно разбрани от всеки, съгласувани и адекватно подкрепени.

Особено важен е въпросът за това кой ще ръководи процеса на лично планиране в общ план и на индивидуално ниво (и съответно обучението и подкрепата, от които ще се нуждае, за да направи това). Вероятно ще се изискват значителни разсъждения, консултиране и договаряне между всички заинтересовани страни. Това не е самостоятелно решение на доставчика на услуги. Хората с увреждания, техните родители/семейства, приятели, застъпници трябва активно да участват.

Необходимо е всички доставчици на услуги да бъдат запознати с концепцията за лична насоченост и лично планиране, както и с вероятните последствия от личното планиране върху услугите, които те предоставят. Доставчиците на услуги трябва да готови да предложат да поемат водеща роля в подбуждането, ръководенето и подкрепянето на процеса – но само в случай, че такова е желанието на потребителя на услугата и/или неговото семейство. Лицето с увреждане и/или неговото семейство може да пожелае да ръководи лично процеса. В такъв случай, доставчикът на услуги трябва да бъде готов да предостави своята подкрепа.

Който и да ръководи процеса, ще трябва да развие много ясна представа за ключовите принципи на личното планиране и за поне няколко методологии за разработване на план и стратегии за привеждането му в действие.

Ангажираността на всеки участник в процеса ще представлява ключов фактор за цялостния успех на начинанието.

**Стъпка 3 : Определяне на фасилитатор(и) и уверяване, че той притежава необходимите знания, умения и опит в съответствие с препоръките от предишните раздели на този документ относно фасилитаторите.**

**Стъпка 4 : Установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране**

На индивидуално планово равнище това предполага внимателно разглеждане и съгласуване на следните въпроси :

- *собственост, конфиденциалност и авторско право, съхранение и достъп до плановете* – желанието на „централното лице“ трябва да бъдат следвани по въпроси като, например: кой трябва да държи плана; дали може той да се копира; дали ще се съхранява от някой друг вместо





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лицето, на което е плана; кой може да има достъп до него; кога и как информацията, съдържаща се в плана може (или не може) да бъде използвана;

- *поддържане и обновяване на плановете с течение на времето, промяна в обстоятелствата и други;*
- *най-добрите начини за информиране на всеки относно напредъка и развитието на плановете, проблемите посрещнати при изпълнението им или осъществените промени на плановете (за да се осигури тяхното успешно и навременно изпълнение);*
- *най-добрият начин за управление на обмена на информация в периоди на преход (какво е необходимо да знаят новите доставчици на услуги; какво друго лицето ще иска те да научат; как ще бъде предоставена тази информация и т.н.)*

В по-общ план е важно да се установи рутинен процес на мониторинг, оценяване, преразглеждане на начина, по който личното планиране се осъществява, за да се гарантира, че то има положителен ефект върху живота и услугите.

**6. Как да осъществим съставянето му и как да се заемем със задачата за привеждането му в действие?**

Личният житейски план може да включва описание на лицето, неговото минало и настояще. Обикновено той трябва да включва, все пак, описание на някаква визия за по-позитивно бъдеще за лицето (в краткосрочен, средносрочен и/или дългосрочен план), както и план за действие, базиран на целите, за постигане на това желано бъдеще.

**Характерните компоненти на един добър личен план са описание на :**

1. лицето в центъра на процеса на планиране, като се посочат поне неговите способности, сили, умения, онова, което хората харесват и уважават у него/нея, както и онова, което е важно за него/нея;
2. онова, което сработва добре (или не) в живота на лицето към настоящия момент, както и онова, което лицето би искало да промени;
3. онова, което лицето иска за в бъдеще, и начина, по който би искал да го подкрепят при достигането до желаното бъдеще;
4. специфичните промени, които се изискват, за да се постигне желаното от лицето бъдеще, начина, по който тези промени ще се осъществят – от кого, до кога (като се включат основните стратегии, специфичните дейности, услуги, изискуемата подкрепа и личните постижения на лицето и другите, определяне на специфични, измерими, постижими, приложими, разпределени във времето, отправни точки за действие и резюмета на споразумения).
5. начинът, по който плана ще се преглежда и поддържа (да се включат : комуникационни стратегии относно развитието на плана, дата за преглед на плана и стратегии за по-нататъшно обучение в хода на процеса).

Хауел и др. (2004) посочват, че всеки личен житейски план трябва да бъде :





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- изцяло уникален за индивида, чийто живот засяга;
- съответстващ на надеждите и мечтите на лицето, като се справя с трудно постижимите цели, които са от значение за индивида, и подкрепя действия, но без да принуждава лицето да действа по предварително определени начини;

Личният житейски план трябва да се разработи така, че да може реално да :

- да подпомогне лицето да промени живота си в желаната от него посока;
- да създаде място за лицето в живота на общността;
- да подпомогне общността да приеме и оцени лицето;

Личните планове могат да се изработят в много различни форми. Те могат да бъдат на хартия (книжка, плакат и други), могат да бъдат под формата на видео или друг арт предмет, а могат също да се изработят и като ролева игра и т.н. – както желае „централното лице“. За повече идеи и по-структурирани варианти можете да видите Джоникас и Куук, 2004.

Важно е да се приеме, че може да има необходимост плановете да бъдат прегледани и променени от време на време, така че да отразяват промени и обстоятелства в живота на хората (виж Флеминг, 2001).

#### Как да съставим плана ?

#### КЛЮЧОВИ ДЕЙНОСТИ

Процесът на съставяне и изработване на план се състои от няколко ключови дейности, а именно : 1) запознаване; 2) вземане на решения и планиране на действия; 3) развитие на стратегия за реализация и преглед; 4) запис на плана и по-нататъшно обучение за лицето, в центъра на процеса на планиране и за самия процес.

**1) ЗАПОЗНАВАНЕ** : с всички и всичко, което е важно за лицето, стоящо в центъра на процеса на планиране, и което трябва да бъде включено в същия процес.

Може да бъде уговорена формална среща за планиране – в този случай лицето и/или семейството в центъра на процеса на планиране решават кого да поканят на срещата.

Включването на хора, които могат да изиграят важна роля или могат да кажат нещо относно важните аспекти от живота на лицето или семейството, може да бъде полезно тъй като тези хора могат да предложат различни виждания и решения по даден въпрос. Дневния ред на срещата може да бъде определен от „централното лице“, неговото семейство или от фасилитатора. В противен случай може да се остави да протече естествено в хода на срещата на групата.

Важно е да се отбележи, че някои хора може да не желаят да се проведе формална среща. В този случай, методологиите, споменати по-рано (като MAP – съставяне на план за действие, PATH – планиране на алтернативно бъдеще с надежда, ELP – планиране на основен стил на живот и др.) могат да бъдат полезни за предоставяне ориентация, посока, структура и ход на срещата и за осигуряване обсъждането на различни важни въпроси и проблеми и изследването на различни начини за справяне с тях. При използването на формални методи трябва да се подходи





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

внимателно, за да се гарантира адекватността и/или адаптацията на методите и процедурите към индивида и средата. В края на този документ е поместено генерално ръководство за приложимостта на широк кръг от методологии и процедури към различни ситуации и обстоятелства.

Някои от най-често използваните стратегии за ефективно опознаване за гарантиране развитието на добър план включват :

- извършване на някои основни дейности – например : изграждане на взаимоотношения, създаване на хармония, запознаване с бъдещи участници в процеса на планиране и с начините, по които те ще се чувстват най-комфортно, за да споделят вижданията си;
- отделяне на достатъчно време за организиране на дейностите по планиране;
- отделяне на време в началото на дейностите, за да бъдат всички улеснени и да се установят някои основни правила;
- уверяване, че в хода на дейностите всеки от участниците остава ангажиран в просеса на планиране и има възможност да сподели гледната си точка;
- уверяване, че всички мнения са споделени, признати и изследвани;

**2) ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ И ПЛАНИРАНЕ НА ДЕЙСТВИЯ** : относно кои са приоритетите, кои варианти да се приложат, кой какви действия ще предприеме относно важните въпроси – и кога.

Една полезна стратегия за вземане на решения и планиране на действия за гарантиране развитието на добър личен житейски план е да се работи по общ начин от началото до достригането на определени изводи в края на действието на планиране.

Това би могло да означава да се отдели достатъчно време, за да се изгради ясно разбиране по някои конкретни въпроси, които дадено лице може да включи в своя план. Например изразявайки желанието „да се омъжа/ожени някой ден“, лицето може да има в предвид, че наистина иска да се омъжи/ожени; това може да означава също и, че лицето иска да се държат с него като с възрастен или, че иска да води по-независим живот, или, че иска да живее в обикновена къща вместо в голяма резиденция.

## 6. Техники и методи за осъществяване на ЛЦП

- **Интервю за изследване на социалната мрежа на лицето**

Представят се основни въпроси, които са задължителен елемент от интервюто: Къде и с кого живееш?; Какво правиш през седмицата? С кого се срещаш?; Какво правиш в свободното си време? С кого се срещаш? С кого си се срещал през последната седмица? Кои хора от твоя квартал познаваш? Ходил ли си на кино..., Имаш ли си приятел/ка? Случва ли ти се да споделяш





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лични неща с някого? Има ли някой, от когото си търсил съвет или някой да е търсил съвет от теб?

Добре е тези въпроси да се направят като бланка и освен това да се използва макет за обобщение, например:

В първата колона се попълват имената. Във втората колона връзките – Р – роднина, П-приятел, С- специалист. В третата колона се попълват П- приятелство, С- съветване, М- материална подкрепа и Е – емоционална връзка, в четвъртата колона с Х се отбелязва , ако връзката е взаимна.

Име	Връзка	Подкрепа	Взаимност	Как са се запознали

Възможно е да се направят отделни листове за отделните теми – на работа, в къщи, в училище

- **Съставяне на личностен профил**

Обикновено профилът се състои от три части:

- 1) Какво харесват или от какво се възхищават у лицето хората, които го познават и обичат?
- 2) Какво е важно според лицето – какво обича да прави, къде и с кого обича да ходи?
- 3) Как можем да предоставим най- добрата подкрепа за лицето?

- **Визия за бъдещето**

Визията представлява мечтата, идеалната представа за бъдещето. Основни въпроси, които могат да се задават са например:

- 1) Каква е представата ти за един идеален ден?
- 2) Как си представяш идеалното бъдеще? Къде ще живееш? Какво ще работиш? С кого и как ще прекарваш свободното си време?
- 3) Какви места ще посещаваш? Какво ново искаш да научиш?





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## ЛИЧНОСТНО ЦЕНТРИРАНО ПЛАНИРАНЕ ПРИ ХОРА С УВРЕЖДАНИЯ

### 1. Какво представлява личното планиране?

Личното планиране е метод за подпомагане на хора или родители/семейства на млади хора или лица с множествени увреждания да помислят за това, което важно за тях, как искат да живеят и каква подкрепа искат да получат.

Един личен житейски план може да бъде полезен при насочването на дизайна и предоставянето на строго индивидуални, динамични споразумения за подкрепа, които са уникални за нуждите и желанията на всеки индивид.

**Личното планиране** може да се определи като начин за разкриване на :

- как едно лице иска да живее живота си?
- какво се изисква, за да може това да се случи?

Общата цел на личното планиране е „добро планиране, водещо до положителни промени в живота на хората и в услугите“ (Ричи и др., 2003).

Личното планиране не е чак толкова нова техника за планиране, колкото нов подход или нов вид планиране, което е основано на точно определени ценности и вярвания, които са много различни от настоящите норми. Планирането поставя на пред план човека, а не увреждането, услугата или друг конкретен проблем. То е изцяло ориентирано към човека, а не към управление на увреждането. Отнася се до гражданството, включването в семейството, общността и руслото на живота и самоопределянето, и затова може да изисква някои основни промени в мисленето и установения баланс на сили, последиците от които са потенциално големи и трудно достижими.

### Какво не е личното центрирано планиране?

Важно е да се разбере, че личното планиране **НЕ Е**:

- **оценка** – на услуги или на нуждата от услуги. Както Ричи и др. (2003) отбелязват, личното планиране взема като своя отправна точка човека вместо услугата и как той ще се впише в системата от услуги. То се разпространява отвъд услугите, посочвайки по-обща действия за индивидите.
- **планиране на услуги или планиране на индивидуална програма за ползвачи услуги** – традиционно, планирането на индивидуални програми (ПИП) се характеризира със синхронизиран и стандартизиран подход за адресиране на потребностите. Личното планиране изисква гъвкав и отзивчив подход за посрещане на индивидуалните нужди и





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

промяна на обстоятелствата, базиран на принципите на добри практики вместо на стандартизираните процедури (Сандерсън, 2000).

Личното планиране, планирането на услуги и планирането на индивидуални програми и оценяването могат легитимно да съществуват успоредно едно на друго и да са взаимозависими:

- изискването за разработване на един личен житейски план или за обновяването на вече съществуващ план може да се определи като част от оценката на потребностите;
- един личен житейски план може да идентифицира нуждата от разработване или коригиране на индивидуалния план за обучение или грижа, за да пасне по-добре на изискванията, желанията и предпочитанията на лицето относно подкрепата и цялостната визия за неговия/нейния живот.

Основава се на социалния модел за увреждането и на подход, базиран на силите на индивида. Личното планиране възниква, тъй като на хората с увреждания често им е трудно да получат достъп до услуги, възможности и познания, които повечето хора приемат за даденост, и дори когато го направят, в повечето случаи откриват, че от тях се изисква да се впишат в нечия идея за това как тази услуга, възможност или преживяване трябва да изглежда, как те трябва да постъпват, мислят или чувстват по отношение на нея

Личното планиране цели :

- да изгради визия за живота на лицето като част от местната общност и
- да опише какви действия са необходими в тази насока.

Това се постига чрез:

- разкриване и ефективно отговаряне на различните виждания, потребности и притеснения на хората с увреждания;
- разбиране и адресиране на основните въпроси относно лицата – проучване на състоянието на лицето, на промяната, която той/тя иска да осъществи в живота си и какво може да допринесе за постигането ѝ;
- идентифициране и разкриване на възможностите за избор пред лицето;
- мобилизиране и включване на цялостната мрежа от контакти на индивидите,
- като ресурси на системата от услуги, в отговор на изразените от лицето предпочитания и с цел подпомагане постигането на желаната промяна;
- установяване на споразумения за редовно проследяване на плановете с цел да се проверява напредъка при изпълнението им;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- разкриване на начин за регистриране на текуща информация относно :
  - какво е научено по отношение онова, което лицето мисли, че е важно за него, и онова, което другите считат за важно за него;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;

## 2. Ключови принципи при лично центрираното планиране

Шестте ключови принципа, стоящи в основата на личното планиране са :

- **Личното планиране е планиране от гледна точка на индивида и се отнася за неговия живот** : планирането се концентрира изцяло около лицето с увреждане, а неговите желания се приемат като основна отправна точка в хода на цялостния процес на планиране (Мансел и Бийдъл-Браун, 2004).
- **Личното планиране води след себе си креативен подход към планирането, който предполага отговор на въпросите „Какво би могло да означава това?“ и „Какво е възможно?“**, вместо да приема общите разбирания и да се ограничава само до това, което е достъпно : Личното планиране цели да разкрие и разбере желанията на хората и да ги обвърже с практически начини за постигането им (въпреки привидните трудности), както и да проучи какво е възможно за тях, вместо просто да очертава достъпното (Фризел, 2000).
- **Личното планиране взема в предвид всички достъпни за лицето ресурси – не се ограничава само до онова, което е достъпно в рамките на услугите** : подходът, възприет при личното планиране, цели да идентифицира целия набор от достъпни за лицето ресурси. То активно изследва собствените ресурси на индивида и онова което е





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

и би могло да бъде достъпно в местната общност, включително и неспециализирани услуги.

- **Личното планиране изисква истинска и сериозна отговорност и сътрудничество на всички участници в процеса** : може да отнеме доста време и усилия за разработването на планове, които да са смислени за лицето с увреждане, а да не говорим за стартиране на реализацията им. Както разработването на плановете, така и резултатите от тях, зависят в голяма степен от участниците (семейство, приятели, доставчици на услуги и т.н.), които трябва да осъзнават това от самото начало и да са подготвени и отдадени на това планът да бъде осъществен.
- **Личното планиране е изкуство, не наука** : то се разглежда като организиран, развиващ се процес, който предполага да се отдели време за опознаване на хората и изграждане на хармонични взаимоотношения с течение на времето; да се насърчаване изграждането на отворени и гъвкави нагласи у всички участници в процеса; внимателно слушане, изразяване, изследване и съпоставяне на различни гледни точки; даване на разумни, практични и креативни отговори на чутото.
- **Не разработването на план е основната цел на личното планиране, а осъществяването на истински значими и положителни промени в живота на лицето.**

Личното планиране не е панацея, все пак няма гаранция за по-добър живот и много положителни промени в живота на хората могат да се постигнат и без използването на лично планиране (Ричи и др., 2003). Ефективността на личното планиране зависи от начина, по който то се провежда и условията, в които то се случва.

За едно лице с увреждане може да намери личното планиране за полезно при положение, че то предоставя на него (и неговите близки):

- шанс да направи равностойка за живота си (и неговото качество);
- основание да изследва своите сили, способности, постижения дотук в живота; своите текущи потребности и желания за бъдещето; целият спектър от възможности, достъпни за него/нея, в момента;
- форум, в рамките на който да направи своя избор за това, което най-важно;
- възможност да установи редица важни неща (цели), които трябва да бъдат постигнати в близко бъдеще, да разработи стратегии и планове за действие относно тези цели, които поясняват какви стъпки трябва да се предприемат за постигане на целите, от кого и до кога;
- източник за насърчаване да преследва и да се застъпи за предоставянето на услуги и избор, които ще подобрят живота му;

Личното планиране може да се разглежда като доживотен процес и да се използва като средство за подкрепа през целия живот. Може да се използва също и като еднократно или извънредно начинание, ако така пожелае конкретният човек. Може да бъде полезно в периоди на промяна или преход (Майнър и Бейтс, 1997).





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## 2. Как би могло да се осъществи лично центрираното планиране? Практиката в Ирландия

Най-ранните форми на разработване на лични планове са свързани с имената на Карън Грийн-Макгоуен и Мери Ковакс, които провеждали целодневни сесии на планиране за хора с увреждания. През 1980 г. Бет Маунт курсове за обучение в „планиране на собствено бъдеще“ (наричано още ПСБ) и до края на 80-те са били разработени няколко алтернативни методологии (наричани „стилове на планиране“). Те включвали, например : „Да те опознаем“, „Сесии за лично проектиране“ и „24-часово планиране“.

Личните житейски планове могат да бъдат разработени както в рамките на услугите, така и изцяло независимо от тях. Понякога родителите, семейството, съпрузите, приятелите, застъпниците или други ще направят това от тяхно име (например когато не е възможно да се ръководи изцяло от лицето поради трудности по отношение познанията и осведомеността). Плановете могат също да бъдат разработени от едно или няколко лица, действащи независимо, от името на индивида и/или неговото семейство – и/или от персонала на дадена услуга, специално обучен за това (например законен настойник или специално обучен работник или експерт по мозъчни увреждания). В настоящата ирландска практика има тенденция личното планиране да се разработва в рамките на услугите, въпреки че някои родители и семейства са започнали да разработват независими планове.

На практика, разработването и изпълнението на плановете обикновено изисква сътрудничество с голям кръг от хора, услуги и по-широката общностна мрежа, за да бъдат наистина ефективни.

Лицето, което стои в центъра на процеса на планиране обикновено се нарича **„централно лице“**.

Когато на този човек се оказва подкрепа при изготвянето на плана и привеждането му в действие, лицето, което ръководи и подпомага цялостния процес на планиране се нарича **„фасилитатор“**. Основната роля на фасилитатора е „да подпомогне някого да установи какво иска и как да го постигне“ (Ричи и др., 2003). Фасилитаторите могат да следят и за реализацията на плана, като си взаимодействат и със съответните подкрепящи лица и доставчици на услуги.

Независимо дали специализираният персонал в услугите, родителите, членовете на семейството, съпрузите, приятелите или застъпниците действат от името на дадено лице и/или неговото семейство, изключително важно е фасилитаторът на плана да е подходящ за задачата от гледна точка на неговите ценности, способности, знания и умения. Обикновено той трябва да е формално обучен и да има опит по отношение философията, методологията, инструментите и техниките на личното планиране. Той също така трябва да е запознат с някои важни аспекти от живота на лицето, които биха могли да окажат влияние върху процеса на планиране.

От особено значение е различието и индивидуалността на лицето да са признати и приспособени, в съответствие със законодателството, по отношение на равенството. Това





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

означава, че в случаите на културни или езикови малцинства, например, фасилитатора на плана трябва да притежава или да придобие адекватни познания и опит относно културната идентичност и стилът на комуникация на индивида или семейството, които са в центъра на процеса на планиране, и да предвиди специфични мерки за да ги улесни (Интеркултурната преса е изработила множество насоки, които могат да бъдат полезни в това отношение; книгите на Анна Минднес за ирландската култура, идентичност и стилове на комуникация по отношение на глухите и ирландският знаков език /Минднес, 1999 и 2003/ са само един от примерите).

От съществено значение е фасилитаторът да работи изцяло независимо от какъвто и да било потенциален пряк интерес в хода на процеса на планиране. В случаите когато планът се осъществява в рамките на конкретна услуга, автономията на фасилитатора трябва съответно да бъде гарантирана. Наложително е също фасилитаторът да възприеме, разработи и поддържа подход на равноправно партньорство при работата с лицето или семейството, които са в центъра на процеса на планиране.

Когато лицето (по каквато и да било причина) не желае да работи с определен фасилитатор, би трябвало да се намери друг.

Терминът „**кръг** или **мрежа за подкрепа**“, при разработването и реализацията на даден план, се отнася за всеки, който лицето би искало да включи в разработването на плана : семейство, съпрузи, приятели, застъпници, специалисти, доставчици на услуги, групи от местната общност и т.н. Първоначалното и по-нататъшното включване на лица, групи или организации в процеса на планиране трябва да съответства на желанията на лицето, което е в центъра на процеса на планиране.

Лицето, отговорно за ръководенето и насочването на цялостния процес, понякога се нарича „**шампионът на личното планиране**“. В случаите когато група от хора решат да работят заедно за да управляват и следят процеса, групата понякога се нарича „**ръководна коалиция**“.

Някои хора, разбира се, ще изпълняват повече от една роля. Например : някой, който изготвя собствения си план и същевременно ръководи цялостния процес на планиране, ще бъде както „централно лице“, така и „шампион на планирането“. По същия начин някой, който подпомага разработването на личния план и същевременно следи за изпълнението му ще бъде едновременно фасилитатор и „шампион на планирането“.

Усилията трябва да бъдат насочени към това, всеки участник в процеса да получи подкрепата, която се нуждае, за да изпълнява специфичната си роля.

Това изисква разработване на адекватна система за комуникация, която е напълно достъпна за всички, участващи в процеса на лично планиране. Това може също да предполага и предварителна работа върху овластяването, изграждането на взаимоотношения и застъпничеството.

Ролята на родителите на лицето, неговите братя/сестри, семейство, близки и приятели в личното планиране обикновено се определя като особено важна за цялостния процес (Шелтън и др., 1987 и Търнбъл и др., 2000). Основният интерес при личното планиране, разбира се, е „централното лице“ – и неговите желания трябва да бъдат отстоявани. Въпреки това, при





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

планирането трябва да се имат предвид и вижданията на ключовите хора в живота на лицето – това се отнася особено за разработването на планове за млади хора или хора с множествени увреждания. Когато лицето не желае даден член на семейството да бъде включен директно в процеса на планиране, въпросът може да се обсъди, но не бива да се насилва. Трябва да се признае, че родителите и семейството могат да бъдат ценен източник на информация при разработването на плановете и голяма помощ при осъществяването им. Независимо дали са били директно включени в процеса на планиране, родителите и семейството често са повлияни от плановете (директно или индиректно). Въпросът за консултирането на родителите и семейството относно тези части от плана, които могат да им повлияят, трябва да бъде включен в процеса на планиране, а вижданията на родителите и семейството по отношение на тези въпроси трябва да бъдат разгледани, признати и проучени.

Когато лицето, неговите родители и семейство, и доставчиците на услуги имат различни мнения по даден въпрос, усилията трябва да бъдат насочени към установяване и разбиране на причините за разликата във вижданията им и как те могат да постигнат консенсус. Когато конфликтните гледни точки се окажат изцяло несъвместими, превес има мнението на „централното лице“.

### 3. Как да се започне планирането ?

Следните стъпки ще бъдат полезни като насока за планиране и подпомагане на другите да започнат със създаването на контекст, който да улесни разработването на планове:

- установяване на рамка;
- изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение ръководенето на процеса, както на индивидуално, така и на групово ниво) и определяне на изискуемите обучение и подкрепа;
- определяне на фасилитатори и уверяване, че те са адекватно обучени и опитни;
- установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране;

#### Стъпка 1 : Установяване на рамка

Работата по установяване на рамка за подкрепа на процеса на лично планирането се състои в :

- Насърчаване на лицето с увреждания и всички около него да развият позитивно виждане за самите себе си, собственият си живот и бъдеще.
- Даване на възможност на лицето с увреждане и неговите родители/семейство да поемат контрол над живота си.
- Работа за улесняване на лицето, неговите родители, семейство, приятели... при създаването на възможности за изказване на предпочитания за това как искат да живеят





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

живота си и от каква подкрепа, алтернативи и капацитет се нуждаят, за да могат да го постигнат.

- Съвместна работа със специализирани услуги за хора с увреждания за изграждане и поддържане на култура на лично планиране.

Това означава развитие на по-голяма готовност и капацитет, информиране и отговаряне на цялостната визия, житейски план или прости желаниа и предпочитания на лицето с увреждане, което се възползва от услугите, и неговите родители, семейство, приятели и т.н. Това може да включва например : а) разработване на политика за личната насоченост и стратегии за трансформирането на тази визия в реалност; б) адекватна подготовка и обучение на персонал за подпомагане на хората с увреждания да помислят за живота си, какво чувстват по отношение на него, как биха искали да се развие – да изразят това и да го съобщят ефективно; в) адекватна подготовка и подпомагане на персонала в действителност да слуша, разбира, приема, признава и отговаря на това, което се съобщава; г) разкриване на формална услуга за подкрепа и лично планиране или възлагане това на вече съществуващи услуги; д) съвместна работа със семейни организации за изследване на наставничеството и други начини за оказване на подкрепа на семействата за разработване на лични планове и привеждането им в действие.

Това означава също и насърчаване развитието на култура на обратна връзка – внимателно и систематизирано разглеждане на различията между това, което лицата казват, че искат и начинът, по който то се осъществява – чрез предоставяне на средства, чрез които личните планове могат да информират, подкрепят и работят като еталон за отзивчивостта на услугата като цяло.

Означава също и формиране на практически знания за личностноцентрирано мислене, с цел изграждане на способност за постигане на изискуемата промяна в практиката и културата (например в начина, по който работи екипа; начинът на осъществяване на супервизията; начинът на използване на ресурсите); формиране на откритост и готовност за промяна, когато е тя е необходима; интегриране на потребителите на услугата във всички аспекти на проектирането, разработването, развитието, изпробването, доставката, текущото оценяване и обновяването на услугите.

**Първоначално би трябвало :**

- да се идентифицират хората, които ще бъдат в полза на идеята, и да се привлече тяхната подкрепа;
- да се разпространи информация и да се проведат няколко обучителни сесии за всички, които вероятно ще бъдат включени, повлияни или призовани да предоставят своята подкрепа;
- определяне на начини за събиране на информация относно необходимите промени, които трябва да бъдат направени в подкрепа на личното планиране;
- определяне на проектна група, която да изработи практически стратегии за популяризиране и провеждане на личното планиране в специфичен контекст или среда;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

**Стъпка 2 : Изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение на ръководене на процеса на планиране на индивидуално и групово ниво) и идентифициране на необходимостта от допълнителна подкрепа или обучение**

Съответните нива на участие и степени на ангажираност на индивидуалните елементи в мрежата за подкрепа на „централното лице“ в различните етапи на разработване и изпълнение на плана трябва да бъдат внимателно премислени. Това може да представлява предизвикателство за съществуващите предположения, разбирания и баланс на сили.

Всяко усилие трябва да бъде насочено към уверяване и гарантиране, че ролите и отговорностите на всяко лице, група или организация, участващи в процеса на лично планиране, са ясно разбрани от всеки, съгласувани и адекватно подкрепени.

Особено важен е въпросът за това кой ще ръководи процеса на лично планиране в общ план и на индивидуално ниво (и съответно обучението и подкрепата, от които ще се нуждае, за да направи това). Вероятно ще се изискват значителни разсъждения, консултиране и договаряне между всички заинтересовани страни. Това не е самостоятелно решение на доставчика на услуги. Хората с увреждания, техните родители/семейства, приятели, застъпници трябва активно да участват.

Необходимо е всички доставчици на услуги да бъдат запознати с концепцията за лична насоченост и лично планиране, както и с вероятните последствия от личното планиране върху услугите, които те предоставят. Доставчиците на услуги трябва да готови да предложат да поемат водеща роля в подбуждането, ръководенето и подкрепянето на процеса – но само в случай, че такова е желанието на потребителя на услугата и/или неговото семейство. Лицето с увреждане и/или неговото семейство може да пожелае да ръководи лично процеса. В такъв случай, доставчикът на услуги трябва да бъде готов да предостави своята подкрепа.

Който и да ръководи процеса, ще трябва да развие много ясна представа за ключовите принципи на личното планиране и за поне няколко методологии за разработване на план и стратегии за привеждането му в действие.

Ангажираността на всеки участник в процеса ще представлява ключов фактор за цялостния успех на начинанието.

**Стъпка 3 : Определяне на фасилитатор(и) и уверяване, че той притежава необходимите знания, умения и опит в съответствие с препоръките от предишните раздели на този документ относно фасилитаторите.**

**Стъпка 4 : Установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране**

На индивидуално планово равнище това предполага внимателно разглеждане и съгласуване на следните въпроси :

- *собственост, конфиденциалност и авторско право, съхранение и достъп до плановете* – желанието на „централното лице“ трябва да бъдат следвани по въпроси като, например: кой трябва да държи плана; дали може той да се копира; дали ще се съхранява от някой друг вместо





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лицето, на което е плана; кой може да има достъп до него; кога и как информацията, съдържаща се в плана може (или не може) да бъде използвана;

- *поддържане и обновяване на плановете с течение на времето, промяна в обстоятелствата и други;*
- *най-добрите начини за информиране на всеки относно напредъка и развитието на плановете, проблемите посрещнати при изпълнението им или осъществяваните промени на плановете (за да се осигури тяхното успешно и навременно изпълнение);*
- *най-добрият начин за управление на обмена на информация в периоди на преход (какво е необходимо да знаят новите доставчици на услуги; какво друго лицето ще иска те да научат; как ще бъде предоставена тази информация и т.н.)*

В по-общ план е важно да се установи рутинен процес на мониторинг, оценяване, преразглеждане на начина, по който личното планиране се осъществява, за да се гарантира, че то има положителен ефект върху живота и услугите.

**6. Как да осъществим съставянето му и как да се заемем със задачата за привеждането му в действие?**

Личният житейски план може да включва описание на лицето, неговото минало и настояще. Обикновено той трябва да включва, все пак, описание на някаква визия за по-позитивно бъдеще за лицето (в краткосрочен, средносрочен и/или дългосрочен план), както и план за действие, базиран на целите, за постигане на това желано бъдеще.

**Характерните компоненти на един добър личен план са описание на :**

1. лицето в центъра на процеса на планиране, като се посочат поне неговите способности, сили, умения, онова, което хората харесват и уважават у него/нея, както и онова, което е важно за него/нея;
2. онова, което сработва добре (или не) в живота на лицето към настоящия момент, както и онова, което лицето би искало да промени;
3. онова, което лицето иска за в бъдеще, и начина, по който би искал да го подкрепят при достигането до желаното бъдеще;
4. специфичните промени, които се изискват, за да се постигне желаното от лицето бъдеще, начина, по който тези промени ще се осъществят – от кого, до кога (като се включат основните стратегии, специфичните дейности, услуги, изискуемата подкрепа и личните постижения на лицето и другите, определяне на специфични, измерими, постижими, приложими, разпределени във времето, отправни точки за действие и резюмета на споразумения).
5. начинът, по който плана ще се преглежда и поддържа (да се включат : комуникационни стратегии относно развитието на плана, дата за преглед на плана и стратегии за по-нататъшно обучение в хода на процеса).

Хауел и др. (2004) посочват, че всеки личен житейски план трябва да бъде :





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- изцяло уникален за индивида, чийто живот засяга;
- съответстващ на надеждите и мечтите на лицето, като се справя с трудно постижимите цели, които са от значение за индивида, и подкрепя действия, но без да принуждава лицето да действа по предварително определени начини;

Личният житейски план трябва да се разработи така, че да може реално да :

- да подпомогне лицето да промени живота си в желаната от него посока;
- да създаде място за лицето в живота на общността;
- да подпомогне общността да приеме и оцени лицето;

Личните планове могат да се изработят в много различни форми. Те могат да бъдат на хартия (книжка, плакат и други), могат да бъдат под формата на видео или друг арт предмет, а могат също да се изработят и като ролева игра и т.н. – както желае „централното лице“. За повече идеи и по-структурирани варианти можете да видите Джоникас и Куук, 2004.

Важно е да се приеме, че може да има необходимост плановете да бъдат прегледани и променени от време на време, така че да отразяват промени и обстоятелства в живота на хората (виж Флеминг, 2001).

#### Как да съставим плана ?

#### КЛЮЧОВИ ДЕЙНОСТИ

Процесът на съставяне и изработване на план се състои от няколко ключови дейности, а именно : 1) запознаване; 2) вземане на решения и планиране на действия; 3) развитие на стратегия за реализация и преглед; 4) запис на плана и по-нататъшно обучение за лицето, в центъра на процеса на планиране и за самия процес.

**1) ЗАПОЗНАВАНЕ** : с всички и всичко, което е важно за лицето, стоящо в центъра на процеса на планиране, и което трябва да бъде включено в същия процес.

Може да бъде уговорена формална среща за планиране – в този случай лицето и/или семейството в центъра на процеса на планиране решават кого да поканят на срещата.

Включването на хора, които могат да изиграят важна роля или могат да кажат нещо относно важните аспекти от живота на лицето или семейството, може да бъде полезно тъй като тези хора могат да предложат различни виждания и решения по даден въпрос. Дневния ред на срещата може да бъде определен от „централното лице“, неговото семейство или от фасилитатора. В противен случай може да се остави да протече естествено в хода на срещата на групата.

Важно е да се отбележи, че някои хора може да не желаят да се проведе формална среща. В този случай, методологиите, споменати по-рано (като MAP – съставяне на план за действие, PATH – планиране на алтернативно бъдеще с надежда, ELP – планиране на основен стил на живот и др.) могат да бъдат полезни за предоставяне ориентация, посока, структура и ход на срещата и за осигуряване обсъждането на различни важни въпроси и проблеми и изследването на различни начини за справяне с тях. При използването на формални методи трябва да се подходи





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

внимателно, за да се гарантира адекватността и/или адаптацията на методите и процедурите към индивида и средата. В края на този документ е поместено генерално ръководство за приложимостта на широк кръг от методологии и процедури към различни ситуации и обстоятелства.

Някои от най-често използваните стратегии за ефективно опознаване за гарантиране развитието на добър план включват :

- извършване на някои основни дейности – например : изграждане на взаимоотношения, създаване на хармония, запознаване с бъдещи участници в процеса на планиране и с начините, по които те ще се чувстват най-комфортно, за да споделят вижданията си;
- отделяне на достатъчно време за организиране на дейностите по планиране;
- отделяне на време в началото на дейностите, за да бъдат всички улеснени и да се установят някои основни правила;
- уверяване, че в хода на дейностите всеки от участниците остава ангажиран в просеса на планиране и има възможност да сподели гледната си точка;
- уверяване, че всички мнения са споделени, признати и изследвани;

**2) ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ И ПЛАНИРАНЕ НА ДЕЙСТВИЯ** : относно кои са приоритетите, кои варианти да се приложат, кой какви действия ще предприеме относно важните въпроси – и кога.

Една полезна стратегия за вземане на решения и планиране на действия за гарантиране развитието на добър личен житейски план е да се работи по общ начин от началото до достригането на определени изводи в края на действието на планиране.

Това би могло да означава да се отдели достатъчно време, за да се изгради ясно разбиране по някои конкретни въпроси, които дадено лице може да включи в своя план. Например изразявайки желанието „да се омъжа/ожения някой ден“, лицето може да има в предвид, че наистина иска да се омъжи/ожени; това може да означава също и, че лицето иска да се държат с него като с възрастен или, че иска да води по-независим живот, или, че иска да живее в обикновена къща вместо в голяма резиденция.

## 6. Техники и методи за осъществяване на ЛЦП

- **Интервю за изследване на социалната мрежа на лицето**

Представят се основни въпроси, които са задължителен елемент от интервюто: Къде и с кого живееш?; Какво правиш през седмицата? С кого се срещаш?; Какво правиш в свободното си време? С кого се срещаш? С кого си се срещал през последната седмица? Кои хора от твоя квартал познаваш? Ходил ли си на кино..., Имаш ли си приятел/ка? Случва ли ти се да споделяш





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лични неща с някого? Има ли някой, от когото си търсил съвет или някой да е търсил съвет от теб?

Добре е тези въпроси да се направят като бланка и освен това да се използва макет за обобщение, например:

В първата колона се попълват имената. Във втората колона връзките – Р – роднина, П-приятел, С- специалист. В третата колона се попълват П- приятелство, С- съветване, М- материална подкрепа и Е – емоционална връзка, в четвъртата колона с Х се отбелязва , ако връзката е взаимна.

Име	Връзка	Подкрепа	Взаимност	Как са се запознали

Възможно е да се направят отделни листове за отделните теми – на работа, в къщи, в училище

- **Съставяне на личностен профил**

Обикновено профилът се състои от три части:

- 1) Какво харесват или от какво се възхищават у лицето хората, които го познават и обичат?
- 2) Какво е важно според лицето – какво обича да прави, къде и с кого обича да ходи?
- 3) Как можем да предоставим най- добрата подкрепа за лицето?

- **Визия за бъдещето**

Визията представлява мечтата, идеалната представа за бъдещето. Основни въпроси, които могат да се задават са например:

- 1) Каква е представата ти за един идеален ден?
- 2) Как си представяш идеалното бъдеще? Къде ще живееш? Какво ще работиш? С кого и как ще прекарваш свободното си време?
- 3) Какви места ще посещаваш? Какво ново искаш да научиш?





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## ЛИЧНОСТНО ЦЕНТРИРАНО ПЛАНИРАНЕ ПРИ ХОРА С УВРЕЖДЕНИЯ

### 1. Какво представлява личното планиране?

Личното планиране е метод за подпомагане на хора или родители/семейства на млади хора или лица с множествени увреждания да помислят за това, което важно за тях, как искат да живеят и каква подкрепа искат да получат.

Един личен житейски план може да бъде полезен при насочването на дизайна и предоставянето на строго индивидуални, динамични споразумения за подкрепа, които са уникални за нуждите и желанията на всеки индивид.

**Личното планиране** може да се определи като начин за разкриване на :

- как едно лице иска да живее живота си?
- какво се изисква, за да може това да се случи?

Общата цел на личното планиране е „добро планиране, водещо до положителни промени в живота на хората и в услугите“ (Ричи и др., 2003).

Личното планиране не е чак толкова нова техника за планиране, колкото нов подход или нов вид планиране, което е основано на точно определени ценности и вярвания, които са много различни от настоящите норми. Планирането поставя на пред план човека, а не увреждането, услугата или друг конкретен проблем. То е изцяло ориентирано към човека, а не към управление на увреждането. Отнася се до гражданството, включването в семейството, общността и руслото на живота и самоопределянето, и затова може да изисква някои основни промени в мисленето и установения баланс на сили, последиците от които са потенциално големи и трудно достижими.

### Какво не е личното центрирано планиране?

Важно е да се разбере, че личното планиране **НЕ Е**:

- **оценка** – на услуги или на нуждата от услуги. Както Ричи и др. (2003) отбелязват, личното планиране взема като своя отправна точка човека вместо услугата и как той ще се впише в системата от услуги. То се разпространява отвъд услугите, посочвайки по-обща действия за индивидите.
- **планиране на услуги или планиране на индивидуална програма за ползвачи услуги** – традиционно, планирането на индивидуални програми (ПИП) се характеризира със синхронизиран и стандартизиран подход за адресиране на потребностите. Личното планиране изисква гъвкав и отзивчив подход за посрещане на индивидуалните нужди и





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

промяна на обстоятелствата, базиран на принципите на добри практики вместо на стандартизирани процедури (Сандерсън, 2000).

Личното планиране, планирането на услуги и планирането на индивидуални програми и оценяването могат легитимно да съществуват успоредно едно на друго и да са взаимозависими:

- изискването за разработване на един личен житейски план или за обновяването на вече съществуващ план може да се определи като част от оценката на потребностите;
- един личен житейски план може да идентифицира нуждата от разработване или коригиране на индивидуалния план за обучение или грижа, за да пасне по-добре на изискванията, желанията и предпочитанията на лицето относно подкрепата и цялостната визия за неговия/нейния живот.

Основава се на социалния модел за увреждането и на подход, базиран на силите на индивида. Личното планиране възниква, тъй като на хората с увреждания често им е трудно да получат достъп до услуги, възможности и познания, които повечето хора приемат за даденост, и дори когато го направят, в повечето случаи откриват, че от тях се изисква да се впишат в нечия идея за това как тази услуга, възможност или преживяване трябва да изглежда, как те трябва да постъпват, мислят или чувстват по отношение на нея

Личното планиране цели :

- да изгради визия за живота на лицето като част от местната общност и
- да опише какви действия са необходими в тази насока.

Това се постига чрез:

- разкриване и ефективно отговаряне на различните виждания, потребности и притеснения на хората с увреждания;
- разбиране и адресиране на основните въпроси относно лицата – проучване на състоянието на лицето, на промяната, която той/тя иска да осъществи в живота си и какво може да допринесе за постигането ѝ;
- идентифициране и разкриване на възможностите за избор пред лицето;
- мобилизиране и включване на цялостната мрежа от контакти на индивидите,
- като ресурси на системата от услуги, в отговор на изразените от лицето предпочитания и с цел подпомагане постигането на желаната промяна;
- установяване на споразумения за редовно проследяване на плановете с цел да се проверява напредъка при изпълнението им;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- разкриване на начин за регистриране на текуща информация относно :
  - какво е научено по отношение онова, което лицето мисли, че е важно за него, и онова, което другите считат за важно за него;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;

## 2. Ключови принципи при лично центрираното планиране

Шестте ключови принципа, стоящи в основата на личното планиране са :

- **Личното планиране е планиране от гледна точка на индивида и се отнася за неговия живот** : планирането се концентрира изцяло около лицето с увреждане, а неговите желания се приемат като основна отправна точка в хода на цялостния процес на планиране (Мансел и Бийдъл-Браун, 2004).
- **Личното планиране води след себе си креативен подход към планирането, който предполага отговор на въпросите „Какво би могло да означава това?“ и „Какво е възможно?“**, вместо да приема общите разбирания и да се ограничава само до това, което е достъпно : Личното планиране цели да разкрие и разбере желанията на хората и да ги обвърже с практически начини за постигането им (въпреки привидните трудности), както и да проучи какво е възможно за тях, вместо просто да очертава достъпното (Фризел, 2000).
- **Личното планиране взема в предвид всички достъпни за лицето ресурси – не се ограничава само до онова, което е достъпно в рамките на услугите** : подходът, възприет при личното планиране, цели да идентифицира целия набор от достъпни за лицето ресурси. То активно изследва собствените ресурси на индивида и онова което е





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

и би могло да бъде достъпно в местната общност, включително и неспециализирани услуги.

- **Личното планиране изисква истинска и сериозна отговорност и сътрудничество на всички участници в процеса** : може да отнеме доста време и усилия за разработването на планове, които да са смислени за лицето с увреждане, а да не говорим за стартиране на реализацията им. Както разработването на плановете, така и резултатите от тях, зависят в голяма степен от участниците (семейство, приятели, доставчици на услуги и т.н.), които трябва да осъзнават това от самото начало и да са подготвени и отдадени на това планът да бъде осъществен.
- **Личното планиране е изкуство, не наука** : то се разглежда като организиран, развиващ се процес, който предполага да се отдели време за опознаване на хората и изграждане на хармонични взаимоотношения с течение на времето; да се насърчаване изграждането на отворени и гъвкави нагласи у всички участници в процеса; внимателно слушане, изразяване, изследване и съпоставяне на различни гледни точки; даване на разумни, практични и креативни отговори на чутото.
- **Не разработването на план е основната цел на личното планиране, а осъществяването на истински значими и положителни промени в живота на лицето.**

Личното планиране не е панацея, все пак няма гаранция за по-добър живот и много положителни промени в живота на хората могат да се постигнат и без използването на лично планиране (Ричи и др., 2003). Ефективността на личното планиране зависи от начина, по който то се провежда и условията, в които то се случва.

За едно лице с увреждане може да намери личното планиране за полезно при положение, че то предоставя на него (и неговите близки):

- шанс да направи равностойка за живота си (и неговото качество);
- основание да изследва своите сили, способности, постижения дотук в живота; своите текущи потребности и желания за бъдещето; целият спектър от възможности, достъпни за него/нея, в момента;
- форум, в рамките на който да направи своя избор за това, което най-важно;
- възможност да установи редица важни неща (цели), които трябва да бъдат постигнати в близко бъдеще, да разработи стратегии и планове за действие относно тези цели, които поясняват какви стъпки трябва да се предприемат за постигане на целите, от кого и до кога;
- източник за насърчаване да преследва и да се застъпи за предоставянето на услуги и избор, които ще подобрят живота му;

Личното планиране може да се разглежда като доживотен процес и да се използва като средство за подкрепа през целия живот. Може да се използва също и като еднократно или извънредно начинание, ако така пожелае конкретният човек. Може да бъде полезно в периоди на промяна или преход (Майнър и Бейтс, 1997).





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## 2. Как би могло да се осъществи лично центрираното планиране? Практиката в Ирландия

Най-ранните форми на разработване на лични планове са свързани с имената на Карън Грийн-Макгоуен и Мери Ковакс, които провеждали целодневни сесии на планиране за хора с увреждания. През 1980 г. Бет Маунт курсове за обучение в „планиране на собствено бъдеще“ (наричано още ПСБ) и до края на 80-те са били разработени няколко алтернативни методологии (наричани „стилове на планиране“). Те включвали, например: „Да те опознаем“, „Сесии за лично проектиране“ и „24-часово планиране“.

Личните житейски планове могат да бъдат разработени както в рамките на услугите, така и изцяло независимо от тях. Понякога родителите, семейството, съпрузите, приятелите, застъпниците или други ще направят това от тяхно име (например когато не е възможно да се ръководи изцяло от лицето поради трудности по отношение познанията и осведомеността). Плановете могат също да бъдат разработени от едно или няколко лица, действащи независимо, от името на индивида и/или неговото семейство – и/или от персонала на дадена услуга, специално обучен за това (например законен настойник или специално обучен работник или експерт по мозъчни увреждания). В настоящата ирландска практика има тенденция личното планиране да се разработва в рамките на услугите, въпреки че някои родители и семейства са започнали да разработват независими планове.

На практика, разработването и изпълнението на плановете обикновено изисква сътрудничество с голям кръг от хора, услуги и по-широката общностна мрежа, за да бъдат наистина ефективни.

Лицето, което стои в центъра на процеса на планиране обикновено се нарича **„централно лице“**.

Когато на този човек се оказва подкрепа при изготвянето на плана и привеждането му в действие, лицето, което ръководи и подпомага цялостния процес на планиране се нарича **„фасилитатор“**. Основната роля на фасилитатора е „да подпомогне някого да установи какво иска и как да го постигне“ (Ричи и др., 2003). Фасилитаторите могат да следят и за реализацията на плана, като си взаимодействат и със съответните подкрепящи лица и доставчици на услуги.

Независимо дали специализираният персонал в услугите, родителите, членовете на семейството, съпрузите, приятелите или застъпниците действат от името на дадено лице и/или неговото семейство, изключително важно е фасилитаторът на плана да е подходящ за задачата от гледна точка на неговите ценности, способности, знания и умения. Обикновено той трябва да е формално обучен и да има опит по отношение философията, методологията, инструментите и техниките на личното планиране. Той също така трябва да е запознат с някои важни аспекти от живота на лицето, които биха могли да окажат влияние върху процеса на планиране.

От особено значение е различието и индивидуалността на лицето да са признати и приспособени, в съответствие със законодателството, по отношение на равенството. Това





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

означава, че в случаите на културни или езикови малцинства, например, фасилитатора на плана трябва да притежава или да придобие адекватни познания и опит относно културната идентичност и стилът на комуникация на индивида или семейството, които са в центъра на процеса на планиране, и да предвиди специфични мерки за да ги улесни (Интеркултурната преса е изработила множество насоки, които могат да бъдат полезни в това отношение; книгите на Анна Минднес за ирландската култура, идентичност и стилове на комуникация по отношение на глухите и ирландският знаков език /Минднес, 1999 и 2003/ са само един от примерите).

От съществено значение е фасилитаторът да работи изцяло независимо от какъвто и да било потенциален пряк интерес в хода на процеса на планиране. В случаите когато планът се осъществява в рамките на конкретна услуга, автономията на фасилитатора трябва съответно да бъде гарантирана. Наложително е също фасилитаторът да възприеме, разработи и поддържа подход на равноправно партньорство при работата с лицето или семейството, които са в центъра на процеса на планиране.

Когато лицето (по каквато и да било причина) не желае да работи с определен фасилитатор, би трябвало да се намери друг.

Терминът „**кръг** или **мрежа за подкрепа**“, при разработването и реализацията на даден план, се отнася за всеки, който лицето би искало да включи в разработването на плана : семейство, съпрузи, приятели, застъпници, специалисти, доставчици на услуги, групи от местната общност и т.н. Първоначалното и по-нататъшното включване на лица, групи или организации в процеса на планиране трябва да съответства на желанията на лицето, което е в центъра на процеса на планиране.

Лицето, отговорно за ръководенето и насочването на цялостния процес, понякога се нарича „**шампионът на личното планиране**“. В случаите когато група от хора решат да работят заедно за да управляват и следят процеса, групата понякога се нарича „**ръководна коалиция**“.

Някои хора, разбира се, ще изпълняват повече от една роля. Например : някой, който изготвя собствения си план и същевременно ръководи цялостния процес на планиране, ще бъде както „централно лице“, така и „шампион на планирането“. По същия начин някой, който подпомага разработването на личния план и същевременно следи за изпълнението му ще бъде едновременно фасилитатор и „шампион на планирането“.

Усилията трябва да бъдат насочени към това, всеки участник в процеса да получи подкрепата, която се нуждае, за да изпълнява специфичната си роля.

Това изисква разработване на адекватна система за комуникация, която е напълно достъпна за всички, участващи в процеса на лично планиране. Това може също да предполага и предварителна работа върху овластяването, изграждането на взаимоотношения и застъпничеството.

Ролята на родителите на лицето, неговите братя/сестри, семейство, близки и приятели в личното планиране обикновено се определя като особено важна за цялостния процес (Шелтън и др., 1987 и Търнбъл и др., 2000). Основният интерес при личното планиране, разбира се, е „централното лице“ – и неговите желания трябва да бъдат отстоявани. Въпреки това, при





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

планирането трябва да се имат предвид и вижданията на ключовите хора в живота на лицето – това се отнася особено за разработването на планове за млади хора или хора с множествени увреждания. Когато лицето не желае даден член на семейството да бъде включен директно в процеса на планиране, въпросът може да се обсъди, но не бива да се насилва. Трябва да се признае, че родителите и семейството могат да бъдат ценен източник на информация при разработването на плановете и голяма помощ при осъществяването им. Независимо дали са били директно включени в процеса на планиране, родителите и семейството често са повлияни от плановете (директно или индиректно). Въпросът за консултирането на родителите и семейството относно тези части от плана, които могат да им повлияят, трябва да бъде включен в процеса на планиране, а вижданията на родителите и семейството по отношение на тези въпроси трябва да бъдат разгледани, признати и проучени.

Когато лицето, неговите родители и семейство, и доставчиците на услуги имат различни мнения по даден въпрос, усилията трябва да бъдат насочени към установяване и разбиране на причините за разликата във вижданията им и как те могат да постигнат консенсус. Когато конфликтните гледни точки се окажат изцяло несъвместими, превес има мнението на „централното лице“.

### 3. Как да се започне планирането ?

Следните стъпки ще бъдат полезни като насока за планиране и подпомагане на другите да започнат със създаването на контекст, който да улесни разработването на планове:

- установяване на рамка;
- изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение ръководенето на процеса, както на индивидуално, така и на групово ниво) и определяне на изискуемите обучение и подкрепа;
- определяне на фасилитатори и уверяване, че те са адекватно обучени и опитни;
- установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране;

#### Стъпка 1 : Установяване на рамка

Работата по установяване на рамка за подкрепа на процеса на лично планирането се състои в :

- Насърчаване на лицето с увреждания и всички около него да развият позитивно виждане за самите себе си, собственият си живот и бъдеще.
- Даване на възможност на лицето с увреждане и неговите родители/семейство да поемат контрол над живота си.
- Работа за улесняване на лицето, неговите родители, семейство, приятели... при създаването на възможности за изказване на предпочитанията за това как искат да живеят





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

живота си и от каква подкрепа, алтернативи и капацитет се нуждаят, за да могат да го постигнат.

- Съвместна работа със специализирани услуги за хора с увреждания за изграждане и поддържане на култура на лично планиране.

Това означава развитие на по-голяма готовност и капацитет, информиране и отговаряне на цялостната визия, житейски план или прости желания и предпочитания на лицето с увреждане, което се възползва от услугите, и неговите родители, семейство, приятели и т.н. Това може да включва например : а) разработване на политика за личната насоченост и стратегии за трансформирането на тази визия в реалност; б) адекватна подготовка и обучение на персонал за подпомагане на хората с увреждания да помислят за живота си, какво чувстват по отношение на него, как биха искали да се развие – да изразят това и да го съобщят ефективно; в) адекватна подготовка и подпомагане на персонала в действителност да слуша, разбира, приема, признава и отговаря на това, което се съобщава; г) разкриване на формална услуга за подкрепа и лично планиране или възлагане това на вече съществуващи услуги; д) съвместна работа със семейни организации за изследване на наставничеството и други начини за оказване на подкрепа на семействата за разработване на лични планове и привеждането им в действие.

Това означава също и насърчаване развитието на култура на обратна връзка – внимателно и систематизирано разглеждане на различията между това, което лицата казват, че искат и начинът, по който то се осъществява – чрез предоставяне на средства, чрез които личните планове могат да информират, подкрепят и работят като еталон за отзивчивостта на услугата като цяло.

Означава също и формиране на практически знания за личностноцентрирано мислене, с цел изграждане на способност за постигане на изискуемата промяна в практиката и културата (например в начина, по който работи екипа; начинът на осъществяване на супервизията; начинът на използване на ресурсите); формиране на откритост и готовност за промяна, когато е тя е необходима; интегриране на потребителите на услугата във всички аспекти на проектирането, разработването, развитието, изпробването, доставката, текущото оценяване и обновяването на услугите.

**Първоначално би трябвало :**

- да се идентифицират хората, които ще бъдат в полза на идеята, и да се привлече тяхната подкрепа;
- да се разпространи информация и да се проведат няколко обучителни сесии за всички, които вероятно ще бъдат включени, повлияни или призовани да предоставят своята подкрепа;
- определяне на начини за събиране на информация относно необходимите промени, които трябва да бъдат направени в подкрепа на личното планиране;
- определяне на проектна група, която да изработи практически стратегии за популяризиране и провеждане на личното планиране в специфичен контекст или среда;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

**Стъпка 2 : Изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение на ръководене на процеса на планиране на индивидуално и групово ниво) и идентифициране на необходимостта от допълнителна подкрепа или обучение**

Съответните нива на участие и степени на ангажираност на индивидуалните елементи в мрежата за подкрепа на „централното лице“ в различните етапи на разработване и изпълнение на плана трябва да бъдат внимателно премислени. Това може да представлява предизвикателство за съществуващите предположения, разбирания и баланс на сили.

Всяко усилие трябва да бъде насочено към уверяване и гарантиране, че ролите и отговорностите на всяко лице, група или организация, участващи в процеса на лично планиране, са ясно разбрани от всеки, съгласувани и адекватно подкрепени.

Особено важен е въпросът за това кой ще ръководи процеса на лично планиране в общ план и на индивидуално ниво (и съответно обучението и подкрепата, от които ще се нуждае, за да направи това). Вероятно ще се изискват значителни разсъждения, консултиране и договаряне между всички заинтересовани страни. Това не е самостоятелно решение на доставчика на услуги. Хората с увреждания, техните родители/семейства, приятели, застъпници трябва активно да участват.

Необходимо е всички доставчици на услуги да бъдат запознати с концепцията за лична насоченост и лично планиране, както и с вероятните последствия от личното планиране върху услугите, които те предоставят. Доставчиците на услуги трябва да готови да предложат да поемат водеща роля в подбуждането, ръководенето и подкрепянето на процеса – но само в случай, че такова е желанието на потребителя на услугата и/или неговото семейство. Лицето с увреждане и/или неговото семейство може да пожелае да ръководи лично процеса. В такъв случай, доставчикът на услуги трябва да бъде готов да предостави своята подкрепа.

Който и да ръководи процеса, ще трябва да развие много ясна представа за ключовите принципи на личното планиране и за поне няколко методологии за разработване на план и стратегии за привеждането му в действие.

Ангажираността на всеки участник в процеса ще представлява ключов фактор за цялостния успех на начинанието.

**Стъпка 3 : Определяне на фасилитатор(и) и уверяване, че той притежава необходимите знания, умения и опит в съответствие с препоръките от предишните раздели на този документ относно фасилитаторите.**

**Стъпка 4 : Установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране**

На индивидуално планово равнище това предполага внимателно разглеждане и съгласуване на следните въпроси :

- *собственост, конфиденциалност и авторско право, съхранение и достъп до плановете* – желанието на „централното лице“ трябва да бъдат следвани по въпроси като, например: кой трябва да държи плана; дали може той да се копира; дали ще се съхранява от някой друг вместо





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лицето, на което е плана; кой може да има достъп до него; кога и как информацията, съдържаща се в плана може (или не може) да бъде използвана;

- *поддържане и обновяване на плановете с течение на времето, промяна в обстоятелствата и други;*
- *най-добрите начини за информиране на всеки относно напредъка и развитието на плановете, проблемите посрещнати при изпълнението им или осъществените промени на плановете (за да се осигури тяхното успешно и навременно изпълнение);*
- *най-добрият начин за управление на обмена на информация в периоди на преход (какво е необходимо да знаят новите доставчици на услуги; какво друго лицето ще иска те да научат; как ще бъде предоставена тази информация и т.н.)*

В по-общ план е важно да се установи рутинен процес на мониторинг, оценяване, преразглеждане на начина, по който личното планиране се осъществява, за да се гарантира, че то има положителен ефект върху живота и услугите.

**6. Как да осъществим съставянето му и как да се заемем със задачата за привеждането му в действие?**

Личният житейски план може да включва описание на лицето, неговото минало и настояще. Обикновено той трябва да включва, все пак, описание на някаква визия за по-позитивно бъдеще за лицето (в краткосрочен, средносрочен и/или дългосрочен план), както и план за действие, базиран на целите, за постигане на това желано бъдеще.

**Характерните компоненти на един добър личен план са описание на :**

1. лицето в центъра на процеса на планиране, като се посочат поне неговите способности, сили, умения, онова, което хората харесват и уважават у него/нея, както и онова, което е важно за него/нея;
2. онова, което сработва добре (или не) в живота на лицето към настоящия момент, както и онова, което лицето би искало да промени;
3. онова, което лицето иска за в бъдеще, и начина, по който би искал да го подкрепят при достигането до желаното бъдеще;
4. специфичните промени, които се изискват, за да се постигне желаното от лицето бъдеще, начина, по който тези промени ще се осъществят – от кого, до кога (като се включат основните стратегии, специфичните дейности, услуги, изискуемата подкрепа и личните постижения на лицето и другите, определяне на специфични, измерими, постижими, приложими, разпределени във времето, отправни точки за действие и резюмета на споразумения).
5. начинът, по който плана ще се преглежда и поддържа (да се включат : комуникационни стратегии относно развитието на плана, дата за преглед на плана и стратегии за по-нататъшно обучение в хода на процеса).

Хауел и др. (2004) посочват, че всеки личен житейски план трябва да бъде :





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- изцяло уникален за индивида, чийто живот засяга;
- съответстващ на надеждите и мечтите на лицето, като се справя с трудно постижимите цели, които са от значение за индивида, и подкрепя действия, но без да принуждава лицето да действа по предварително определени начини;

Личният житейски план трябва да се разработи така, че да може реално да :

- да подпомогне лицето да промени живота си в желаната от него посока;
- да създаде място за лицето в живота на общността;
- да подпомогне общността да приеме и оцени лицето;

Личните планове могат да се изработят в много различни форми. Те могат да бъдат на хартия (книжка, плакат и други), могат да бъдат под формата на видео или друг арт предмет, а могат също да се изработят и като ролева игра и т.н. – както желае „централното лице“. За повече идеи и по-структурирани варианти можете да видите Джоникас и Куук, 2004.

Важно е да се приеме, че може да има необходимост плановете да бъдат прегледани и променени от време на време, така че да отразяват промени и обстоятелства в живота на хората (виж Флеминг, 2001).

#### Как да съставим плана ?

#### КЛЮЧОВИ ДЕЙНОСТИ

Процесът на съставяне и изработване на план се състои от няколко ключови дейности, а именно : 1) запознаване; 2) вземане на решения и планиране на действия; 3) развитие на стратегия за реализация и преглед; 4) запис на плана и по-нататъшно обучение за лицето, в центъра на процеса на планиране и за самия процес.

**1) ЗАПОЗНАВАНЕ** : с всички и всичко, което е важно за лицето, стоящо в центъра на процеса на планиране, и което трябва да бъде включено в същия процес.

Може да бъде уговорена формална среща за планиране – в този случай лицето и/или семейството в центъра на процеса на планиране решават кого да поканят на срещата.

Включването на хора, които могат да изиграят важна роля или могат да кажат нещо относно важните аспекти от живота на лицето или семейството, може да бъде полезно тъй като тези хора могат да предложат различни виждания и решения по даден въпрос. Дневния ред на срещата може да бъде определен от „централното лице“, неговото семейство или от фасилитатора. В противен случай може да се остави да протече естествено в хода на срещата на групата.

Важно е да се отбележи, че някои хора може да не желаят да се проведе формална среща. В този случай, методологиите, споменати по-рано (като MAP – съставяне на план за действие, PATH – планиране на алтернативно бъдеще с надежда, ELP – планиране на основен стил на живот и др.) могат да бъдат полезни за предоставяне ориентация, посока, структура и ход на срещата и за осигуряване обсъждането на различни важни въпроси и проблеми и изследването на различни начини за справяне с тях. При използването на формални методи трябва да се подходи





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

внимателно, за да се гарантира адекватността и/или адаптацията на методите и процедурите към индивида и средата. В края на този документ е поместено генерално ръководство за приложимостта на широк кръг от методологии и процедури към различни ситуации и обстоятелства.

Някои от най-често използваните стратегии за ефективно опознаване за гарантиране развитието на добър план включват :

- извършване на някои основни дейности – например : изграждане на взаимоотношения, създаване на хармония, запознаване с бъдещи участници в процеса на планиране и с начините, по които те ще се чувстват най-комфортно, за да споделят вижданията си;
- отделяне на достатъчно време за организиране на дейностите по планиране;
- отделяне на време в началото на дейностите, за да бъдат всички улеснени и да се установят някои основни правила;
- уверяване, че в хода на дейностите всеки от участниците остава ангажиран в просеса на планиране и има възможност да сподели гледната си точка;
- уверяване, че всички мнения са споделени, признати и изследвани;

**2) ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ И ПЛАНИРАНЕ НА ДЕЙСТВИЯ** : относно кои са приоритетите, кои варианти да се приложат, кой какви действия ще предприеме относно важните въпроси – и кога.

Една полезна стратегия за вземане на решения и планиране на действия за гарантиране развитието на добър личен житейски план е да се работи по общ начин от началото до достригането на определени изводи в края на действието на планиране.

Това би могло да означава да се отдели достатъчно време, за да се изгради ясно разбиране по някои конкретни въпроси, които дадено лице може да включи в своя план. Например изразявайки желанието „да се омъжа/ожения някой ден“, лицето може да има в предвид, че наистина иска да се омъжи/ожени; това може да означава също и, че лицето иска да се държат с него като с възрастен или, че иска да води по-независим живот, или, че иска да живее в обикновена къща вместо в голяма резиденция.

## 6. Техники и методи за осъществяване на ЛЦП

- **Интервю за изследване на социалната мрежа на лицето**

Представят се основни въпроси, които са задължителен елемент от интервюто: Къде и с кого живееш?; Какво правиш през седмицата? С кого се срещаш?; Какво правиш в свободното си време? С кого се срещаш? С кого си се срещал през последната седмица? Кои хора от твоя квартал познаваш? Ходил ли си на кино..., Имаш ли си приятел/ка? Случва ли ти се да споделяш





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лични неща с някого? Има ли някой, от когото си търсил съвет или някой да е търсил съвет от теб?

Добре е тези въпроси да се направят като бланка и освен това да се използва макет за обобщение, например:

В първата колона се попълват имената. Във втората колона връзките – Р – роднина, П-приятел, С- специалист. В третата колона се попълват П- приятелство, С- съветване, М- материална подкрепа и Е – емоционална връзка, в четвъртата колона с Х се отбелязва , ако връзката е взаимна.

Име	Връзка	Подкрепа	Взаимност	Как са се запознали

Възможно е да се направят отделни листове за отделните теми – на работа, в къщи, в училище

- **Съставяне на личностен профил**

Обикновено профилът се състои от три части:

- 1) Какво харесват или от какво се възхищават у лицето хората, които го познават и обичат?
- 2) Какво е важно според лицето – какво обича да прави, къде и с кого обича да ходи?
- 3) Как можем да предоставим най- добрата подкрепа за лицето?

- **Визия за бъдещето**

Визията представлява мечтата, идеалната представа за бъдещето. Основни въпроси, които могат да се задават са например:

- 1) Каква е представата ти за един идеален ден?
- 2) Как си представяш идеалното бъдеще? Къде ще живееш? Какво ще работиш? С кого и как ще прекарваш свободното си време?
- 3) Какви места ще посещаваш? Какво ново искаш да научиш?





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## ЛИЧНОСТНО ЦЕНТРИРАНО ПЛАНИРАНЕ ПРИ ХОРА С УВРЕЖДАНИЯ

### 1. Какво представлява личното планиране?

Личното планиране е метод за подпомагане на хора или родители/семейства на млади хора или лица с множествени увреждания да помислят за това, което важно за тях, как искат да живеят и каква подкрепа искат да получат.

Един личен житейски план може да бъде полезен при насочването на дизайна и предоставянето на строго индивидуални, динамични споразумения за подкрепа, които са уникални за нуждите и желанията на всеки индивид.

**Личното планиране** може да се определи като начин за разкриване на :

- как едно лице иска да живее живота си?
- какво се изисква, за да може това да се случи?

Общата цел на личното планиране е „добро планиране, водещо до положителни промени в живота на хората и в услугите“ (Ричи и др., 2003).

Личното планиране не е чак толкова нова техника за планиране, колкото нов подход или нов вид планиране, което е основано на точно определени ценности и вярвания, които са много различни от настоящите норми. Планирането поставя на пред план човека, а не увреждането, услугата или друг конкретен проблем. То е изцяло ориентирано към човека, а не към управление на увреждането. Отнася се до гражданството, включването в семейството, общността и руслото на живота и самоопределянето, и затова може да изисква някои основни промени в мисленето и установения баланс на сили, последиците от които са потенциално големи и трудно достижими.

### Какво не е личното центрирано планиране?

Важно е да се разбере, че личното планиране **НЕ Е**:

- **оценка** – на услуги или на нуждата от услуги. Както Ричи и др. (2003) отбелязват, личното планиране взема като своя отправна точка човека вместо услугата и как той ще се впише в системата от услуги. То се разпространява отвъд услугите, посочвайки по-обща действия за индивидите.
- **планиране на услуги или планиране на индивидуална програма за ползвачи услуги** – традиционно, планирането на индивидуални програми (ПИП) се характеризира със синхронизиран и стандартизиран подход за адресиране на потребностите. Личното планиране изисква гъвкав и отзивчив подход за посрещане на индивидуалните нужди и





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

промяна на обстоятелствата, базиран на принципите на добри практики вместо на стандартизирани процедури (Сандерсън, 2000).

Личното планиране, планирането на услуги и планирането на индивидуални програми и оценяването могат легитимно да съществуват успоредно едно на друго и да са взаимозависими:

- изискването за разработване на един личен житейски план или за обновяването на вече съществуващ план може да се определи като част от оценката на потребностите;
- един личен житейски план може да идентифицира нуждата от разработване или коригиране на индивидуалния план за обучение или грижа, за да пасне по-добре на изискванията, желанията и предпочитанията на лицето относно подкрепата и цялостната визия за неговия/нейния живот.

Основава се на социалния модел за увреждането и на подход, базиран на силите на индивида. Личното планиране възниква, тъй като на хората с увреждания често им е трудно да получат достъп до услуги, възможности и познания, които повечето хора приемат за даденост, и дори когато го направят, в повечето случаи откриват, че от тях се изисква да се впишат в нечия идея за това как тази услуга, възможност или преживяване трябва да изглежда, как те трябва да постъпват, мислят или чувстват по отношение на нея

Личното планиране цели :

- да изгради визия за живота на лицето като част от местната общност и
- да опише какви действия са необходими в тази насока.

Това се постига чрез:

- разкриване и ефективно отговаряне на различните виждания, потребности и притеснения на хората с увреждания;
- разбиране и адресиране на основните въпроси относно лицата – проучване на състоянието на лицето, на промяната, която той/тя иска да осъществи в живота си и какво може да допринесе за постигането ѝ;
- идентифициране и разкриване на възможностите за избор пред лицето;
- мобилизиране и включване на цялостната мрежа от контакти на индивидите,
- като ресурси на системата от услуги, в отговор на изразените от лицето предпочитания и с цел подпомагане постигането на желаната промяна;
- установяване на споразумения за редовно проследяване на плановете с цел да се проверява напредъка при изпълнението им;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- разкриване на начин за регистриране на текуща информация относно :
  - какво е научено по отношение онова, което лицето мисли, че е важно за него, и онова, което другите считат за важно за него;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;

## 2. Ключови принципи при лично центрираното планиране

Шестте ключови принципа, стоящи в основата на личното планиране са :

- **Личното планиране е планиране от гледна точка на индивида и се отнася за неговия живот** : планирането се концентрира изцяло около лицето с увреждане, а неговите желания се приемат като основна отправна точка в хода на цялостния процес на планиране (Мансел и Бийдъл-Браун, 2004).
- **Личното планиране води след себе си креативен подход към планирането, който предполага отговор на въпросите „Какво би могло да означава това?“ и „Какво е възможно?“**, вместо да приема общите разбирания и да се ограничава само до това, което е достъпно : Личното планиране цели да разкрие и разбере желанията на хората и да ги обвърже с практически начини за постигането им (въпреки привидните трудности), както и да проучи какво е възможно за тях, вместо просто да очертава достъпното (Фризел, 2000).
- **Личното планиране взема в предвид всички достъпни за лицето ресурси – не се ограничава само до онова, което е достъпно в рамките на услугите** : подходът, възприет при личното планиране, цели да идентифицира целия набор от достъпни за лицето ресурси. То активно изследва собствените ресурси на индивида и онова което е





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

и би могло да бъде достъпно в местната общност, включително и неспециализирани услуги.

- **Личното планиране изисква истинска и сериозна отговорност и сътрудничество на всички участници в процеса** : може да отнеме доста време и усилия за разработването на планове, които да са смислени за лицето с увреждане, а да не говорим за стартиране на реализацията им. Както разработването на плановете, така и резултатите от тях, зависят в голяма степен от участниците (семейство, приятели, доставчици на услуги и т.н.), които трябва да осъзнават това от самото начало и да са подготвени и отдадени на това планът да бъде осъществен.
- **Личното планиране е изкуство, не наука** : то се разглежда като организиран, развиващ се процес, който предполага да се отдели време за опознаване на хората и изграждане на хармонични взаимоотношения с течение на времето; да се насърчаване изграждането на отворени и гъвкави нагласи у всички участници в процеса; внимателно слушане, изразяване, изследване и съпоставяне на различни гледни точки; даване на разумни, практични и креативни отговори на чутото.
- **Не разработването на план е основната цел на личното планиране, а осъществяването на истински значими и положителни промени в живота на лицето.**

Личното планиране не е панацея, все пак няма гаранция за по-добър живот и много положителни промени в живота на хората могат да се постигнат и без използването на лично планиране (Ричи и др., 2003). Ефективността на личното планиране зависи от начина, по който то се провежда и условията, в които то се случва.

За едно лице с увреждане може да намери личното планиране за полезно при положение, че то предоставя на него (и неговите близки):

- шанс да направи равносметка за живота си (и неговото качество);
- основание да изследва своите сили, способности, постижения дотук в живота; своите текущи потребности и желания за бъдещето; целият спектър от възможности, достъпни за него/нея, в момента;
- форум, в рамките на който да направи своя избор за това, което най-важно;
- възможност да установи редица важни неща (цели), които трябва да бъдат постигнати в близко бъдеще, да разработи стратегии и планове за действие относно тези цели, които поясняват какви стъпки трябва да се предприемат за постигане на целите, от кого и до кога;
- източник за насърчаване да преследва и да се застъпи за предоставянето на услуги и избор, които ще подобрят живота му;

Личното планиране може да се разглежда като доживотен процес и да се използва като средство за подкрепа през целия живот. Може да се използва също и като еднократно или извънредно начинание, ако така пожелае конкретният човек. Може да бъде полезно в периоди на промяна или преход (Майнър и Бейтс, 1997).





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## 2. Как би могло да се осъществи лично центрираното планиране? Практиката в Ирландия

Най-ранните форми на разработване на лични планове са свързани с имената на Карън Грийн-Макгоуен и Мери Ковакс, които провеждали целодневни сесии на планиране за хора с увреждания. През 1980 г. Бет Маунт курсове за обучение в „планиране на собствено бъдеще“ (наричано още ПСБ) и до края на 80-те са били разработени няколко алтернативни методологии (наричани „стилове на планиране“). Те включвали, например: „Да те опознаем“, „Сесии за лично проектиране“ и „24-часово планиране“.

Личните житейски планове могат да бъдат разработени както в рамките на услугите, така и изцяло независимо от тях. Понякога родителите, семейството, съпрузите, приятелите, застъпниците или други ще направят това от тяхно име (например когато не е възможно да се ръководи изцяло от лицето поради трудности по отношение познанията и осведомеността). Плановете могат също да бъдат разработени от едно или няколко лица, действащи независимо, от името на индивида и/или неговото семейство – и/или от персонала на дадена услуга, специално обучен за това (например законен настойник или специално обучен работник или експерт по мозъчни увреждания). В настоящата ирландска практика има тенденция личното планиране да се разработва в рамките на услугите, въпреки че някои родители и семейства са започнали да разработват независими планове.

На практика, разработването и изпълнението на плановете обикновено изисква сътрудничество с голям кръг от хора, услуги и по-широката общностна мрежа, за да бъдат наистина ефективни.

Лицето, което стои в центъра на процеса на планиране обикновено се нарича **„централно лице“**.

Когато на този човек се оказва подкрепа при изготвянето на плана и привеждането му в действие, лицето, което ръководи и подпомага цялостния процес на планиране се нарича **„фасилитатор“**. Основната роля на фасилитатора е „да подпомогне някого да установи какво иска и как да го постигне“ (Ричи и др., 2003). Фасилитаторите могат да следят и за реализацията на плана, като си взаимодействат и със съответните подкрепящи лица и доставчици на услуги.

Независимо дали специализираният персонал в услугите, родителите, членовете на семейството, съпрузите, приятелите или застъпниците действат от името на дадено лице и/или неговото семейство, изключително важно е фасилитаторът на плана да е подходящ за задачата от гледна точка на неговите ценности, способности, знания и умения. Обикновено той трябва да е формално обучен и да има опит по отношение философията, методологията, инструментите и техниките на личното планиране. Той също така трябва да е запознат с някои важни аспекти от живота на лицето, които биха могли да окажат влияние върху процеса на планиране.

От особено значение е различието и индивидуалността на лицето да са признати и приспособени, в съответствие със законодателството, по отношение на равенството. Това





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

означава, че в случаите на културни или езикови малцинства, например, фасилитатора на плана трябва да притежава или да придобие адекватни познания и опит относно културната идентичност и стилът на комуникация на индивида или семейството, които са в центъра на процеса на планиране, и да предвиди специфични мерки за да ги улесни (Интеркултурната преса е изработила множество насоки, които могат да бъдат полезни в това отношение; книгите на Анна Минднес за ирландската култура, идентичност и стилове на комуникация по отношение на глухите и ирландският знаков език /Минднес, 1999 и 2003/ са само един от примерите).

От съществено значение е фасилитаторът да работи изцяло независимо от какъвто и да било потенциален пряк интерес в хода на процеса на планиране. В случаите когато планът се осъществява в рамките на конкретна услуга, автономията на фасилитатора трябва съответно да бъде гарантирана. Наложително е също фасилитаторът да възприеме, разработи и поддържа подход на равноправно партньорство при работата с лицето или семейството, които са в центъра на процеса на планиране.

Когато лицето (по каквато и да било причина) не желае да работи с определен фасилитатор, би трябвало да се намери друг.

Терминът „**кръг** или **мрежа за подкрепа**“, при разработването и реализацията на даден план, се отнася за всеки, който лицето би искало да включи в разработването на плана : семейство, съпрузи, приятели, застъпници, специалисти, доставчици на услуги, групи от местната общност и т.н. Първоначалното и по-нататъшното включване на лица, групи или организации в процеса на планиране трябва да съответства на желанията на лицето, което е в центъра на процеса на планиране.

Лицето, отговорно за ръководенето и насочването на цялостния процес, понякога се нарича „**шампионът на личното планиране**“. В случаите когато група от хора решат да работят заедно за да управляват и следят процеса, групата понякога се нарича „**ръководна коалиция**“.

Някои хора, разбира се, ще изпълняват повече от една роля. Например : някой, който изготвя собствения си план и същевременно ръководи цялостния процес на планиране, ще бъде както „централно лице“, така и „шампион на планирането“. По същия начин някой, който подпомага разработването на личния план и същевременно следи за изпълнението му ще бъде едновременно фасилитатор и „шампион на планирането“.

Усилията трябва да бъдат насочени към това, всеки участник в процеса да получи подкрепата, която се нуждае, за да изпълнява специфичната си роля.

Това изисква разработване на адекватна система за комуникация, която е напълно достъпна за всички, участващи в процеса на лично планиране. Това може също да предполага и предварителна работа върху овластяването, изграждането на взаимоотношения и застъпничеството.

Ролята на родителите на лицето, неговите братя/сестри, семейство, близки и приятели в личното планиране обикновено се определя като особено важна за цялостния процес (Шелтън и др., 1987 и Търнбъл и др., 2000). Основният интерес при личното планиране, разбира се, е „централното лице“ – и неговите желания трябва да бъдат отстоявани. Въпреки това, при





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

планирането трябва да се имат предвид и вижданията на ключовите хора в живота на лицето – това се отнася особено за разработването на планове за млади хора или хора с множествени увреждания. Когато лицето не желае даден член на семейството да бъде включен директно в процеса на планиране, въпросът може да се обсъди, но не бива да се насилва. Трябва да се признае, че родителите и семейството могат да бъдат ценен източник на информация при разработването на плановете и голяма помощ при осъществяването им. Независимо дали са били директно включени в процеса на планиране, родителите и семейството често са повлияни от плановете (директно или индиректно). Въпросът за консултирането на родителите и семейството относно тези части от плана, които могат да им повлияят, трябва да бъде включен в процеса на планиране, а вижданията на родителите и семейството по отношение на тези въпроси трябва да бъдат разгледани, признати и проучени.

Когато лицето, неговите родители и семейство, и доставчиците на услуги имат различни мнения по даден въпрос, усилията трябва да бъдат насочени към установяване и разбиране на причините за разликата във вижданията им и как те могат да постигнат консенсус. Когато конфликтните гледни точки се окажат изцяло несъвместими, превес има мнението на „централното лице“.

### 3. Как да се започне планирането ?

Следните стъпки ще бъдат полезни като насока за планиране и подпомагане на другите да започнат със създаването на контекст, който да улесни разработването на планове:

- установяване на рамка;
- изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение ръководенето на процеса, както на индивидуално, така и на групово ниво) и определяне на изискуемите обучение и подкрепа;
- определяне на фасилитатори и уверяване, че те са адекватно обучени и опитни;
- установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране;

#### Стъпка 1 : Установяване на рамка

Работата по установяване на рамка за подкрепа на процеса на лично планирането се състои в :

- Насърчаване на лицето с увреждания и всички около него да развият позитивно виждане за самите себе си, собственият си живот и бъдеще.
- Даване на възможност на лицето с увреждане и неговите родители/семейство да поемат контрол над живота си.
- Работа за улесняване на лицето, неговите родители, семейство, приятели... при създаването на възможности за изказване на предпочитанията за това как искат да живеят





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

живота си и от каква подкрепа, алтернативи и капацитет се нуждаят, за да могат да го постигнат.

- Съвместна работа със специализирани услуги за хора с увреждания за изграждане и поддържане на култура на лично планиране.

Това означава развитие на по-голяма готовност и капацитет, информиране и отговаряне на цялостната визия, житейски план или прости желаниа и предпочитания на лицето с увреждане, което се възползва от услугите, и неговите родители, семейство, приятели и т.н. Това може да включва например : а) разработване на политика за личната насоченост и стратегии за трансформирането на тази визия в реалност; б) адекватна подготовка и обучение на персонал за подпомагане на хората с увреждания да помислят за живота си, какво чувстват по отношение на него, как биха искали да се развие – да изразят това и да го съобщят ефективно; в) адекватна подготовка и подпомагане на персонала в действителност да слуша, разбира, приема, признава и отговаря на това, което се съобщава; г) разкриване на формална услуга за подкрепа и лично планиране или възлагане това на вече съществуващи услуги; д) съвместна работа със семейни организации за изследване на наставничеството и други начини за оказване на подкрепа на семействата за разработване на лични планове и привеждането им в действие.

Това означава също и насърчаване развитието на култура на обратна връзка – внимателно и систематизирано разглеждане на различията между това, което лицата казват, че искат и начинът, по който то се осъществява – чрез предоставяне на средства, чрез които личните планове могат да информират, подкрепят и работят като еталон за отзивчивостта на услугата като цяло.

Означава също и формиране на практически знания за личностноцентрирано мислене, с цел изграждане на способност за постигане на изискуемата промяна в практиката и културата (например в начина, по който работи екипа; начинът на осъществяване на супервизията; начинът на използване на ресурсите); формиране на откритост и готовност за промяна, когато е тя е необходима; интегриране на потребителите на услугата във всички аспекти на проектирането, разработването, развитието, изпробването, доставката, текущото оценяване и обновяването на услугите.

**Първоначално би трябвало :**

- да се идентифицират хората, които ще бъдат в полза на идеята, и да се привлече тяхната подкрепа;
- да се разпространи информация и да се проведат няколко обучителни сесии за всички, който вероятно ще бъдат включени, повлияни или призовани да предоставят своята подкрепа;
- определяне на начини за събиране на информация относно необходимите промени, които трябва да бъдат направени в подкрепа на личното планиране;
- определяне на проектна група, която да изработи практически стратегии за популяризиране и провеждане на личното планиране в специфичен контекст или среда;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

**Стъпка 2 : Изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение на ръководене на процеса на планиране на индивидуално и групово ниво) и идентифициране на необходимостта от допълнителна подкрепа или обучение**

Съответните нива на участие и степени на ангажираност на индивидуалните елементи в мрежата за подкрепа на „централното лице“ в различните етапи на разработване и изпълнение на плана трябва да бъдат внимателно премислени. Това може да представлява предизвикателство за съществуващите предположения, разбирания и баланс на сили.

Всяко усилие трябва да бъде насочено към уверяване и гарантиране, че ролите и отговорностите на всяко лице, група или организация, участващи в процеса на лично планиране, са ясно разбрани от всеки, съгласувани и адекватно подкрепени.

Особено важен е въпросът за това кой ще ръководи процеса на лично планиране в общ план и на индивидуално ниво (и съответно обучението и подкрепата, от които ще се нуждае, за да направи това). Вероятно ще се изискват значителни разсъждения, консултиране и договаряне между всички заинтересовани страни. Това не е самостоятелно решение на доставчика на услуги. Хората с увреждания, техните родители/семейства, приятели, застъпници трябва активно да участват.

Необходимо е всички доставчици на услуги да бъдат запознати с концепцията за лична насоченост и лично планиране, както и с вероятните последствия от личното планиране върху услугите, които те предоставят. Доставчиците на услуги трябва да готови да предложат да поемат водеща роля в подбуждането, ръководенето и подкрепянето на процеса – но само в случай, че такова е желанието на потребителя на услугата и/или неговото семейство. Лицето с увреждане и/или неговото семейство може да пожелае да ръководи лично процеса. В такъв случай, доставчикът на услуги трябва да бъде готов да предостави своята подкрепа.

Който и да ръководи процеса, ще трябва да развие много ясна представа за ключовите принципи на личното планиране и за поне няколко методологии за разработване на план и стратегии за привеждането му в действие.

Ангажираността на всеки участник в процеса ще представлява ключов фактор за цялостния успех на начинанието.

**Стъпка 3 : Определяне на фасилитатор(и) и уверяване, че той притежава необходимите знания, умения и опит в съответствие с препоръките от предишните раздели на този документ относно фасилитаторите.**

**Стъпка 4 : Установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране**

На индивидуално планово равнище това предполага внимателно разглеждане и съгласуване на следните въпроси :

- *собственост, конфиденциалност и авторско право, съхранение и достъп до плановете* – желанието на „централното лице“ трябва да бъдат следвани по въпроси като, например: кой трябва да държи плана; дали може той да се копира; дали ще се съхранява от някой друг вместо





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лицето, на което е плана; кой може да има достъп до него; кога и как информацията, съдържаща се в плана може (или не може) да бъде използвана;

- *поддържане и обновяване на плановете с течение на времето, промяна в обстоятелствата и други;*
- *най-добрите начини за информиране на всеки относно напредъка и развитието на плановете, проблемите посрещнати при изпълнението им или осъществяваните промени на плановете (за да се осигури тяхното успешно и навременно изпълнение);*
- *най-добрият начин за управление на обмена на информация в периоди на преход (какво е необходимо да знаят новите доставчици на услуги; какво друго лицето ще иска те да научат; как ще бъде предоставена тази информация и т.н.)*

В по-общ план е важно да се установи рутинен процес на мониторинг, оценяване, преразглеждане на начина, по който личното планиране се осъществява, за да се гарантира, че то има положителен ефект върху живота и услугите.

**6. Как да осъществим съставянето му и как да се заемем със задачата за привеждането му в действие?**

Личният житейски план може да включва описание на лицето, неговото минало и настояще. Обикновено той трябва да включва, все пак, описание на някаква визия за по-позитивно бъдеще за лицето (в краткосрочен, средносрочен и/или дългосрочен план), както и план за действие, базиран на целите, за постигане на това желано бъдеще.

**Характерните компоненти на един добър личен план са описание на :**

1. лицето в центъра на процеса на планиране, като се посочат поне неговите способности, сили, умения, онова, което хората харесват и уважават у него/нея, както и онова, което е важно за него/нея;
2. онова, което сработва добре (или не) в живота на лицето към настоящия момент, както и онова, което лицето би искало да промени;
3. онова, което лицето иска за в бъдеще, и начина, по който би искал да го подкрепят при достигането до желаното бъдеще;
4. специфичните промени, които се изискват, за да се постигне желаното от лицето бъдеще, начина, по който тези промени ще се осъществят – от кого, до кога (като се включат основните стратегии, специфичните дейности, услуги, изискуемата подкрепа и личните постижения на лицето и другите, определяне на специфични, измерими, постижими, приложими, разпределени във времето, отправни точки за действие и резюмета на споразумения).
5. начинът, по който плана ще се преглежда и поддържа (да се включат : комуникационни стратегии относно развитието на плана, дата за преглед на плана и стратегии за по-нататъшно обучение в хода на процеса).

Хауел и др. (2004) посочват, че всеки личен житейски план трябва да бъде :





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- изцяло уникален за индивида, чийто живот засяга;
- съответстващ на надеждите и мечтите на лицето, като се справя с трудно постижимите цели, които са от значение за индивида, и подкрепя действия, но без да принуждава лицето да действа по предварително определени начини;

Личният житейски план трябва да се разработи така, че да може реално да :

- да подпомогне лицето да промени живота си в желаната от него посока;
- да създаде място за лицето в живота на общността;
- да подпомогне общността да приеме и оцени лицето;

Личните планове могат да се изработят в много различни форми. Те могат да бъдат на хартия (книжка, плакат и други), могат да бъдат под формата на видео или друг арт предмет, а могат също да се изработят и като ролева игра и т.н. – както желае „централното лице“. За повече идеи и по-структурирани варианти можете да видите Джоникас и Куук, 2004.

Важно е да се приеме, че може да има необходимост плановете да бъдат прегледани и променени от време на време, така че да отразяват промени и обстоятелства в живота на хората (виж Флеминг, 2001).

#### Как да съставим плана ?

#### КЛЮЧОВИ ДЕЙНОСТИ

Процесът на съставяне и изработване на план се състои от няколко ключови дейности, а именно : 1) запознаване; 2) вземане на решения и планиране на действия; 3) развитие на стратегия за реализация и преглед; 4) запис на плана и по-нататъшно обучение за лицето, в центъра на процеса на планиране и за самия процес.

**1) ЗАПОЗНАВАНЕ** : с всички и всичко, което е важно за лицето, стоящо в центъра на процеса на планиране, и което трябва да бъде включено в същия процес.

Може да бъде уговорена формална среща за планиране – в този случай лицето и/или семейството в центъра на процеса на планиране решават кого да поканят на срещата.

Включването на хора, които могат да изиграят важна роля или могат да кажат нещо относно важните аспекти от живота на лицето или семейството, може да бъде полезно тъй като тези хора могат да предложат различни виждания и решения по даден въпрос. Дневния ред на срещата може да бъде определен от „централното лице“, неговото семейство или от фасилитатора. В противен случай може да се остави да протече естествено в хода на срещата на групата.

Важно е да се отбележи, че някои хора може да не желаят да се проведе формална среща. В този случай, методологиите, споменати по-рано (като MAP – съставяне на план за действие, PATH – планиране на алтернативно бъдеще с надежда, ELP – планиране на основен стил на живот и др.) могат да бъдат полезни за предоставяне ориентация, посока, структура и ход на срещата и за осигуряване обсъждането на различни важни въпроси и проблеми и изследването на различни начини за справяне с тях. При използването на формални методи трябва да се подходи





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

внимателно, за да се гарантира адекватността и/или адаптацията на методите и процедурите към индивида и средата. В края на този документ е поместено генерално ръководство за приложимостта на широк кръг от методологии и процедури към различни ситуации и обстоятелства.

Някои от най-често използваните стратегии за ефективно опознаване за гарантиране развитието на добър план включват :

- извършване на някои основни дейности – например : изграждане на взаимоотношения, създаване на хармония, запознаване с бъдещи участници в процеса на планиране и с начините, по които те ще се чувстват най-комфортно, за да споделят вижданията си;
- отделяне на достатъчно време за организиране на дейностите по планиране;
- отделяне на време в началото на дейностите, за да бъдат всички улеснени и да се установят някои основни правила;
- уверяване, че в хода на дейностите всеки от участниците остава ангажиран в просеса на планиране и има възможност да сподели гледната си точка;
- уверяване, че всички мнения са споделени, признати и изследвани;

**2) ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ И ПЛАНИРАНЕ НА ДЕЙСТВИЯ** : относно кои са приоритетите, кои варианти да се приложат, кой какви действия ще предприеме относно важните въпроси – и кога.

Една полезна стратегия за вземане на решения и планиране на действия за гарантиране развитието на добър личен житейски план е да се работи по общ начин от началото до достригането на определени изводи в края на действието на планиране.

Това би могло да означава да се отдели достатъчно време, за да се изгради ясно разбиране по някои конкретни въпроси, които дадено лице може да включи в своя план. Например изразявайки желанието „да се омъжа/ожения някой ден“, лицето може да има в предвид, че наистина иска да се омъжи/ожени; това може да означава също и, че лицето иска да се държат с него като с възрастен или, че иска да води по-независим живот, или, че иска да живее в обикновена къща вместо в голяма резиденция.

## 6. Техники и методи за осъществяване на ЛЦП

- **Интервю за изследване на социалната мрежа на лицето**

Представят се основни въпроси, които са задължителен елемент от интервюто: Къде и с кого живееш?; Какво правиш през седмицата? С кого се срещаш?; Какво правиш в свободното си време? С кого се срещаш? С кого си се срещал през последната седмица? Кои хора от твоя квартал познаваш? Ходил ли си на кино..., Имаш ли си приятел/ка? Случва ли ти се да споделяш





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лични неща с някого? Има ли някой, от когото си търсил съвет или някой да е търсил съвет от теб?

Добре е тези въпроси да се направят като бланка и освен това да се използва макет за обобщение, например:

В първата колона се попълват имената. Във втората колона връзките – Р – роднина, П-приятел, С- специалист. В третата колона се попълват П- приятелство, С- съветване, М- материална подкрепа и Е – емоционална връзка, в четвъртата колона с Х се отбелязва , ако връзката е взаимна.

Име	Връзка	Подкрепа	Взаимност	Как са се запознали

Възможно е да се направят отделни листове за отделните теми – на работа, в къщи, в училище

- **Съставяне на личностен профил**

Обикновено профилът се състои от три части:

- 1) Какво харесват или от какво се възхищават у лицето хората, които го познават и обичат?
- 2) Какво е важно според лицето – какво обича да прави, къде и с кого обича да ходи?
- 3) Как можем да предоставим най- добрата подкрепа за лицето?

- **Визия за бъдещето**

Визията представлява мечтата, идеалната представа за бъдещето. Основни въпроси, които могат да се задават са например:

- 1) Каква е представата ти за един идеален ден?
- 2) Как си представяш идеалното бъдеще? Къде ще живееш? Какво ще работиш? С кого и как ще прекарваш свободното си време?
- 3) Какви места ще посещаваш? Какво ново искаш да научиш?





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## ЛИЧНОСТНО ЦЕНТРИРАНО ПЛАНИРАНЕ ПРИ ХОРА С УВРЕЖДАНИЯ

### 1. Какво представлява личното планиране?

Личното планиране е метод за подпомагане на хора или родители/семейства на млади хора или лица с множествени увреждания да помислят за това, което важно за тях, как искат да живеят и каква подкрепа искат да получат.

Един личен житейски план може да бъде полезен при насочването на дизайна и предоставянето на строго индивидуални, динамични споразумения за подкрепа, които са уникални за нуждите и желанията на всеки индивид.

**Личното планиране** може да се определи като начин за разкриване на :

- как едно лице иска да живее живота си?
- какво се изисква, за да може това да се случи?

Общата цел на личното планиране е „добро планиране, водещо до положителни промени в живота на хората и в услугите“ (Ричи и др., 2003).

Личното планиране не е чак толкова нова техника за планиране, колкото нов подход или нов вид планиране, което е основано на точно определени ценности и вярвания, които са много различни от настоящите норми. Планирането поставя на пред план човека, а не увреждането, услугата или друг конкретен проблем. То е изцяло ориентирано към човека, а не към управление на увреждането. Отнася се до гражданството, включването в семейството, общността и руслото на живота и самоопределянето, и затова може да изисква някои основни промени в мисленето и установения баланс на сили, последиците от които са потенциално големи и трудно достижими.

### Какво не е личното центрирано планиране?

Важно е да се разбере, че личното планиране **НЕ Е**:

- **оценка** – на услуги или на нуждата от услуги. Както Ричи и др. (2003) отбелязват, личното планиране взема като своя отправна точка човека вместо услугата и как той ще се впише в системата от услуги. То се разпространява отвъд услугите, посочвайки по-обща действия за индивидите.
- **планиране на услуги или планиране на индивидуална програма за ползвачи услуги** – традиционно, планирането на индивидуални програми (ПИП) се характеризира със синхронизиран и стандартизиран подход за адресиране на потребностите. Личното планиране изисква гъвкав и отзивчив подход за посрещане на индивидуалните нужди и





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

промяна на обстоятелствата, базиран на принципите на добри практики вместо на стандартизирани процедури (Сандерсън, 2000).

Личното планиране, планирането на услуги и планирането на индивидуални програми и оценяването могат легитимно да съществуват успоредно едно на друго и да са взаимозависими:

- изискването за разработване на един личен житейски план или за обновяването на вече съществуващ план може да се определи като част от оценката на потребностите;
- един личен житейски план може да идентифицира нуждата от разработване или коригиране на индивидуалния план за обучение или грижа, за да пасне по-добре на изискванията, желанията и предпочитанията на лицето относно подкрепата и цялостната визия за неговия/нейния живот.

Основава се на социалния модел за увреждането и на подход, базиран на силите на индивида. Личното планиране възниква, тъй като на хората с увреждания често им е трудно да получат достъп до услуги, възможности и познания, които повечето хора приемат за даденост, и дори когато го направят, в повечето случаи откриват, че от тях се изисква да се впишат в нечия идея за това как тази услуга, възможност или преживяване трябва да изглежда, как те трябва да постъпват, мислят или чувстват по отношение на нея

Личното планиране цели :

- да изгради визия за живота на лицето като част от местната общност и
- да опише какви действия са необходими в тази насока.

Това се постига чрез:

- разкриване и ефективно отговаряне на различните виждания, потребности и притеснения на хората с увреждания;
- разбиране и адресиране на основните въпроси относно лицата – проучване на състоянието на лицето, на промяната, която той/тя иска да осъществи в живота си и какво може да допринесе за постигането ѝ;
- идентифициране и разкриване на възможностите за избор пред лицето;
- мобилизиране и включване на цялостната мрежа от контакти на индивидите,
- като ресурси на системата от услуги, в отговор на изразените от лицето предпочитания и с цел подпомагане постигането на желаната промяна;
- установяване на споразумения за редовно проследяване на плановете с цел да се проверява напредъка при изпълнението им;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- разкриване на начин за регистриране на текуща информация относно :
  - какво е научено по отношение онова, което лицето мисли, че е важно за него, и онова, което другите считат за важно за него;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;

## 2. Ключови принципи при лично центрираното планиране

Шестте ключови принципа, стоящи в основата на личното планиране са :

- **Личното планиране е планиране от гледна точка на индивида и се отнася за неговия живот** : планирането се концентрира изцяло около лицето с увреждане, а неговите желания се приемат като основна отправна точка в хода на цялостния процес на планиране (Мансел и Бийдъл-Браун, 2004).
- **Личното планиране води след себе си креативен подход към планирането, който предполага отговор на въпросите „Какво би могло да означава това?“ и „Какво е възможно?“**, вместо да приема общите разбирания и да се ограничава само до това, което е достъпно : Личното планиране цели да разкрие и разбере желанията на хората и да ги обвърже с практически начини за постигането им (въпреки привидните трудности), както и да проучи какво е възможно за тях, вместо просто да очертава достъпното (Фризел, 2000).
- **Личното планиране взема в предвид всички достъпни за лицето ресурси – не се ограничава само до онова, което е достъпно в рамките на услугите** : подходът, възприет при личното планиране, цели да идентифицира целия набор от достъпни за лицето ресурси. То активно изследва собствените ресурси на индивида и онова което е





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

и би могло да бъде достъпно в местната общност, включително и неспециализирани услуги.

- **Личното планиране изисква истинска и сериозна отговорност и сътрудничество на всички участници в процеса** : може да отнеме доста време и усилия за разработването на планове, които да са смислени за лицето с увреждане, а да не говорим за стартиране на реализацията им. Както разработването на плановете, така и резултатите от тях, зависят в голяма степен от участниците (семейство, приятели, доставчици на услуги и т.н.), които трябва да осъзнават това от самото начало и да са подготвени и отдадени на това планът да бъде осъществен.
- **Личното планиране е изкуство, не наука** : то се разглежда като организиран, развиващ се процес, който предполага да се отдели време за опознаване на хората и изграждане на хармонични взаимоотношения с течение на времето; да се насърчаване изграждането на отворени и гъвкави нагласи у всички участници в процеса; внимателно слушане, изразяване, изследване и съпоставяне на различни гледни точки; даване на разумни, практични и креативни отговори на чутото.
- **Не разработването на план е основната цел на личното планиране, а осъществяването на истински значими и положителни промени в живота на лицето.**

Личното планиране не е панацея, все пак няма гаранция за по-добър живот и много положителни промени в живота на хората могат да се постигнат и без използването на лично планиране (Ричи и др., 2003). Ефективността на личното планиране зависи от начина, по който то се провежда и условията, в които то се случва.

За едно лице с увреждане може да намери личното планиране за полезно при положение, че то предоставя на него (и неговите близки):

- шанс да направи равностойка за живота си (и неговото качество);
- основание да изследва своите сили, способности, постижения дотук в живота; своите текущи потребности и желания за бъдещето; целият спектър от възможности, достъпни за него/нея, в момента;
- форум, в рамките на който да направи своя избор за това, което най-важно;
- възможност да установи редица важни неща (цели), които трябва да бъдат постигнати в близко бъдеще, да разработи стратегии и планове за действие относно тези цели, които поясняват какви стъпки трябва да се предприемат за постигане на целите, от кого и до кога;
- източник за насърчаване да преследва и да се застъпи за предоставянето на услуги и избор, които ще подобрят живота му;

Личното планиране може да се разглежда като доживотен процес и да се използва като средство за подкрепа през целия живот. Може да се използва също и като еднократно или извънредно начинание, ако така пожелае конкретният човек. Може да бъде полезно в периоди на промяна или преход (Майнър и Бейтс, 1997).





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## 2. Как би могло да се осъществи лично центрираното планиране? Практиката в Ирландия

Най-ранните форми на разработване на лични планове са свързани с имената на Карън Грийн-Макгоуен и Мери Ковакс, които провеждали целодневни сесии на планиране за хора с увреждания. През 1980 г. Бет Маунт курсове за обучение в „планиране на собствено бъдеще“ (наричано още ПСБ) и до края на 80-те са били разработени няколко алтернативни методологии (наричани „стилове на планиране“). Те включвали, например : „Да те опознаем“, „Сесии за лично проектиране“ и „24-часово планиране“.

Личните житейски планове могат да бъдат разработени както в рамките на услугите, така и изцяло независимо от тях. Понякога родителите, семейството, съпрузите, приятелите, застъпниците или други ще направят това от тяхно име (например когато не е възможно да се ръководи изцяло от лицето поради трудности по отношение познанията и осведомеността). Плановете могат също да бъдат разработени от едно или няколко лица, действащи независимо, от името на индивида и/или неговото семейство – и/или от персонала на дадена услуга, специално обучен за това (например законен настойник или специално обучен работник или експерт по мозъчни увреждания). В настоящата ирландска практика има тенденция личното планиране да се разработва в рамките на услугите, въпреки че някои родители и семейства са започнали да разработват независими планове.

На практика, разработването и изпълнението на плановете обикновено изисква сътрудничество с голям кръг от хора, услуги и по-широката общностна мрежа, за да бъдат наистина ефективни.

Лицето, което стои в центъра на процеса на планиране обикновено се нарича **„централно лице“**.

Когато на този човек се оказва подкрепа при изготвянето на плана и привеждането му в действие, лицето, което ръководи и подпомага цялостния процес на планиране се нарича **„фасилитатор“**. Основната роля на фасилитатора е „да подпомогне някого да установи какво иска и как да го постигне“ (Ричи и др., 2003). Фасилитаторите могат да следят и за реализацията на плана, като си взаимодействат и със съответните подкрепящи лица и доставчици на услуги.

Независимо дали специализираният персонал в услугите, родителите, членовете на семейството, съпрузите, приятелите или застъпниците действат от името на дадено лице и/или неговото семейство, изключително важно е фасилитаторът на плана да е подходящ за задачата от гледна точка на неговите ценности, способности, знания и умения. Обикновено той трябва да е формално обучен и да има опит по отношение философията, методологията, инструментите и техниките на личното планиране. Той също така трябва да е запознат с някои важни аспекти от живота на лицето, които биха могли да окажат влияние върху процеса на планиране.

От особено значение е различието и индивидуалността на лицето да са признати и приспособени, в съответствие със законодателството, по отношение на равенството. Това





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

означава, че в случаите на културни или езикови малцинства, например, фасилитатора на плана трябва да притежава или да придобие адекватни познания и опит относно културната идентичност и стилът на комуникация на индивида или семейството, които са в центъра на процеса на планиране, и да предвиди специфични мерки за да ги улесни (Интеркултурната преса е изработила множество насоки, които могат да бъдат полезни в това отношение; книгите на Анна Минднес за ирландската култура, идентичност и стилове на комуникация по отношение на глухите и ирландският знаков език /Минднес, 1999 и 2003/ са само един от примерите).

От съществено значение е фасилитаторът да работи изцяло независимо от какъвто и да било потенциален пряк интерес в хода на процеса на планиране. В случаите когато планът се осъществява в рамките на конкретна услуга, автономията на фасилитатора трябва съответно да бъде гарантирана. Наложително е също фасилитаторът да възприеме, разработи и поддържа подход на равноправно партньорство при работата с лицето или семейството, които са в центъра на процеса на планиране.

Когато лицето (по каквато и да било причина) не желае да работи с определен фасилитатор, би трябвало да се намери друг.

Терминът „**кръг** или **мрежа за подкрепа**“, при разработването и реализацията на даден план, се отнася за всеки, който лицето би искало да включи в разработването на плана : семейство, съпрузи, приятели, застъпници, специалисти, доставчици на услуги, групи от местната общност и т.н. Първоначалното и по-нататъшното включване на лица, групи или организации в процеса на планиране трябва да съответства на желанията на лицето, което е в центъра на процеса на планиране.

Лицето, отговорно за ръководенето и насочването на цялостния процес, понякога се нарича „**шампионът на личното планиране**“. В случаите когато група от хора решат да работят заедно за да управляват и следят процеса, групата понякога се нарича „**ръководна коалиция**“.

Някои хора, разбира се, ще изпълняват повече от една роля. Например : някой, който изготвя собствения си план и същевременно ръководи цялостния процес на планиране, ще бъде както „централно лице“, така и „шампион на планирането“. По същия начин някой, който подпомага разработването на личния план и същевременно следи за изпълнението му ще бъде едновременно фасилитатор и „шампион на планирането“.

Усилията трябва да бъдат насочени към това, всеки участник в процеса да получи подкрепата, която се нуждае, за да изпълнява специфичната си роля.

Това изисква разработване на адекватна система за комуникация, която е напълно достъпна за всички, участващи в процеса на лично планиране. Това може също да предполага и предварителна работа върху овластяването, изграждането на взаимоотношения и застъпничеството.

Ролята на родителите на лицето, неговите братя/сестри, семейство, близки и приятели в личното планиране обикновено се определя като особено важна за цялостния процес (Шелтън и др., 1987 и Търнбъл и др., 2000). Основният интерес при личното планиране, разбира се, е „централното лице“ – и неговите желания трябва да бъдат отстоявани. Въпреки това, при





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

планирането трябва да се имат предвид и вижданията на ключовите хора в живота на лицето – това се отнася особено за разработването на планове за млади хора или хора с множествени увреждания. Когато лицето не желае даден член на семейството да бъде включен директно в процеса на планиране, въпросът може да се обсъди, но не бива да се насилва. Трябва да се признае, че родителите и семейството могат да бъдат ценен източник на информация при разработването на плановете и голяма помощ при осъществяването им. Независимо дали са били директно включени в процеса на планиране, родителите и семейството често са повлияни от плановете (директно или индиректно). Въпросът за консултирането на родителите и семейството относно тези части от плана, които могат да им повлияят, трябва да бъде включен в процеса на планиране, а вижданията на родителите и семейството по отношение на тези въпроси трябва да бъдат разгледани, признати и проучени.

Когато лицето, неговите родители и семейство, и доставчиците на услуги имат различни мнения по даден въпрос, усилията трябва да бъдат насочени към установяване и разбиране на причините за разликата във вижданията им и как те могат да постигнат консенсус. Когато конфликтните гледни точки се окажат изцяло несъвместими, превес има мнението на „централното лице“.

### 3. Как да се започне планирането ?

Следните стъпки ще бъдат полезни като насока за планиране и подпомагане на другите да започнат със създаването на контекст, който да улесни разработването на планове:

- установяване на рамка;
- изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение ръководенето на процеса, както на индивидуално, така и на групово ниво) и определяне на изискуемите обучение и подкрепа;
- определяне на фасилитатори и уверяване, че те са адекватно обучени и опитни;
- установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране;

#### Стъпка 1 : Установяване на рамка

Работата по установяване на рамка за подкрепа на процеса на лично планирането се състои в :

- Насърчаване на лицето с увреждания и всички около него да развият позитивно виждане за самите себе си, собственият си живот и бъдеще.
- Даване на възможност на лицето с увреждане и неговите родители/семейство да поемат контрол над живота си.
- Работа за улесняване на лицето, неговите родители, семейство, приятели... при създаването на възможности за изказване на предпочитания за това как искат да живеят





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

живота си и от каква подкрепа, алтернативи и капацитет се нуждаят, за да могат да го постигнат.

- Съвместна работа със специализирани услуги за хора с увреждания за изграждане и поддържане на култура на лично планиране.

Това означава развитие на по-голяма готовност и капацитет, информиране и отговаряне на цялостната визия, житейски план или прости желаниа и предпочитания на лицето с увреждане, което се възползва от услугите, и неговите родители, семейство, приятели и т.н. Това може да включва например : а) разработване на политика за личната насоченост и стратегии за трансформирането на тази визия в реалност; б) адекватна подготовка и обучение на персонал за подпомагане на хората с увреждания да помислят за живота си, какво чувстват по отношение на него, как биха искали да се развие – да изразят това и да го съобщят ефективно; в) адекватна подготовка и подпомагане на персонала в действителност да слуша, разбира, приема, признава и отговаря на това, което се съобщава; г) разкриване на формална услуга за подкрепа и лично планиране или възлагане това на вече съществуващи услуги; д) съвместна работа със семейни организации за изследване на наставничеството и други начини за оказване на подкрепа на семействата за разработване на лични планове и привеждането им в действие.

Това означава също и насърчаване развитието на култура на обратна връзка – внимателно и систематизирано разглеждане на различията между това, което лицата казват, че искат и начинът, по който то се осъществява – чрез предоставяне на средства, чрез които личните планове могат да информират, подкрепят и работят като еталон за отзивчивостта на услугата като цяло.

Означава също и формиране на практически знания за личностноцентрирано мислене, с цел изграждане на способност за постигане на изискуемата промяна в практиката и културата (например в начина, по който работи екипа; начинът на осъществяване на супервизията; начинът на използване на ресурсите); формиране на откритост и готовност за промяна, когато е тя е необходима; интегриране на потребителите на услугата във всички аспекти на проектирането, разработването, развитието, изпробването, доставката, текущото оценяване и обновяването на услугите.

**Първоначално би трябвало :**

- да се идентифицират хората, които ще бъдат в полза на идеята, и да се привлече тяхната подкрепа;
- да се разпространи информация и да се проведат няколко обучителни сесии за всички, който вероятно ще бъдат включени, повлияни или призовани да предоставят своята подкрепа;
- определяне на начини за събиране на информация относно необходимите промени, които трябва да бъдат направени в подкрепа на личното планиране;
- определяне на проектна група, която да изработи практически стратегии за популяризиране и провеждане на личното планиране в специфичен контекст или среда;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

**Стъпка 2 : Изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение на ръководене на процеса на планиране на индивидуално и групово ниво) и идентифициране на необходимостта от допълнителна подкрепа или обучение**

Съответните нива на участие и степени на ангажираност на индивидуалните елементи в мрежата за подкрепа на „централното лице“ в различните етапи на разработване и изпълнение на плана трябва да бъдат внимателно премислени. Това може да представлява предизвикателство за съществуващите предположения, разбирания и баланс на сили.

Всяко усилие трябва да бъде насочено към уверяване и гарантиране, че ролите и отговорностите на всяко лице, група или организация, участващи в процеса на лично планиране, са ясно разбрани от всеки, съгласувани и адекватно подкрепени.

Особено важен е въпросът за това кой ще ръководи процеса на лично планиране в общ план и на индивидуално ниво (и съответно обучението и подкрепата, от които ще се нуждае, за да направи това). Вероятно ще се изискват значителни разсъждения, консултиране и договаряне между всички заинтересовани страни. Това не е самостоятелно решение на доставчика на услуги. Хората с увреждания, техните родители/семейства, приятели, застъпници трябва активно да участват.

Необходимо е всички доставчици на услуги да бъдат запознати с концепцията за лична насоченост и лично планиране, както и с вероятните последствия от личното планиране върху услугите, които те предоставят. Доставчиците на услуги трябва да готови да предложат да поемат водеща роля в подбуждането, ръководенето и подкрепянето на процеса – но само в случай, че такова е желанието на потребителя на услугата и/или неговото семейство. Лицето с увреждане и/или неговото семейство може да пожелае да ръководи лично процеса. В такъв случай, доставчикът на услуги трябва да бъде готов да предостави своята подкрепа.

Който и да ръководи процеса, ще трябва да развие много ясна представа за ключовите принципи на личното планиране и за поне няколко методологии за разработване на план и стратегии за привеждането му в действие.

Ангажираността на всеки участник в процеса ще представлява ключов фактор за цялостния успех на начинанието.

**Стъпка 3 : Определяне на фасилитатор(и) и уверяване, че той притежава необходимите знания, умения и опит в съответствие с препоръките от предишните раздели на този документ относно фасилитаторите.**

**Стъпка 4 : Установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране**

На индивидуално планово равнище това предполага внимателно разглеждане и съгласуване на следните въпроси :

- *собственост, конфиденциалност и авторско право, съхранение и достъп до плановете* – желанието на „централното лице“ трябва да бъдат следвани по въпроси като, например: кой трябва да държи плана; дали може той да се копира; дали ще се съхранява от някой друг вместо





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лицето, на което е плана; кой може да има достъп до него; кога и как информацията, съдържаща се в плана може (или не може) да бъде използвана;

- *поддържане и обновяване на плановете с течение на времето, промяна в обстоятелствата и други;*
- *най-добрите начини за информиране на всеки относно напредъка и развитието на плановете, проблемите посрещнати при изпълнението им или осъществените промени на плановете (за да се осигури тяхното успешно и навременно изпълнение);*
- *най-добрият начин за управление на обмена на информация в периоди на преход (какво е необходимо да знаят новите доставчици на услуги; какво друго лицето ще иска те да научат; как ще бъде предоставена тази информация и т.н.)*

В по-общ план е важно да се установи рутинен процес на мониторинг, оценяване, преразглеждане на начина, по който личното планиране се осъществява, за да се гарантира, че то има положителен ефект върху живота и услугите.

**6. Как да осъществим съставянето му и как да се заемем със задачата за привеждането му в действие?**

Личният житейски план може да включва описание на лицето, неговото минало и настояще. Обикновено той трябва да включва, все пак, описание на някаква визия за по-позитивно бъдеще за лицето (в краткосрочен, средносрочен и/или дългосрочен план), както и план за действие, базиран на целите, за постигане на това желано бъдеще.

**Характерните компоненти на един добър личен план са описание на :**

1. лицето в центъра на процеса на планиране, като се посочат поне неговите способности, сили, умения, онова, което хората харесват и уважават у него/нея, както и онова, което е важно за него/нея;
2. онова, което сработва добре (или не) в живота на лицето към настоящия момент, както и онова, което лицето би искало да промени;
3. онова, което лицето иска за в бъдеще, и начина, по който би искал да го подкрепят при достигането до желаното бъдеще;
4. специфичните промени, които се изискват, за да се постигне желаното от лицето бъдеще, начина, по който тези промени ще се осъществят – от кого, до кога (като се включат основните стратегии, специфичните дейности, услуги, изискуемата подкрепа и личните постижения на лицето и другите, определяне на специфични, измерими, постижими, приложими, разпределени във времето, отправни точки за действие и резюмета на споразумения).
5. начинът, по който плана ще се преглежда и поддържа (да се включат : комуникационни стратегии относно развитието на плана, дата за преглед на плана и стратегии за по-нататъшно обучение в хода на процеса).

Хауел и др. (2004) посочват, че всеки личен житейски план трябва да бъде :





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- изцяло уникален за индивида, чийто живот засяга;
- съответстващ на надеждите и мечтите на лицето, като се справя с трудно постижимите цели, които са от значение за индивида, и подкрепя действия, но без да принуждава лицето да действа по предварително определени начини;

Личният житейски план трябва да се разработи така, че да може реално да :

- да подпомогне лицето да промени живота си в желаната от него посока;
- да създаде място за лицето в живота на общността;
- да подпомогне общността да приеме и оцени лицето;

Личните планове могат да се изработят в много различни форми. Те могат да бъдат на хартия (книжка, плакат и други), могат да бъдат под формата на видео или друг арт предмет, а могат също да се изработят и като ролева игра и т.н. – както желае „централното лице“. За повече идеи и по-структурирани варианти можете да видите Джоникас и Куук, 2004.

Важно е да се приеме, че може да има необходимост плановете да бъдат прегледани и променени от време на време, така че да отразяват промени и обстоятелства в живота на хората (виж Флеминг, 2001).

#### Как да съставим плана ?

#### КЛЮЧОВИ ДЕЙНОСТИ

Процесът на съставяне и изработване на план се състои от няколко ключови дейности, а именно : 1) запознаване; 2) вземане на решения и планиране на действия; 3) развитие на стратегия за реализация и преглед; 4) запис на плана и по-нататъшно обучение за лицето, в центъра на процеса на планиране и за самия процес.

**1) ЗАПОЗНАВАНЕ** : с всички и всичко, което е важно за лицето, стоящо в центъра на процеса на планиране, и което трябва да бъде включено в същия процес.

Може да бъде уговорена формална среща за планиране – в този случай лицето и/или семейството в центъра на процеса на планиране решават кого да поканят на срещата.

Включването на хора, които могат да изиграят важна роля или могат да кажат нещо относно важните аспекти от живота на лицето или семейството, може да бъде полезно тъй като тези хора могат да предложат различни виждания и решения по даден въпрос. Дневния ред на срещата може да бъде определен от „централното лице“, неговото семейство или от фасилитатора. В противен случай може да се остави да протече естествено в хода на срещата на групата.

Важно е да се отбележи, че някои хора може да не желаят да се проведе формална среща. В този случай, методологиите, споменати по-рано (като MAP – съставяне на план за действие, PATH – планиране на алтернативно бъдеще с надежда, ELP – планиране на основен стил на живот и др.) могат да бъдат полезни за предоставяне ориентация, посока, структура и ход на срещата и за осигуряване обсъждането на различни важни въпроси и проблеми и изследването на различни начини за справяне с тях. При използването на формални методи трябва да се подходи





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

внимателно, за да се гарантира адекватността и/или адаптацията на методите и процедурите към индивида и средата. В края на този документ е поместено генерално ръководство за приложимостта на широк кръг от методологии и процедури към различни ситуации и обстоятелства.

Някои от най-често използваните стратегии за ефективно опознаване за гарантиране развитието на добър план включват :

- извършване на някои основни дейности – например : изграждане на взаимоотношения, създаване на хармония, запознаване с бъдещи участници в процеса на планиране и с начините, по които те ще се чувстват най-комфортно, за да споделят вижданията си;
- отделяне на достатъчно време за организиране на дейностите по планиране;
- отделяне на време в началото на дейностите, за да бъдат всички улеснени и да се установят някои основни правила;
- уверяване, че в хода на дейностите всеки от участниците остава ангажиран в просеса на планиране и има възможност да сподели гледната си точка;
- уверяване, че всички мнения са споделени, признати и изследвани;

**2) ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ И ПЛАНИРАНЕ НА ДЕЙСТВИЯ** : относно кои са приоритетите, кои варианти да се приложат, кой какви действия ще предприеме относно важните въпроси – и кога.

Една полезна стратегия за вземане на решения и планиране на действия за гарантиране развитието на добър личен житейски план е да се работи по общ начин от началото до достригането на определени изводи в края на действието на планиране.

Това би могло да означава да се отдели достатъчно време, за да се изгради ясно разбиране по някои конкретни въпроси, които дадено лице може да включи в своя план. Например изразявайки желанието „да се омъжа/ожени някой ден“, лицето може да има в предвид, че наистина иска да се омъжи/ожени; това може да означава също и, че лицето иска да се държат с него като с възрастен или, че иска да води по-независим живот, или, че иска да живее в обикновена къща вместо в голяма резиденция.

## 6. Техники и методи за осъществяване на ЛЦП

- **Интервю за изследване на социалната мрежа на лицето**

Представят се основни въпроси, които са задължителен елемент от интервюто: Къде и с кого живееш?; Какво правиш през седмицата? С кого се срещаш?; Какво правиш в свободното си време? С кого се срещаш? С кого си се срещал през последната седмица? Кои хора от твоя квартал познаваш? Ходил ли си на кино..., Имаш ли си приятел/ка? Случва ли ти се да споделяш





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лични неща с някого? Има ли някой, от когото си търсил съвет или някой да е търсил съвет от теб?

Добре е тези въпроси да се направят като бланка и освен това да се използва макет за обобщение, например:

В първата колона се попълват имената. Във втората колона връзките – Р – роднина, П-приятел, С- специалист. В третата колона се попълват П- приятелство, С- съветване, М- материална подкрепа и Е – емоционална връзка, в четвъртата колона с Х се отбелязва , ако връзката е взаимна.

Име	Връзка	Подкрепа	Взаимност	Как са се запознали

Възможно е да се направят отделни листове за отделните теми – на работа, в къщи, в училище

- **Съставяне на личностен профил**

Обикновено профилът се състои от три части:

- 1) Какво харесват или от какво се възхищават у лицето хората, които го познават и обичат?
- 2) Какво е важно според лицето – какво обича да прави, къде и с кого обича да ходи?
- 3) Как можем да предоставим най- добрата подкрепа за лицето?

- **Визия за бъдещето**

Визията представлява мечтата, идеалната представа за бъдещето. Основни въпроси, които могат да се задават са например:

- 1) Каква е представата ти за един идеален ден?
- 2) Как си представяш идеалното бъдеще? Къде ще живееш? Какво ще работиш? С кого и как ще прекарваш свободното си време?
- 3) Какви места ще посещаваш? Какво ново искаш да научиш?





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## ЛИЧНОСТНО ЦЕНТРИРАНО ПЛАНИРАНЕ ПРИ ХОРА С УВРЕЖДАНИЯ

### 1. Какво представлява личното планиране?

Личното планиране е метод за подпомагане на хора или родители/семейства на млади хора или лица с множествени увреждания да помислят за това, което важно за тях, как искат да живеят и каква подкрепа искат да получат.

Един личен житейски план може да бъде полезен при насочването на дизайна и предоставянето на строго индивидуални, динамични споразумения за подкрепа, които са уникални за нуждите и желанията на всеки индивид.

**Личното планиране** може да се определи като начин за разкриване на :

- как едно лице иска да живее живота си?
- какво се изисква, за да може това да се случи?

Общата цел на личното планиране е „добро планиране, водещо до положителни промени в живота на хората и в услугите“ (Ричи и др., 2003).

Личното планиране не е чак толкова нова техника за планиране, колкото нов подход или нов вид планиране, което е основано на точно определени ценности и вярвания, които са много различни от настоящите норми. Планирането поставя на пред план човека, а не увреждането, услугата или друг конкретен проблем. То е изцяло ориентирано към човека, а не към управление на увреждането. Отнася се до гражданството, включването в семейството, общността и руслото на живота и самоопределянето, и затова може да изисква някои основни промени в мисленето и установения баланс на сили, последиците от които са потенциално големи и трудно достижими.

### Какво не е личното центрирано планиране?

Важно е да се разбере, че личното планиране **НЕ Е**:

- **оценка** – на услуги или на нуждата от услуги. Както Ричи и др. (2003) отбелязват, личното планиране взема като своя отправна точка човека вместо услугата и как той ще се впише в системата от услуги. То се разпространява отвъд услугите, посочвайки по-обща действия за индивидите.
- **планиране на услуги или планиране на индивидуална програма за ползвачи услуги** – традиционно, планирането на индивидуални програми (ПИП) се характеризира със синхронизиран и стандартизиран подход за адресиране на потребностите. Личното планиране изисква гъвкав и отзивчив подход за посрещане на индивидуалните нужди и





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

промяна на обстоятелствата, базиран на принципите на добри практики вместо на стандартизирани процедури (Сандерсън, 2000).

Личното планиране, планирането на услуги и планирането на индивидуални програми и оценяването могат легитимно да съществуват успоредно едно на друго и да са взаимозависими:

- изискването за разработване на един личен житейски план или за обновяването на вече съществуващ план може да се определи като част от оценката на потребностите;
- един личен житейски план може да идентифицира нуждата от разработване или коригиране на индивидуалния план за обучение или грижа, за да пасне по-добре на изискванията, желанията и предпочитанията на лицето относно подкрепата и цялостната визия за неговия/нейния живот.

Основава се на социалния модел за увреждането и на подход, базиран на силите на индивида. Личното планиране възниква, тъй като на хората с увреждания често им е трудно да получат достъп до услуги, възможности и познания, които повечето хора приемат за даденост, и дори когато го направят, в повечето случаи откриват, че от тях се изисква да се впишат в нечия идея за това как тази услуга, възможност или преживяване трябва да изглежда, как те трябва да постъпват, мислят или чувстват по отношение на нея

Личното планиране цели :

- да изгради визия за живота на лицето като част от местната общност и
- да опише какви действия са необходими в тази насока.

Това се постига чрез:

- разкриване и ефективно отговаряне на различните виждания, потребности и притеснения на хората с увреждания;
- разбиране и адресиране на основните въпроси относно лицата – проучване на състоянието на лицето, на промяната, която той/тя иска да осъществи в живота си и какво може да допринесе за постигането ѝ;
- идентифициране и разкриване на възможностите за избор пред лицето;
- мобилизиране и включване на цялостната мрежа от контакти на индивидите,
- като ресурси на системата от услуги, в отговор на изразените от лицето предпочитания и с цел подпомагане постигането на желаната промяна;
- установяване на споразумения за редовно проследяване на плановете с цел да се проверява напредъка при изпълнението им;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- разкриване на начин за регистриране на текуща информация относно :
  - какво е научено по отношение онова, което лицето мисли, че е важно за него, и онова, което другите считат за важно за него;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;

## 2. Ключови принципи при лично центрираното планиране

Шестте ключови принципа, стоящи в основата на личното планиране са :

- **Личното планиране е планиране от гледна точка на индивида и се отнася за неговия живот** : планирането се концентрира изцяло около лицето с увреждане, а неговите желания се приемат като основна отправна точка в хода на цялостния процес на планиране (Мансел и Бийдъл-Браун, 2004).
- **Личното планиране води след себе си креативен подход към планирането, който предполага отговор на въпросите „Какво би могло да означава това?“ и „Какво е възможно?“**, вместо да приема общите разбирания и да се ограничава само до това, което е достъпно : Личното планиране цели да разкрие и разбере желанията на хората и да ги обвърже с практически начини за постигането им (въпреки привидните трудности), както и да проучи какво е възможно за тях, вместо просто да очертава достъпното (Фризел, 2000).
- **Личното планиране взема в предвид всички достъпни за лицето ресурси – не се ограничава само до онова, което е достъпно в рамките на услугите** : подходът, възприет при личното планиране, цели да идентифицира целия набор от достъпни за лицето ресурси. То активно изследва собствените ресурси на индивида и онова което е





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

и би могло да бъде достъпно в местната общност, включително и неспециализирани услуги.

- **Личното планиране изисква истинска и сериозна отговорност и сътрудничество на всички участници в процеса** : може да отнеме доста време и усилия за разработването на планове, които да са смислени за лицето с увреждане, а да не говорим за стартиране на реализацията им. Както разработването на плановете, така и резултатите от тях, зависят в голяма степен от участниците (семейство, приятели, доставчици на услуги и т.н.), които трябва да осъзнават това от самото начало и да са подготвени и отдадени на това планът да бъде осъществен.
- **Личното планиране е изкуство, не наука** : то се разглежда като организиран, развиващ се процес, който предполага да се отдели време за опознаване на хората и изграждане на хармонични взаимоотношения с течение на времето; да се насърчаване изграждането на отворени и гъвкави нагласи у всички участници в процеса; внимателно слушане, изразяване, изследване и съпоставяне на различни гледни точки; даване на разумни, практични и креативни отговори на чутото.
- **Не разработването на план е основната цел на личното планиране, а осъществяването на истински значими и положителни промени в живота на лицето.**

Личното планиране не е панацея, все пак няма гаранция за по-добър живот и много положителни промени в живота на хората могат да се постигнат и без използването на лично планиране (Ричи и др., 2003). Ефективността на личното планиране зависи от начина, по който то се провежда и условията, в които то се случва.

За едно лице с увреждане може да намери личното планиране за полезно при положение, че то предоставя на него (и неговите близки):

- шанс да направи равносметка за живота си (и неговото качество);
- основание да изследва своите сили, способности, постижения дотук в живота; своите текущи потребности и желания за бъдещето; целият спектър от възможности, достъпни за него/нея, в момента;
- форум, в рамките на който да направи своя избор за това, което най-важно;
- възможност да установи редица важни неща (цели), които трябва да бъдат постигнати в близко бъдеще, да разработи стратегии и планове за действие относно тези цели, които поясняват какви стъпки трябва да се предприемат за постигане на целите, от кого и до кога;
- източник за насърчаване да преследва и да се застъпи за предоставянето на услуги и избор, които ще подобрят живота му;

Личното планиране може да се разглежда като доживотен процес и да се използва като средство за подкрепа през целия живот. Може да се използва също и като еднократно или извънредно начинание, ако така пожелае конкретният човек. Може да бъде полезно в периоди на промяна или преход (Майнър и Бейтс, 1997).





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## 2. Как би могло да се осъществи лично центрираното планиране? Практиката в Ирландия

Най-ранните форми на разработване на лични планове са свързани с имената на Карън Грийн-Макгоуен и Мери Ковакс, които провеждали целодневни сесии на планиране за хора с увреждания. През 1980 г. Бет Маунт курсове за обучение в „планиране на собствено бъдеще“ (наричано още ПСБ) и до края на 80-те са били разработени няколко алтернативни методологии (наричани „стилове на планиране“). Те включвали, например: „Да те опознаем“, „Сесии за лично проектиране“ и „24-часово планиране“.

Личните житейски планове могат да бъдат разработени както в рамките на услугите, така и изцяло независимо от тях. Понякога родителите, семейството, съпрузите, приятелите, застъпниците или други ще направят това от тяхно име (например когато не е възможно да се ръководи изцяло от лицето поради трудности по отношение познанията и осведомеността). Плановете могат също да бъдат разработени от едно или няколко лица, действащи независимо, от името на индивида и/или неговото семейство – и/или от персонала на дадена услуга, специално обучен за това (например законен настойник или специално обучен работник или експерт по мозъчни увреждания). В настоящата ирландска практика има тенденция личното планиране да се разработва в рамките на услугите, въпреки че някои родители и семейства са започнали да разработват независими планове.

На практика, разработването и изпълнението на плановете обикновено изисква сътрудничество с голям кръг от хора, услуги и по-широката обществена мрежа, за да бъдат наистина ефективни.

Лицето, което стои в центъра на процеса на планиране обикновено се нарича **„централно лице“**.

Когато на този човек се оказва подкрепа при изготвянето на плана и привеждането му в действие, лицето, което ръководи и подпомага цялостния процес на планиране се нарича **„фасилитатор“**. Основната роля на фасилитатора е „да подпомогне някого да установи какво иска и как да го постигне“ (Ричи и др., 2003). Фасилитаторите могат да следят и за реализацията на плана, като си взаимодействат и със съответните подкрепящи лица и доставчици на услуги.

Независимо дали специализираният персонал в услугите, родителите, членовете на семейството, съпрузите, приятелите или застъпниците действат от името на дадено лице и/или неговото семейство, изключително важно е фасилитаторът на плана да е подходящ за задачата от гледна точка на неговите ценности, способности, знания и умения. Обикновено той трябва да е формално обучен и да има опит по отношение философията, методологията, инструментите и техниките на личното планиране. Той също така трябва да е запознат с някои важни аспекти от живота на лицето, които биха могли да окажат влияние върху процеса на планиране.

От особено значение е различието и индивидуалността на лицето да са признати и приспособени, в съответствие със законодателството, по отношение на равенството. Това





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

означава, че в случаите на културни или езикови малцинства, например, фасилитатора на плана трябва да притежава или да придобие адекватни познания и опит относно културната идентичност и стилът на комуникация на индивида или семейството, които са в центъра на процеса на планиране, и да предвиди специфични мерки за да ги улесни (Интеркултурната преса е изработила множество насоки, които могат да бъдат полезни в това отношение; книгите на Анна Минднес за ирландската култура, идентичност и стилове на комуникация по отношение на глухите и ирландският знаков език /Минднес, 1999 и 2003/ са само един от примерите).

От съществено значение е фасилитаторът да работи изцяло независимо от какъвто и да било потенциален пряк интерес в хода на процеса на планиране. В случаите когато планът се осъществява в рамките на конкретна услуга, автономията на фасилитатора трябва съответно да бъде гарантирана. Наложително е също фасилитаторът да възприеме, разработи и поддържа подход на равноправно партньорство при работата с лицето или семейството, които са в центъра на процеса на планиране.

Когато лицето (по каквато и да било причина) не желае да работи с определен фасилитатор, би трябвало да се намери друг.

Терминът „**кръг** или **мрежа за подкрепа**“, при разработването и реализацията на даден план, се отнася за всеки, който лицето би искало да включи в разработването на плана : семейство, съпрузи, приятели, застъпници, специалисти, доставчици на услуги, групи от местната общност и т.н. Първоначалното и по-нататъшното включване на лица, групи или организации в процеса на планиране трябва да съответства на желанията на лицето, което е в центъра на процеса на планиране.

Лицето, отговорно за ръководенето и насочването на цялостния процес, понякога се нарича „**шампионът на личното планиране**“. В случаите когато група от хора решат да работят заедно за да управляват и следят процеса, групата понякога се нарича „**ръководна коалиция**“.

Някои хора, разбира се, ще изпълняват повече от една роля. Например : някой, който изготвя собствения си план и същевременно ръководи цялостния процес на планиране, ще бъде както „централно лице“, така и „шампион на планирането“. По същия начин някой, който подпомага разработването на личния план и същевременно следи за изпълнението му ще бъде едновременно фасилитатор и „шампион на планирането“.

Усилията трябва да бъдат насочени към това, всеки участник в процеса да получи подкрепата, която се нуждае, за да изпълнява специфичната си роля.

Това изисква разработване на адекватна система за комуникация, която е напълно достъпна за всички, участващи в процеса на лично планиране. Това може също да предполага и предварителна работа върху овластяването, изграждането на взаимоотношения и застъпничеството.

Ролята на родителите на лицето, неговите братя/сестри, семейство, близки и приятели в личното планиране обикновено се определя като особено важна за цялостния процес (Шелтън и др., 1987 и Търнбъл и др., 2000). Основният интерес при личното планиране, разбира се, е „централното лице“ – и неговите желания трябва да бъдат отстоявани. Въпреки това, при





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

планирането трябва да се имат предвид и вижданията на ключовите хора в живота на лицето – това се отнася особено за разработването на планове за млади хора или хора с множествени увреждания. Когато лицето не желае даден член на семейството да бъде включен директно в процеса на планиране, въпросът може да се обсъди, но не бива да се насилва. Трябва да се признае, че родителите и семейството могат да бъдат ценен източник на информация при разработването на плановете и голяма помощ при осъществяването им. Независимо дали са били директно включени в процеса на планиране, родителите и семейството често са повлияни от плановете (директно или индиректно). Въпросът за консултирането на родителите и семейството относно тези части от плана, които могат да им повлияят, трябва да бъде включен в процеса на планиране, а вижданията на родителите и семейството по отношение на тези въпроси трябва да бъдат разгледани, признати и проучени.

Когато лицето, неговите родители и семейство, и доставчиците на услуги имат различни мнения по даден въпрос, усилията трябва да бъдат насочени към установяване и разбиране на причините за разликата във вижданията им и как те могат да постигнат консенсус. Когато конфликтните гледни точки се окажат изцяло несъвместими, превес има мнението на „централното лице“.

### 3. Как да се започне планирането ?

Следните стъпки ще бъдат полезни като насока за планиране и подпомагане на другите да започнат със създаването на контекст, който да улесни разработването на планове:

- установяване на рамка;
- изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение ръководенето на процеса, както на индивидуално, така и на групово ниво) и определяне на изискуемите обучение и подкрепа;
- определяне на фасилитатори и уверяване, че те са адекватно обучени и опитни;
- установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране;

#### Стъпка 1 : Установяване на рамка

Работата по установяване на рамка за подкрепа на процеса на лично планирането се състои в :

- Насърчаване на лицето с увреждания и всички около него да развият позитивно виждане за самите себе си, собственият си живот и бъдеще.
- Даване на възможност на лицето с увреждане и неговите родители/семейство да поемат контрол над живота си.
- Работа за улесняване на лицето, неговите родители, семейство, приятели... при създаването на възможности за изказване на предпочитания за това как искат да живеят





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

живота си и от каква подкрепа, алтернативи и капацитет се нуждаят, за да могат да го постигнат.

- Съвместна работа със специализирани услуги за хора с увреждания за изграждане и поддържане на култура на лично планиране.

Това означава развитие на по-голяма готовност и капацитет, информиране и отговаряне на цялостната визия, житейски план или прости желания и предпочитания на лицето с увреждане, което се възползва от услугите, и неговите родители, семейство, приятели и т.н. Това може да включва например : а) разработване на политика за личната насоченост и стратегии за трансформирането на тази визия в реалност; б) адекватна подготовка и обучение на персонал за подпомагане на хората с увреждания да помислят за живота си, какво чувстват по отношение на него, как биха искали да се развие – да изразят това и да го съобщят ефективно; в) адекватна подготовка и подпомагане на персонала в действителност да слуша, разбира, приема, признава и отговаря на това, което се съобщава; г) разкриване на формална услуга за подкрепа и лично планиране или възлагане това на вече съществуващи услуги; д) съвместна работа със семейни организации за изследване на наставничеството и други начини за оказване на подкрепа на семействата за разработване на лични планове и привеждането им в действие.

Това означава също и насърчаване развитието на култура на обратна връзка – внимателно и систематизирано разглеждане на различията между това, което лицата казват, че искат и начинът, по който то се осъществява – чрез предоставяне на средства, чрез които личните планове могат да информират, подкрепят и работят като еталон за отзивчивостта на услугата като цяло.

Означава също и формиране на практически знания за личностноцентрирано мислене, с цел изграждане на способност за постигане на изискуемата промяна в практиката и културата (например в начина, по който работи екипа; начинът на осъществяване на супервизията; начинът на използване на ресурсите); формиране на откритост и готовност за промяна, когато е тя е необходима; интегриране на потребителите на услугата във всички аспекти на проектирането, разработването, развитието, изпробването, доставката, текущото оценяване и обновяването на услугите.

**Първоначално би трябвало :**

- да се идентифицират хората, които ще бъдат в полза на идеята, и да се привлече тяхната подкрепа;
- да се разпространи информация и да се проведат няколко обучителни сесии за всички, които вероятно ще бъдат включени, повлияни или призовани да предоставят своята подкрепа;
- определяне на начини за събиране на информация относно необходимите промени, които трябва да бъдат направени в подкрепа на личното планиране;
- определяне на проектна група, която да изработи практически стратегии за популяризиране и провеждане на личното планиране в специфичен контекст или среда;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

**Стъпка 2 : Изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение на ръководене на процеса на планиране на индивидуално и групово ниво) и идентифициране на необходимостта от допълнителна подкрепа или обучение**

Съответните нива на участие и степени на ангажираност на индивидуалните елементи в мрежата за подкрепа на „централното лице“ в различните етапи на разработване и изпълнение на плана трябва да бъдат внимателно премислени. Това може да представлява предизвикателство за съществуващите предположения, разбирания и баланс на сили.

Всяко усилие трябва да бъде насочено към уверяване и гарантиране, че ролите и отговорностите на всяко лице, група или организация, участващи в процеса на лично планиране, са ясно разбрани от всеки, съгласувани и адекватно подкрепени.

Особено важен е въпросът за това кой ще ръководи процеса на лично планиране в общ план и на индивидуално ниво (и съответно обучението и подкрепата, от които ще се нуждае, за да направи това). Вероятно ще се изискват значителни разсъждения, консултиране и договаряне между всички заинтересовани страни. Това не е самостоятелно решение на доставчика на услуги. Хората с увреждания, техните родители/семейства, приятели, застъпници трябва активно да участват.

Необходимо е всички доставчици на услуги да бъдат запознати с концепцията за лична насоченост и лично планиране, както и с вероятните последствия от личното планиране върху услугите, които те предоставят. Доставчиците на услуги трябва да готови да предложат да поемат водеща роля в подбуждането, ръководенето и подкрепянето на процеса – но само в случай, че такова е желанието на потребителя на услугата и/или неговото семейство. Лицето с увреждане и/или неговото семейство може да пожелае да ръководи лично процеса. В такъв случай, доставчикът на услуги трябва да бъде готов да предостави своята подкрепа.

Който и да ръководи процеса, ще трябва да развие много ясна представа за ключовите принципи на личното планиране и за поне няколко методологии за разработване на план и стратегии за привеждането му в действие.

Ангажираността на всеки участник в процеса ще представлява ключов фактор за цялостния успех на начинанието.

**Стъпка 3 : Определяне на фасилитатор(и) и уверяване, че той притежава необходимите знания, умения и опит в съответствие с препоръките от предишните раздели на този документ относно фасилитаторите.**

**Стъпка 4 : Установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране**

На индивидуално планово равнище това предполага внимателно разглеждане и съгласуване на следните въпроси :

- *собственост, конфиденциалност и авторско право, съхранение и достъп до плановете* – желанието на „централното лице“ трябва да бъдат следвани по въпроси като, например: кой трябва да държи плана; дали може той да се копира; дали ще се съхранява от някой друг вместо





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лицето, на което е плана; кой може да има достъп до него; кога и как информацията, съдържаща се в плана може (или не може) да бъде използвана;

- *поддържане и обновяване на плановете с течение на времето, промяна в обстоятелствата и други;*
- *най-добрите начини за информиране на всеки относно напредъка и развитието на плановете, проблемите посрещнати при изпълнението им или осъществените промени на плановете (за да се осигури тяхното успешно и навременно изпълнение);*
- *най-добрият начин за управление на обмена на информация в периоди на преход (какво е необходимо да знаят новите доставчици на услуги; какво друго лицето ще иска те да научат; как ще бъде предоставена тази информация и т.н.)*

В по-общ план е важно да се установи рутинен процес на мониторинг, оценяване, преразглеждане на начина, по който личното планиране се осъществява, за да се гарантира, че то има положителен ефект върху живота и услугите.

**6. Как да осъществим съставянето му и как да се заемем със задачата за привеждането му в действие?**

Личният житейски план може да включва описание на лицето, неговото минало и настояще. Обикновено той трябва да включва, все пак, описание на някаква визия за по-позитивно бъдеще за лицето (в краткосрочен, средносрочен и/или дългосрочен план), както и план за действие, базиран на целите, за постигане на това желано бъдеще.

**Характерните компоненти на един добър личен план са описание на :**

1. лицето в центъра на процеса на планиране, като се посочат поне неговите способности, сили, умения, онова, което хората харесват и уважават у него/нея, както и онова, което е важно за него/нея;
2. онова, което сработва добре (или не) в живота на лицето към настоящия момент, както и онова, което лицето би искало да промени;
3. онова, което лицето иска за в бъдеще, и начина, по който би искал да го подкрепят при достигането до желаното бъдеще;
4. специфичните промени, които се изискват, за да се постигне желаното от лицето бъдеще, начина, по който тези промени ще се осъществят – от кого, до кога (като се включат основните стратегии, специфичните дейности, услуги, изискуемата подкрепа и личните постижения на лицето и другите, определяне на специфични, измерими, постижими, приложими, разпределени във времето, отправни точки за действие и резюмета на споразумения).
5. начинът, по който плана ще се преглежда и поддържа (да се включат : комуникационни стратегии относно развитието на плана, дата за преглед на плана и стратегии за по-нататъшно обучение в хода на процеса).

Хауел и др. (2004) посочват, че всеки личен житейски план трябва да бъде :





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- изцяло уникален за индивида, чийто живот засяга;
- съответстващ на надеждите и мечтите на лицето, като се справя с трудно постижимите цели, които са от значение за индивида, и подкрепя действия, но без да принуждава лицето да действа по предварително определени начини;

Личният житейски план трябва да се разработи така, че да може реално да :

- да подпомогне лицето да промени живота си в желаната от него посока;
- да създаде място за лицето в живота на общността;
- да подпомогне общността да приеме и оцени лицето;

Личните планове могат да се изработят в много различни форми. Те могат да бъдат на хартия (книжка, плакат и други), могат да бъдат под формата на видео или друг арт предмет, а могат също да се изработят и като ролева игра и т.н. – както желае „централното лице“. За повече идеи и по-структурирани варианти можете да видите Джоникас и Куук, 2004.

Важно е да се приеме, че може да има необходимост плановете да бъдат прегледани и променени от време на време, така че да отразяват промени и обстоятелства в живота на хората (виж Флеминг, 2001).

#### Как да съставим плана ?

#### КЛЮЧОВИ ДЕЙНОСТИ

Процесът на съставяне и изработване на план се състои от няколко ключови дейности, а именно : 1) запознаване; 2) вземане на решения и планиране на действия; 3) развитие на стратегия за реализация и преглед; 4) запис на плана и по-нататъшно обучение за лицето, в центъра на процеса на планиране и за самия процес.

**1) ЗАПОЗНАВАНЕ** : с всички и всичко, което е важно за лицето, стоящо в центъра на процеса на планиране, и което трябва да бъде включено в същия процес.

Може да бъде уговорена формална среща за планиране – в този случай лицето и/или семейството в центъра на процеса на планиране решават кого да поканят на срещата.

Включването на хора, които могат да изиграят важна роля или могат да кажат нещо относно важните аспекти от живота на лицето или семейството, може да бъде полезно тъй като тези хора могат да предложат различни виждания и решения по даден въпрос. Дневния ред на срещата може да бъде определен от „централното лице“, неговото семейство или от фасилитатора. В противен случай може да се остави да протече естествено в хода на срещата на групата.

Важно е да се отбележи, че някои хора може да не желаят да се проведе формална среща. В този случай, методологиите, споменати по-рано (като MAP – съставяне на план за действие, PATH – планиране на алтернативно бъдеще с надежда, ELP – планиране на основен стил на живот и др.) могат да бъдат полезни за предоставяне ориентация, посока, структура и ход на срещата и за осигуряване обсъждането на различни важни въпроси и проблеми и изследването на различни начини за справяне с тях. При използването на формални методи трябва да се подходи





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

внимателно, за да се гарантира адекватността и/или адаптацията на методите и процедурите към индивида и средата. В края на този документ е поместено генерално ръководство за приложимостта на широк кръг от методологии и процедури към различни ситуации и обстоятелства.

Някои от най-често използваните стратегии за ефективно опознаване за гарантиране развитието на добър план включват :

- извършване на някои основни дейности – например : изграждане на взаимоотношения, създаване на хармония, запознаване с бъдещи участници в процеса на планиране и с начините, по които те ще се чувстват най-комфортно, за да споделят вижданията си;
- отделяне на достатъчно време за организиране на дейностите по планиране;
- отделяне на време в началото на дейностите, за да бъдат всички улеснени и да се установят някои основни правила;
- уверяване, че в хода на дейностите всеки от участниците остава ангажиран в просеса на планиране и има възможност да сподели гледната си точка;
- уверяване, че всички мнения са споделени, признати и изследвани;

**2) ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ И ПЛАНИРАНЕ НА ДЕЙСТВИЯ** : относно кои са приоритетите, кои варианти да се приложат, кой какви действия ще предприеме относно важните въпроси – и кога.

Една полезна стратегия за вземане на решения и планиране на действия за гарантиране развитието на добър личен житейски план е да се работи по общ начин от началото до достригането на определени изводи в края на действието на планиране.

Това би могло да означава да се отдели достатъчно време, за да се изгради ясно разбиране по някои конкретни въпроси, които дадено лице може да включи в своя план. Например изразявайки желанието „да се омъжа/ожения някой ден“, лицето може да има в предвид, че наистина иска да се омъжи/ожени; това може да означава също и, че лицето иска да се държат с него като с възрастен или, че иска да води по-независим живот, или, че иска да живее в обикновена къща вместо в голяма резиденция.

## 6. Техники и методи за осъществяване на ЛЦП

- **Интервю за изследване на социалната мрежа на лицето**

Представят се основни въпроси, които са задължителен елемент от интервюто: Къде и с кого живееш?; Какво правиш през седмицата? С кого се срещаш?; Какво правиш в свободното си време? С кого се срещаш? С кого си се срещал през последната седмица? Кои хора от твоя квартал познаваш? Ходил ли си на кино..., Имаш ли си приятел/ка? Случва ли ти се да споделяш





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лични неща с някого? Има ли някой, от когото си търсил съвет или някой да е търсил съвет от теб?

Добре е тези въпроси да се направят като бланка и освен това да се използва макет за обобщение, например:

В първата колона се попълват имената. Във втората колона връзките – Р – роднина, П-приятел, С- специалист. В третата колона се попълват П- приятелство, С- съветване, М- материална подкрепа и Е – емоционална връзка, в четвъртата колона с Х се отбелязва , ако връзката е взаимна.

Име	Връзка	Подкрепа	Взаимност	Как са се запознали

Възможно е да се направят отделни листове за отделните теми – на работа, в къщи, в училище

- **Съставяне на личностен профил**

Обикновено профилът се състои от три части:

- 1) Какво харесват или от какво се възхищават у лицето хората, които го познават и обичат?
- 2) Какво е важно според лицето – какво обича да прави, къде и с кого обича да ходи?
- 3) Как можем да предоставим най- добрата подкрепа за лицето?

- **Визия за бъдещето**

Визията представлява мечтата, идеалната представа за бъдещето. Основни въпроси, които могат да се задават са например:

- 1) Каква е представата ти за един идеален ден?
- 2) Как си представяш идеалното бъдеще? Къде ще живееш? Какво ще работиш? С кого и как ще прекарваш свободното си време?
- 3) Какви места ще посещаваш? Какво ново искаш да научиш?





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## ЛИЧНОСТНО ЦЕНТРИРАНО ПЛАНИРАНЕ ПРИ ХОРА С УВРЕЖДАНИЯ

### 1. Какво представлява личното планиране?

Личното планиране е метод за подпомагане на хора или родители/семейства на млади хора или лица с множествени увреждания да помислят за това, което важно за тях, как искат да живеят и каква подкрепа искат да получат.

Един личен житейски план може да бъде полезен при насочването на дизайна и предоставянето на строго индивидуални, динамични споразумения за подкрепа, които са уникални за нуждите и желанията на всеки индивид.

**Личното планиране** може да се определи като начин за разкриване на :

- как едно лице иска да живее живота си?
- какво се изисква, за да може това да се случи?

Общата цел на личното планиране е „добро планиране, водещо до положителни промени в живота на хората и в услугите“ (Ричи и др., 2003).

Личното планиране не е чак толкова нова техника за планиране, колкото нов подход или нов вид планиране, което е основано на точно определени ценности и вярвания, които са много различни от настоящите норми. Планирането поставя на пред план човека, а не увреждането, услугата или друг конкретен проблем. То е изцяло ориентирано към човека, а не към управление на увреждането. Отнася се до гражданството, включването в семейството, общността и руслото на живота и самоопределянето, и затова може да изисква някои основни промени в мисленето и установения баланс на сили, последиците от които са потенциално големи и трудно достижими.

### Какво не е личното центрирано планиране?

Важно е да се разбере, че личното планиране **НЕ Е**:

- **оценка** – на услуги или на нуждата от услуги. Както Ричи и др. (2003) отбелязват, личното планиране взема като своя отправна точка човека вместо услугата и как той ще се впише в системата от услуги. То се разпространява отвъд услугите, посочвайки по-обща действия за индивидите.
- **планиране на услуги или планиране на индивидуална програма за ползвачи услуги** – традиционно, планирането на индивидуални програми (ПИП) се характеризира със синхронизиран и стандартизиран подход за адресиране на потребностите. Личното планиране изисква гъвкав и отзивчив подход за посрещане на индивидуалните нужди и





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

промяна на обстоятелствата, базиран на принципите на добри практики вместо на стандартизираните процедури (Сандерсън, 2000).

Личното планиране, планирането на услуги и планирането на индивидуални програми и оценяването могат легитимно да съществуват успоредно едно на друго и да са взаимозависими:

- изискването за разработване на един личен житейски план или за обновяването на вече съществуващ план може да се определи като част от оценката на потребностите;
- един личен житейски план може да идентифицира нуждата от разработване или коригиране на индивидуалния план за обучение или грижа, за да пасне по-добре на изискванията, желанията и предпочитанията на лицето относно подкрепата и цялостната визия за неговия/нейния живот.

Основава се на социалния модел за увреждането и на подход, базиран на силите на индивида. Личното планиране възниква, тъй като на хората с увреждания често им е трудно да получат достъп до услуги, възможности и познания, които повечето хора приемат за даденост, и дори когато го направят, в повечето случаи откриват, че от тях се изисква да се впишат в нечия идея за това как тази услуга, възможност или преживяване трябва да изглежда, как те трябва да постъпват, мислят или чувстват по отношение на нея

Личното планиране цели :

- да изгради визия за живота на лицето като част от местната общност и
- да опише какви действия са необходими в тази насока.

Това се постига чрез:

- разкриване и ефективно отговаряне на различните виждания, потребности и притеснения на хората с увреждания;
- разбиране и адресиране на основните въпроси относно лицата – проучване на състоянието на лицето, на промяната, която той/тя иска да осъществи в живота си и какво може да допринесе за постигането ѝ;
- идентифициране и разкриване на възможностите за избор пред лицето;
- мобилизиране и включване на цялостната мрежа от контакти на индивидите,
- като ресурси на системата от услуги, в отговор на изразените от лицето предпочитания и с цел подпомагане постигането на желаната промяна;
- установяване на споразумения за редовно проследяване на плановете с цел да се проверява напредъка при изпълнението им;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- разкриване на начин за регистриране на текуща информация относно :
  - какво е научено по отношение онова, което лицето мисли, че е важно за него, и онова, което другите считат за важно за него;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;

## 2. Ключови принципи при лично центрираното планиране

Шестте ключови принципа, стоящи в основата на личното планиране са :

- **Личното планиране е планиране от гледна точка на индивида и се отнася за неговия живот** : планирането се концентрира изцяло около лицето с увреждане, а неговите желания се приемат като основна отправна точка в хода на цялостния процес на планиране (Мансел и Бийдъл-Браун, 2004).
- **Личното планиране води след себе си креативен подход към планирането, който предполага отговор на въпросите „Какво би могло да означава това?“ и „Какво е възможно?“**, вместо да приема общите разбирания и да се ограничава само до това, което е достъпно : Личното планиране цели да разкрие и разбере желанията на хората и да ги обвърже с практически начини за постигането им (въпреки привидните трудности), както и да проучи какво е възможно за тях, вместо просто да очертава достъпното (Фризел, 2000).
- **Личното планиране взема в предвид всички достъпни за лицето ресурси – не се ограничава само до онова, което е достъпно в рамките на услугите** : подходът, възприет при личното планиране, цели да идентифицира целия набор от достъпни за лицето ресурси. То активно изследва собствените ресурси на индивида и онова което е





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

и би могло да бъде достъпно в местната общност, включително и неспециализирани услуги.

- **Личното планиране изисква истинска и сериозна отговорност и сътрудничество на всички участници в процеса** : може да отнеме доста време и усилия за разработването на планове, които да са смислени за лицето с увреждане, а да не говорим за стартиране на реализацията им. Както разработването на плановете, така и резултатите от тях, зависят в голяма степен от участниците (семейство, приятели, доставчици на услуги и т.н.), които трябва да осъзнават това от самото начало и да са подготвени и отдадени на това планът да бъде осъществен.
- **Личното планиране е изкуство, не наука** : то се разглежда като организиран, развиващ се процес, който предполага да се отдели време за опознаване на хората и изграждане на хармонични взаимоотношения с течение на времето; да се насърчаване изграждането на отворени и гъвкави нагласи у всички участници в процеса; внимателно слушане, изразяване, изследване и съпоставяне на различни гледни точки; даване на разумни, практични и креативни отговори на чутото.
- **Не разработването на план е основната цел на личното планиране, а осъществяването на истински значими и положителни промени в живота на лицето.**

Личното планиране не е панацея, все пак няма гаранция за по-добър живот и много положителни промени в живота на хората могат да се постигнат и без използването на лично планиране (Ричи и др., 2003). Ефективността на личното планиране зависи от начина, по който то се провежда и условията, в които то се случва.

За едно лице с увреждане може да намери личното планиране за полезно при положение, че то предоставя на него (и неговите близки):

- шанс да направи равностойка за живота си (и неговото качество);
- основание да изследва своите сили, способности, постижения дотук в живота; своите текущи потребности и желания за бъдещето; целият спектър от възможности, достъпни за него/нея, в момента;
- форум, в рамките на който да направи своя избор за това, което най-важно;
- възможност да установи редица важни неща (цели), които трябва да бъдат постигнати в близко бъдеще, да разработи стратегии и планове за действие относно тези цели, които поясняват какви стъпки трябва да се предприемат за постигане на целите, от кого и до кога;
- източник за насърчаване да преследва и да се застъпи за предоставянето на услуги и избор, които ще подобрят живота му;

Личното планиране може да се разглежда като доживотен процес и да се използва като средство за подкрепа през целия живот. Може да се използва също и като еднократно или извънредно начинание, ако така пожелае конкретният човек. Може да бъде полезно в периоди на промяна или преход (Майнър и Бейтс, 1997).





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## 2. Как би могло да се осъществи лично центрираното планиране? Практиката в Ирландия

Най-ранните форми на разработване на лични планове са свързани с имената на Карън Грийн-Макгоуен и Мери Ковакс, които провеждали целодневни сесии на планиране за хора с увреждания. През 1980 г. Бет Маунт курсове за обучение в „планиране на собствено бъдеще“ (наричано още ПСБ) и до края на 80-те са били разработени няколко алтернативни методологии (наричани „стилове на планиране“). Те включвали, например: „Да те опознаем“, „Сесии за лично проектиране“ и „24-часово планиране“.

Личните житейски планове могат да бъдат разработени както в рамките на услугите, така и изцяло независимо от тях. Понякога родителите, семейството, съпрузите, приятелите, застъпниците или други ще направят това от тяхно име (например когато не е възможно да се ръководи изцяло от лицето поради трудности по отношение познанията и осведомеността). Плановете могат също да бъдат разработени от едно или няколко лица, действащи независимо, от името на индивида и/или неговото семейство – и/или от персонала на дадена услуга, специално обучен за това (например законен настойник или специално обучен работник или експерт по мозъчни увреждания). В настоящата ирландска практика има тенденция личното планиране да се разработва в рамките на услугите, въпреки че някои родители и семейства са започнали да разработват независими планове.

На практика, разработването и изпълнението на плановете обикновено изисква сътрудничество с голям кръг от хора, услуги и по-широката общностна мрежа, за да бъдат наистина ефективни.

Лицето, което стои в центъра на процеса на планиране обикновено се нарича **„централно лице“**.

Когато на този човек се оказва подкрепа при изготвянето на плана и привеждането му в действие, лицето, което ръководи и подпомага цялостния процес на планиране се нарича **„фасилитатор“**. Основната роля на фасилитатора е „да подпомогне някого да установи какво иска и как да го постигне“ (Ричи и др., 2003). Фасилитаторите могат да следят и за реализацията на плана, като си взаимодействат и със съответните подкрепящи лица и доставчици на услуги.

Независимо дали специализираният персонал в услугите, родителите, членовете на семейството, съпрузите, приятелите или застъпниците действат от името на дадено лице и/или неговото семейство, изключително важно е фасилитаторът на плана да е подходящ за задачата от гледна точка на неговите ценности, способности, знания и умения. Обикновено той трябва да е формално обучен и да има опит по отношение философията, методологията, инструментите и техниките на личното планиране. Той също така трябва да е запознат с някои важни аспекти от живота на лицето, които биха могли да окажат влияние върху процеса на планиране.

От особено значение е различието и индивидуалността на лицето да са признати и приспособени, в съответствие със законодателството, по отношение на равенството. Това





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

означава, че в случаите на културни или езикови малцинства, например, фасилитатора на плана трябва да притежава или да придобие адекватни познания и опит относно културната идентичност и стилът на комуникация на индивида или семейството, които са в центъра на процеса на планиране, и да предвиди специфични мерки за да ги улесни (Интеркултурната преса е изработила множество насоки, които могат да бъдат полезни в това отношение; книгите на Анна Минднес за ирландската култура, идентичност и стилове на комуникация по отношение на глухите и ирландският знаков език /Минднес, 1999 и 2003/ са само един от примерите).

От съществено значение е фасилитаторът да работи изцяло независимо от какъвто и да било потенциален пряк интерес в хода на процеса на планиране. В случаите когато планът се осъществява в рамките на конкретна услуга, автономията на фасилитатора трябва съответно да бъде гарантирана. Наложително е също фасилитаторът да възприеме, разработи и поддържа подход на равноправно партньорство при работата с лицето или семейството, които са в центъра на процеса на планиране.

Когато лицето (по каквато и да било причина) не желае да работи с определен фасилитатор, би трябвало да се намери друг.

Терминът „**кръг** или **мрежа за подкрепа**“, при разработването и реализацията на даден план, се отнася за всеки, който лицето би искало да включи в разработването на плана : семейство, съпрузи, приятели, застъпници, специалисти, доставчици на услуги, групи от местната общност и т.н. Първоначалното и по-нататъшното включване на лица, групи или организации в процеса на планиране трябва да съответства на желанията на лицето, което е в центъра на процеса на планиране.

Лицето, отговорно за ръководенето и насочването на цялостния процес, понякога се нарича „**шампионът на личното планиране**“. В случаите когато група от хора решат да работят заедно за да управляват и следят процеса, групата понякога се нарича „**ръководна коалиция**“.

Някои хора, разбира се, ще изпълняват повече от една роля. Например : някой, който изготвя собствения си план и същевременно ръководи цялостния процес на планиране, ще бъде както „централно лице“, така и „шампион на планирането“. По същия начин някой, който подпомага разработването на личния план и същевременно следи за изпълнението му ще бъде едновременно фасилитатор и „шампион на планирането“.

Усилията трябва да бъдат насочени към това, всеки участник в процеса да получи подкрепата, която се нуждае, за да изпълнява специфичната си роля.

Това изисква разработване на адекватна система за комуникация, която е напълно достъпна за всички, участващи в процеса на лично планиране. Това може също да предполага и предварителна работа върху овластяването, изграждането на взаимоотношения и застъпничеството.

Ролята на родителите на лицето, неговите братя/сестри, семейство, близки и приятели в личното планиране обикновено се определя като особено важна за цялостния процес (Шелтън и др., 1987 и Търнбъл и др., 2000). Основният интерес при личното планиране, разбира се, е „централното лице“ – и неговите желания трябва да бъдат отстоявани. Въпреки това, при





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

планирането трябва да се имат предвид и вижданията на ключовите хора в живота на лицето – това се отнася особено за разработването на планове за млади хора или хора с множествени увреждания. Когато лицето не желае даден член на семейството да бъде включен директно в процеса на планиране, въпросът може да се обсъди, но не бива да се насилва. Трябва да се признае, че родителите и семейството могат да бъдат ценен източник на информация при разработването на плановете и голяма помощ при осъществяването им. Независимо дали са били директно включени в процеса на планиране, родителите и семейството често са повлияни от плановете (директно или индиректно). Въпросът за консултирането на родителите и семейството относно тези части от плана, които могат да им повлияят, трябва да бъде включен в процеса на планиране, а вижданията на родителите и семейството по отношение на тези въпроси трябва да бъдат разгледани, признати и проучени.

Когато лицето, неговите родители и семейство, и доставчиците на услуги имат различни мнения по даден въпрос, усилията трябва да бъдат насочени към установяване и разбиране на причините за разликата във вижданията им и как те могат да постигнат консенсус. Когато конфликтните гледни точки се окажат изцяло несъвместими, превес има мнението на „централното лице“.

### 3. Как да се започне планирането ?

Следните стъпки ще бъдат полезни като насока за планиране и подпомагане на другите да започнат със създаването на контекст, който да улесни разработването на планове:

- установяване на рамка;
- изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение ръководенето на процеса, както на индивидуално, така и на групово ниво) и определяне на изискуемите обучение и подкрепа;
- определяне на фасилитатори и уверяване, че те са адекватно обучени и опитни;
- установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране;

#### Стъпка 1 : Установяване на рамка

Работата по установяване на рамка за подкрепа на процеса на лично планирането се състои в :

- Насърчаване на лицето с увреждания и всички около него да развият позитивно виждане за самите себе си, собственият си живот и бъдеще.
- Даване на възможност на лицето с увреждане и неговите родители/семейство да поемат контрол над живота си.
- Работа за улесняване на лицето, неговите родители, семейство, приятели... при създаването на възможности за изказване на предпочитания за това как искат да живеят





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

живота си и от каква подкрепа, алтернативи и капацитет се нуждаят, за да могат да го постигнат.

- Съвместна работа със специализирани услуги за хора с увреждания за изграждане и поддържане на култура на лично планиране.

Това означава развитие на по-голяма готовност и капацитет, информиране и отговаряне на цялостната визия, житейски план или прости желаниа и предпочитания на лицето с увреждане, което се възползва от услугите, и неговите родители, семейство, приятели и т.н. Това може да включва например : а) разработване на политика за личната насоченост и стратегии за трансформирането на тази визия в реалност; б) адекватна подготовка и обучение на персонал за подпомагане на хората с увреждания да помислят за живота си, какво чувстват по отношение на него, как биха искали да се развие – да изразят това и да го съобщат ефективно; в) адекватна подготовка и подпомагане на персонала в действителност да слуша, разбира, приема, признава и отговаря на това, което се съобщава; г) разкриване на формална услуга за подкрепа и лично планиране или възлагане това на вече съществуващи услуги; д) съвместна работа със семейни организации за изследване на наставничеството и други начини за оказване на подкрепа на семействата за разработване на лични планове и привеждането им в действие.

Това означава също и насърчаване развитието на култура на обратна връзка – внимателно и систематизирано разглеждане на различията между това, което лицата казват, че искат и начинът, по който то се осъществява – чрез предоставяне на средства, чрез които личните планове могат да информират, подкрепят и работят като еталон за отзивчивостта на услугата като цяло.

Означава също и формиране на практически знания за личностноцентрирано мислене, с цел изграждане на способност за постигане на изискуемата промяна в практиката и културата (например в начина, по който работи екипа; начинът на осъществяване на супервизията; начинът на използване на ресурсите); формиране на откритост и готовност за промяна, когато е тя е необходима; интегриране на потребителите на услугата във всички аспекти на проектирането, разработването, развитието, изпробването, доставката, текущото оценяване и обновяването на услугите.

**Първоначално би трябвало :**

- да се идентифицират хората, които ще бъдат в полза на идеята, и да се привлече тяхната подкрепа;
- да се разпространи информация и да се проведат няколко обучителни сесии за всички, които вероятно ще бъдат включени, повлияни или призовани да предоставят своята подкрепа;
- определяне на начини за събиране на информация относно необходимите промени, които трябва да бъдат направени в подкрепа на личното планиране;
- определяне на проектна група, която да изработи практически стратегии за популяризиране и провеждане на личното планиране в специфичен контекст или среда;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

**Стъпка 2 : Изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение на ръководене на процеса на планиране на индивидуално и групово ниво) и идентифициране на необходимостта от допълнителна подкрепа или обучение**

Съответните нива на участие и степени на ангажираност на индивидуалните елементи в мрежата за подкрепа на „централното лице“ в различните етапи на разработване и изпълнение на плана трябва да бъдат внимателно премислени. Това може да представлява предизвикателство за съществуващите предположения, разбирания и баланс на сили.

Всяко усилие трябва да бъде насочено към уверяване и гарантиране, че ролите и отговорностите на всяко лице, група или организация, участващи в процеса на лично планиране, са ясно разбрани от всеки, съгласувани и адекватно подкрепени.

Особено важен е въпросът за това кой ще ръководи процеса на лично планиране в общ план и на индивидуално ниво (и съответно обучението и подкрепата, от които ще се нуждае, за да направи това). Вероятно ще се изискват значителни разсъждения, консултиране и договаряне между всички заинтересовани страни. Това не е самостоятелно решение на доставчика на услуги. Хората с увреждания, техните родители/семейства, приятели, застъпници трябва активно да участват.

Необходимо е всички доставчици на услуги да бъдат запознати с концепцията за лична насоченост и лично планиране, както и с вероятните последствия от личното планиране върху услугите, които те предоставят. Доставчиците на услуги трябва да готови да предложат да поемат водеща роля в подбуждането, ръководенето и подкрепянето на процеса – но само в случай, че такова е желанието на потребителя на услугата и/или неговото семейство. Лицето с увреждане и/или неговото семейство може да пожелае да ръководи лично процеса. В такъв случай, доставчикът на услуги трябва да бъде готов да предостави своята подкрепа.

Който и да ръководи процеса, ще трябва да развие много ясна представа за ключовите принципи на личното планиране и за поне няколко методологии за разработване на план и стратегии за привеждането му в действие.

Ангажираността на всеки участник в процеса ще представлява ключов фактор за цялостния успех на начинанието.

**Стъпка 3 : Определяне на фасилитатор(и) и уверяване, че той притежава необходимите знания, умения и опит в съответствие с препоръките от предишните раздели на този документ относно фасилитаторите.**

**Стъпка 4 : Установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране**

На индивидуално планово равнище това предполага внимателно разглеждане и съгласуване на следните въпроси :

- *собственост, конфиденциалност и авторско право, съхранение и достъп до плановете* – желанието на „централното лице“ трябва да бъдат следвани по въпроси като, например: кой трябва да държи плана; дали може той да се копира; дали ще се съхранява от някой друг вместо





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лицето, на което е плана; кой може да има достъп до него; кога и как информацията, съдържаща се в плана може (или не може) да бъде използвана;

- *поддържане и обновяване на плановете с течение на времето, промяна в обстоятелствата и други;*
- *най-добрите начини за информиране на всеки относно напредъка и развитието на плановете, проблемите посрещнати при изпълнението им или осъществените промени на плановете (за да се осигури тяхното успешно и навременно изпълнение);*
- *най-добрият начин за управление на обмена на информация в периоди на преход (какво е необходимо да знаят новите доставчици на услуги; какво друго лицето ще иска те да научат; как ще бъде предоставена тази информация и т.н.)*

В по-общ план е важно да се установи рутинен процес на мониторинг, оценяване, преразглеждане на начина, по който личното планиране се осъществява, за да се гарантира, че то има положителен ефект върху живота и услугите.

**6. Как да осъществим съставянето му и как да се заемем със задачата за привеждането му в действие?**

Личният житейски план може да включва описание на лицето, неговото минало и настояще. Обикновено той трябва да включва, все пак, описание на някаква визия за по-позитивно бъдеще за лицето (в краткосрочен, средносрочен и/или дългосрочен план), както и план за действие, базиран на целите, за постигане на това желано бъдеще.

**Характерните компоненти на един добър личен план са описание на :**

1. лицето в центъра на процеса на планиране, като се посочат поне неговите способности, сили, умения, онова, което хората харесват и уважават у него/нея, както и онова, което е важно за него/нея;
2. онова, което сработва добре (или не) в живота на лицето към настоящия момент, както и онова, което лицето би искало да промени;
3. онова, което лицето иска за в бъдеще, и начина, по който би искал да го подкрепят при достигането до желаното бъдеще;
4. специфичните промени, които се изискват, за да се постигне желаното от лицето бъдеще, начина, по който тези промени ще се осъществят – от кого, до кога (като се включат основните стратегии, специфичните дейности, услуги, изискуемата подкрепа и личните постижения на лицето и другите, определяне на специфични, измерими, постижими, приложими, разпределени във времето, отправни точки за действие и резюмета на споразумения).
5. начинът, по който плана ще се преглежда и поддържа (да се включат : комуникационни стратегии относно развитието на плана, дата за преглед на плана и стратегии за по-нататъшно обучение в хода на процеса).

Хауел и др. (2004) посочват, че всеки личен житейски план трябва да бъде :





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- изцяло уникален за индивида, чийто живот засяга;
- съответстващ на надеждите и мечтите на лицето, като се справя с трудно постижимите цели, които са от значение за индивида, и подкрепя действия, но без да принуждава лицето да действа по предварително определени начини;

Личният житейски план трябва да се разработи така, че да може реално да :

- да подпомогне лицето да промени живота си в желаната от него посока;
- да създаде място за лицето в живота на общността;
- да подпомогне общността да приеме и оцени лицето;

Личните планове могат да се изработят в много различни форми. Те могат да бъдат на хартия (книжка, плакат и други), могат да бъдат под формата на видео или друг арт предмет, а могат също да се изработят и като ролева игра и т.н. – както желае „централното лице“. За повече идеи и по-структурирани варианти можете да видите Джоникас и Куук, 2004.

Важно е да се приеме, че може да има необходимост плановете да бъдат прегледани и променени от време на време, така че да отразяват промени и обстоятелства в живота на хората (виж Флеминг, 2001).

#### Как да съставим плана ?

#### КЛЮЧОВИ ДЕЙНОСТИ

Процесът на съставяне и изработване на план се състои от няколко ключови дейности, а именно : 1) запознаване; 2) вземане на решения и планиране на действия; 3) развитие на стратегия за реализация и преглед; 4) запис на плана и по-нататъшно обучение за лицето, в центъра на процеса на планиране и за самия процес.

**1) ЗАПОЗНАВАНЕ** : с всички и всичко, което е важно за лицето, стоящо в центъра на процеса на планиране, и което трябва да бъде включено в същия процес.

Може да бъде уговорена формална среща за планиране – в този случай лицето и/или семейството в центъра на процеса на планиране решават кого да поканят на срещата.

Включването на хора, които могат да изиграят важна роля или могат да кажат нещо относно важните аспекти от живота на лицето или семейството, може да бъде полезно тъй като тези хора могат да предложат различни виждания и решения по даден въпрос. Дневния ред на срещата може да бъде определен от „централното лице“, неговото семейство или от фасилитатора. В противен случай може да се остави да протече естествено в хода на срещата на групата.

Важно е да се отбележи, че някои хора може да не желаят да се проведе формална среща. В този случай, методологиите, споменати по-рано (като MAP – съставяне на план за действие, PATH – планиране на алтернативно бъдеще с надежда, ELP – планиране на основен стил на живот и др.) могат да бъдат полезни за предоставяне ориентация, посока, структура и ход на срещата и за осигуряване обсъждането на различни важни въпроси и проблеми и изследването на различни начини за справяне с тях. При използването на формални методи трябва да се подходи





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

внимателно, за да се гарантира адекватността и/или адаптацията на методите и процедурите към индивида и средата. В края на този документ е поместено генерално ръководство за приложимостта на широк кръг от методологии и процедури към различни ситуации и обстоятелства.

Някои от най-често използваните стратегии за ефективно опознаване за гарантиране развитието на добър план включват :

- извършване на някои основни дейности – например : изграждане на взаимоотношения, създаване на хармония, запознаване с бъдещи участници в процеса на планиране и с начините, по които те ще се чувстват най-комфортно, за да споделят вижданията си;
- отделяне на достатъчно време за организиране на дейностите по планиране;
- отделяне на време в началото на дейностите, за да бъдат всички улеснени и да се установят някои основни правила;
- уверяване, че в хода на дейностите всеки от участниците остава ангажиран в просеса на планиране и има възможност да сподели гледната си точка;
- уверяване, че всички мнения са споделени, признати и изследвани;

**2) ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ И ПЛАНИРАНЕ НА ДЕЙСТВИЯ** : относно кои са приоритетите, кои варианти да се приложат, кой какви действия ще предприеме относно важните въпроси – и кога.

Една полезна стратегия за вземане на решения и планиране на действия за гарантиране развитието на добър личен житейски план е да се работи по общ начин от началото до достригането на определени изводи в края на действието на планиране.

Това би могло да означава да се отдели достатъчно време, за да се изгради ясно разбиране по някои конкретни въпроси, които дадено лице може да включи в своя план. Например изразявайки желанието „да се омъжа/ожения някой ден“, лицето може да има в предвид, че наистина иска да се омъжи/ожени; това може да означава също и, че лицето иска да се държат с него като с възрастен или, че иска да води по-независим живот, или, че иска да живее в обикновена къща вместо в голяма резиденция.

## 6. Техники и методи за осъществяване на ЛЦП

- **Интервю за изследване на социалната мрежа на лицето**

Представят се основни въпроси, които са задължителен елемент от интервюто: Къде и с кого живееш?; Какво правиш през седмицата? С кого се срещаш?; Какво правиш в свободното си време? С кого се срещаш? С кого си се срещал през последната седмица? Кои хора от твоя квартал познаваш? Ходил ли си на кино..., Имаш ли си приятел/ка? Случва ли ти се да споделяш





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лични неща с някого? Има ли някой, от когото си търсил съвет или някой да е търсил съвет от теб?

Добре е тези въпроси да се направят като бланка и освен това да се използва макет за обобщение, например:

В първата колона се попълват имената. Във втората колона връзките – Р – роднина, П-приятел, С- специалист. В третата колона се попълват П- приятелство, С- съветване, М- материална подкрепа и Е – емоционална връзка, в четвъртата колона с Х се отбелязва , ако връзката е взаимна.

Име	Връзка	Подкрепа	Взаимност	Как са се запознали

Възможно е да се направят отделни листове за отделните теми – на работа, в къщи, в училище

- **Съставяне на личностен профил**

Обикновено профилът се състои от три части:

- 1) Какво харесват или от какво се възхищават у лицето хората, които го познават и обичат?
- 2) Какво е важно според лицето – какво обича да прави, къде и с кого обича да ходи?
- 3) Как можем да предоставим най- добрата подкрепа за лицето?

- **Визия за бъдещето**

Визията представлява мечтата, идеалната представа за бъдещето. Основни въпроси, които могат да се задават са например:

- 1) Каква е представата ти за един идеален ден?
- 2) Как си представяш идеалното бъдеще? Къде ще живееш? Какво ще работиш? С кого и как ще прекарваш свободното си време?
- 3) Какви места ще посещаваш? Какво ново искаш да научиш?





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## ЛИЧНОСТНО ЦЕНТРИРАНО ПЛАНИРАНЕ ПРИ ХОРА С УВРЕЖДАНИЯ

### 1. Какво представлява личното планиране?

Личното планиране е метод за подпомагане на хора или родители/семейства на млади хора или лица с множествени увреждания да помислят за това, което важно за тях, как искат да живеят и каква подкрепа искат да получат.

Един личен житейски план може да бъде полезен при насочването на дизайна и предоставянето на строго индивидуални, динамични споразумения за подкрепа, които са уникални за нуждите и желанията на всеки индивид.

**Личното планиране** може да се определи като начин за разкриване на :

- как едно лице иска да живее живота си?
- какво се изисква, за да може това да се случи?

Общата цел на личното планиране е „добро планиране, водещо до положителни промени в живота на хората и в услугите“ (Ричи и др., 2003).

Личното планиране не е чак толкова нова техника за планиране, колкото нов подход или нов вид планиране, което е основано на точно определени ценности и вярвания, които са много различни от настоящите норми. Планирането поставя на пред план човека, а не увреждането, услугата или друг конкретен проблем. То е изцяло ориентирано към човека, а не към управление на увреждането. Отнася се до гражданството, включването в семейството, общността и руслото на живота и самоопределянето, и затова може да изисква някои основни промени в мисленето и установения баланс на сили, последиците от които са потенциално големи и трудно достижими.

### Какво не е личното центрирано планиране?

Важно е да се разбере, че личното планиране **НЕ Е**:

- **оценка** – на услуги или на нуждата от услуги. Както Ричи и др. (2003) отбелязват, личното планиране взема като своя отправна точка човека вместо услугата и как той ще се впише в системата от услуги. То се разпространява отвъд услугите, посочвайки по-обща действия за индивидите.
- **планиране на услуги или планиране на индивидуална програма за ползвачи услуги** – традиционно, планирането на индивидуални програми (ПИП) се характеризира със синхронизиран и стандартизиран подход за адресиране на потребностите. Личното планиране изисква гъвкав и отзивчив подход за посрещане на индивидуалните нужди и





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

промяна на обстоятелствата, базиран на принципите на добри практики вместо на стандартизирани процедури (Сандерсън, 2000).

Личното планиране, планирането на услуги и планирането на индивидуални програми и оценяването могат легитимно да съществуват успоредно едно на друго и да са взаимозависими:

- изискването за разработване на един личен житейски план или за обновяването на вече съществуващ план може да се определи като част от оценката на потребностите;
- един личен житейски план може да идентифицира нуждата от разработване или коригиране на индивидуалния план за обучение или грижа, за да пасне по-добре на изискванията, желанията и предпочитанията на лицето относно подкрепата и цялостната визия за неговия/нейния живот.

Основава се на социалния модел за увреждането и на подход, базиран на силите на индивида. Личното планиране възниква, тъй като на хората с увреждания често им е трудно да получат достъп до услуги, възможности и познания, които повечето хора приемат за даденост, и дори когато го направят, в повечето случаи откриват, че от тях се изисква да се впишат в нечия идея за това как тази услуга, възможност или преживяване трябва да изглежда, как те трябва да постъпват, мислят или чувстват по отношение на нея

Личното планиране цели :

- да изгради визия за живота на лицето като част от местната общност и
- да опише какви действия са необходими в тази насока.

Това се постига чрез:

- разкриване и ефективно отговаряне на различните виждания, потребности и притеснения на хората с увреждания;
- разбиране и адресиране на основните въпроси относно лицата – проучване на състоянието на лицето, на промяната, която той/тя иска да осъществи в живота си и какво може да допринесе за постигането ѝ;
- идентифициране и разкриване на възможностите за избор пред лицето;
- мобилизиране и включване на цялостната мрежа от контакти на индивидите,
- като ресурси на системата от услуги, в отговор на изразените от лицето предпочитания и с цел подпомагане постигането на желаната промяна;
- установяване на споразумения за редовно проследяване на плановете с цел да се проверява напредъка при изпълнението им;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- разкриване на начин за регистриране на текуща информация относно :
  - какво е научено по отношение онова, което лицето мисли, че е важно за него, и онова, което другите считат за важно за него;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;

## 2. Ключови принципи при лично центрираното планиране

Шестте ключови принципа, стоящи в основата на личното планиране са :

- **Личното планиране е планиране от гледна точка на индивида и се отнася за неговия живот** : планирането се концентрира изцяло около лицето с увреждане, а неговите желания се приемат като основна отправна точка в хода на цялостния процес на планиране (Мансел и Бийдъл-Браун, 2004).
- **Личното планиране води след себе си креативен подход към планирането, който предполага отговор на въпросите „Какво би могло да означава това?“ и „Какво е възможно?“**, вместо да приема общите разбирания и да се ограничава само до това, което е достъпно : Личното планиране цели да разкрие и разбере желанията на хората и да ги обвърже с практически начини за постигането им (въпреки привидните трудности), както и да проучи какво е възможно за тях, вместо просто да очертава достъпното (Фризел, 2000).
- **Личното планиране взема в предвид всички достъпни за лицето ресурси – не се ограничава само до онова, което е достъпно в рамките на услугите** : подходът, възприет при личното планиране, цели да идентифицира целия набор от достъпни за лицето ресурси. То активно изследва собствените ресурси на индивида и онова което е





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

и би могло да бъде достъпно в местната общност, включително и неспециализирани услуги.

- **Личното планиране изисква истинска и сериозна отговорност и сътрудничество на всички участници в процеса** : може да отнеме доста време и усилия за разработването на планове, които да са смислени за лицето с увреждане, а да не говорим за стартиране на реализацията им. Както разработването на плановете, така и резултатите от тях, зависят в голяма степен от участниците (семейство, приятели, доставчици на услуги и т.н.), които трябва да осъзнават това от самото начало и да са подготвени и отдадени на това планът да бъде осъществен.
- **Личното планиране е изкуство, не наука** : то се разглежда като организиран, развиващ се процес, който предполага да се отдели време за опознаване на хората и изграждане на хармонични взаимоотношения с течение на времето; да се насърчаване изграждането на отворени и гъвкави нагласи у всички участници в процеса; внимателно слушане, изразяване, изследване и съпоставяне на различни гледни точки; даване на разумни, практични и креативни отговори на чутото.
- **Не разработването на план е основната цел на личното планиране, а осъществяването на истински значими и положителни промени в живота на лицето.**

Личното планиране не е панацея, все пак няма гаранция за по-добър живот и много положителни промени в живота на хората могат да се постигнат и без използването на лично планиране (Ричи и др., 2003). Ефективността на личното планиране зависи от начина, по който то се провежда и условията, в които то се случва.

За едно лице с увреждане може да намери личното планиране за полезно при положение, че то предоставя на него (и неговите близки):

- шанс да направи равностойка за живота си (и неговото качество);
- основание да изследва своите сили, способности, постижения дотук в живота; своите текущи потребности и желания за бъдещето; целият спектър от възможности, достъпни за него/нея, в момента;
- форум, в рамките на който да направи своя избор за това, което най-важно;
- възможност да установи редица важни неща (цели), които трябва да бъдат постигнати в близко бъдеще, да разработи стратегии и планове за действие относно тези цели, които поясняват какви стъпки трябва да се предприемат за постигане на целите, от кого и до кога;
- източник за насърчаване да преследва и да се застъпи за предоставянето на услуги и избор, които ще подобрят живота му;

Личното планиране може да се разглежда като доживотен процес и да се използва като средство за подкрепа през целия живот. Може да се използва също и като еднократно или извънредно начинание, ако така пожелае конкретният човек. Може да бъде полезно в периоди на промяна или преход (Майнър и Бейтс, 1997).





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## 2. Как би могло да се осъществи лично центрираното планиране? Практиката в Ирландия

Най-ранните форми на разработване на лични планове са свързани с имената на Карън Грийн-Макгоуен и Мери Ковакс, които провеждали целодневни сесии на планиране за хора с увреждания. През 1980 г. Бет Маунт курсове за обучение в „планиране на собствено бъдеще“ (наричано още ПСБ) и до края на 80-те са били разработени няколко алтернативни методологии (наричани „стилове на планиране“). Те включвали, например: „Да те опознаем“, „Сесии за лично проектиране“ и „24-часово планиране“.

Личните житейски планове могат да бъдат разработени както в рамките на услугите, така и изцяло независимо от тях. Понякога родителите, семейството, съпрузите, приятелите, застъпниците или други ще направят това от тяхно име (например когато не е възможно да се ръководи изцяло от лицето поради трудности по отношение познанията и осведомеността). Плановете могат също да бъдат разработени от едно или няколко лица, действащи независимо, от името на индивида и/или неговото семейство – и/или от персонала на дадена услуга, специално обучен за това (например законен настойник или специално обучен работник или експерт по мозъчни увреждания). В настоящата ирландска практика има тенденция личното планиране да се разработва в рамките на услугите, въпреки че някои родители и семейства са започнали да разработват независими планове.

На практика, разработването и изпълнението на плановете обикновено изисква сътрудничество с голям кръг от хора, услуги и по-широката обществена мрежа, за да бъдат наистина ефективни.

Лицето, което стои в центъра на процеса на планиране обикновено се нарича **„централно лице“**.

Когато на този човек се оказва подкрепа при изготвянето на плана и привеждането му в действие, лицето, което ръководи и подпомага цялостния процес на планиране се нарича **„фасилитатор“**. Основната роля на фасилитатора е „да подпомогне някого да установи какво иска и как да го постигне“ (Ричи и др., 2003). Фасилитаторите могат да следят и за реализацията на плана, като си взаимодействат и със съответните подкрепящи лица и доставчици на услуги.

Независимо дали специализираният персонал в услугите, родителите, членовете на семейството, съпрузите, приятелите или застъпниците действат от името на дадено лице и/или неговото семейство, изключително важно е фасилитаторът на плана да е подходящ за задачата от гледна точка на неговите ценности, способности, знания и умения. Обикновено той трябва да е формално обучен и да има опит по отношение философията, методологията, инструментите и техниките на личното планиране. Той също така трябва да е запознат с някои важни аспекти от живота на лицето, които биха могли да окажат влияние върху процеса на планиране.

От особено значение е различието и индивидуалността на лицето да са признати и приспособени, в съответствие със законодателството, по отношение на равенството. Това





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

означава, че в случаите на културни или езикови малцинства, например, фасилитатора на плана трябва да притежава или да придобие адекватни познания и опит относно културната идентичност и стилът на комуникация на индивида или семейството, които са в центъра на процеса на планиране, и да предвиди специфични мерки за да ги улесни (Интеркултурната преса е изработила множество насоки, които могат да бъдат полезни в това отношение; книгите на Анна Минднес за ирландската култура, идентичност и стилове на комуникация по отношение на глухите и ирландският знаков език /Минднес, 1999 и 2003/ са само един от примерите).

От съществено значение е фасилитаторът да работи изцяло независимо от какъвто и да било потенциален пряк интерес в хода на процеса на планиране. В случаите когато планът се осъществява в рамките на конкретна услуга, автономията на фасилитатора трябва съответно да бъде гарантирана. Наложително е също фасилитаторът да възприеме, разработи и поддържа подход на равноправно партньорство при работата с лицето или семейството, които са в центъра на процеса на планиране.

Когато лицето (по каквато и да било причина) не желае да работи с определен фасилитатор, би трябвало да се намери друг.

Терминът „**кръг** или **мрежа за подкрепа**“, при разработването и реализацията на даден план, се отнася за всеки, който лицето би искало да включи в разработването на плана : семейство, съпрузи, приятели, застъпници, специалисти, доставчици на услуги, групи от местната общност и т.н. Първоначалното и по-нататъшното включване на лица, групи или организации в процеса на планиране трябва да съответства на желанията на лицето, което е в центъра на процеса на планиране.

Лицето, отговорно за ръководенето и насочването на цялостния процес, понякога се нарича „**шампионът на личното планиране**“. В случаите когато група от хора решат да работят заедно за да управляват и следят процеса, групата понякога се нарича „**ръководна коалиция**“.

Някои хора, разбира се, ще изпълняват повече от една роля. Например : някой, който изготвя собствения си план и същевременно ръководи цялостния процес на планиране, ще бъде както „централно лице“, така и „шампион на планирането“. По същия начин някой, който подпомага разработването на личния план и същевременно следи за изпълнението му ще бъде едновременно фасилитатор и „шампион на планирането“.

Усилията трябва да бъдат насочени към това, всеки участник в процеса да получи подкрепата, която се нуждае, за да изпълнява специфичната си роля.

Това изисква разработване на адекватна система за комуникация, която е напълно достъпна за всички, участващи в процеса на лично планиране. Това може също да предполага и предварителна работа върху овластяването, изграждането на взаимоотношения и застъпничеството.

Ролята на родителите на лицето, неговите братя/сестри, семейство, близки и приятели в личното планиране обикновено се определя като особено важна за цялостния процес (Шелтън и др., 1987 и Търнбъл и др., 2000). Основният интерес при личното планиране, разбира се, е „централното лице“ – и неговите желания трябва да бъдат отстоявани. Въпреки това, при





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

планирането трябва да се имат предвид и вижданията на ключовите хора в живота на лицето – това се отнася особено за разработването на планове за млади хора или хора с множествени увреждания. Когато лицето не желае даден член на семейството да бъде включен директно в процеса на планиране, въпросът може да се обсъди, но не бива да се насилва. Трябва да се признае, че родителите и семейството могат да бъдат ценен източник на информация при разработването на плановете и голяма помощ при осъществяването им. Независимо дали са били директно включени в процеса на планиране, родителите и семейството често са повлияни от плановете (директно или индиректно). Въпросът за консултирането на родителите и семейството относно тези части от плана, които могат да им повлияят, трябва да бъде включен в процеса на планиране, а вижданията на родителите и семейството по отношение на тези въпроси трябва да бъдат разгледани, признати и проучени.

Когато лицето, неговите родители и семейство, и доставчиците на услуги имат различни мнения по даден въпрос, усилията трябва да бъдат насочени към установяване и разбиране на причините за разликата във вижданията им и как те могат да постигнат консенсус. Когато конфликтните гледни точки се окажат изцяло несъвместими, превес има мнението на „централното лице“.

### 3. Как да се започне планирането ?

Следните стъпки ще бъдат полезни като насока за планиране и подпомагане на другите да започнат със създаването на контекст, който да улесни разработването на планове:

- установяване на рамка;
- изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение ръководенето на процеса, както на индивидуално, така и на групово ниво) и определяне на изискуемите обучение и подкрепа;
- определяне на фасилитатори и уверяване, че те са адекватно обучени и опитни;
- установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране;

#### Стъпка 1 : Установяване на рамка

Работата по установяване на рамка за подкрепа на процеса на лично планирането се състои в :

- Насърчаване на лицето с увреждания и всички около него да развият позитивно виждане за самите себе си, собственият си живот и бъдеще.
- Даване на възможност на лицето с увреждане и неговите родители/семейство да поемат контрол над живота си.
- Работа за улесняване на лицето, неговите родители, семейство, приятели... при създаването на възможности за изказване на предпочитания за това как искат да живеят





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

живота си и от каква подкрепа, алтернативи и капацитет се нуждаят, за да могат да го постигнат.

- Съвместна работа със специализирани услуги за хора с увреждания за изграждане и поддържане на култура на лично планиране.

Това означава развитие на по-голяма готовност и капацитет, информиране и отговаряне на цялостната визия, житейски план или прости желаниа и предпочитания на лицето с увреждане, което се възползва от услугите, и неговите родители, семейство, приятели и т.н. Това може да включва например : а) разработване на политика за личната насоченост и стратегии за трансформирането на тази визия в реалност; б) адекватна подготовка и обучение на персонал за подпомагане на хората с увреждания да помислят за живота си, какво чувстват по отношение на него, как биха искали да се развие – да изразят това и да го съобщят ефективно; в) адекватна подготовка и подпомагане на персонала в действителност да слуша, разбира, приема, признава и отговаря на това, което се съобщава; г) разкриване на формална услуга за подкрепа и лично планиране или възлагане това на вече съществуващи услуги; д) съвместна работа със семейни организации за изследване на наставничеството и други начини за оказване на подкрепа на семействата за разработване на лични планове и привеждането им в действие.

Това означава също и насърчаване развитието на култура на обратна връзка – внимателно и систематизирано разглеждане на различията между това, което лицата казват, че искат и начинът, по който то се осъществява – чрез предоставяне на средства, чрез които личните планове могат да информират, подкрепят и работят като еталон за отзивчивостта на услугата като цяло.

Означава също и формиране на практически знания за личностноцентрирано мислене, с цел изграждане на способност за постигане на изискуемата промяна в практиката и културата (например в начина, по който работи екипа; начинът на осъществяване на супервизията; начинът на използване на ресурсите); формиране на откритост и готовност за промяна, когато е тя е необходима; интегриране на потребителите на услугата във всички аспекти на проектирането, разработването, развитието, изпробването, доставката, текущото оценяване и обновяването на услугите.

**Първоначално би трябвало :**

- да се идентифицират хората, които ще бъдат в полза на идеята, и да се привлече тяхната подкрепа;
- да се разпространи информация и да се проведат няколко обучителни сесии за всички, които вероятно ще бъдат включени, повлияни или призовани да предоставят своята подкрепа;
- определяне на начини за събиране на информация относно необходимите промени, които трябва да бъдат направени в подкрепа на личното планиране;
- определяне на проектна група, която да изработи практически стратегии за популяризиране и провеждане на личното планиране в специфичен контекст или среда;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

**Стъпка 2 : Изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение на ръководене на процеса на планиране на индивидуално и групово ниво) и идентифициране на необходимостта от допълнителна подкрепа или обучение**

Съответните нива на участие и степени на ангажираност на индивидуалните елементи в мрежата за подкрепа на „централното лице“ в различните етапи на разработване и изпълнение на плана трябва да бъдат внимателно премислени. Това може да представлява предизвикателство за съществуващите предположения, разбирания и баланс на сили.

Всяко усилие трябва да бъде насочено към уверяване и гарантиране, че ролите и отговорностите на всяко лице, група или организация, участващи в процеса на лично планиране, са ясно разбрани от всеки, съгласувани и адекватно подкрепени.

Особено важен е въпросът за това кой ще ръководи процеса на лично планиране в общ план и на индивидуално ниво (и съответно обучението и подкрепата, от които ще се нуждае, за да направи това). Вероятно ще се изискват значителни разсъждения, консултиране и договаряне между всички заинтересовани страни. Това не е самостоятелно решение на доставчика на услуги. Хората с увреждания, техните родители/семейства, приятели, застъпници трябва активно да участват.

Необходимо е всички доставчици на услуги да бъдат запознати с концепцията за лична насоченост и лично планиране, както и с вероятните последствия от личното планиране върху услугите, които те предоставят. Доставчиците на услуги трябва да готови да предложат да поемат водеща роля в подбуждането, ръководенето и подкрепянето на процеса – но само в случай, че такова е желанието на потребителя на услугата и/или неговото семейство. Лицето с увреждане и/или неговото семейство може да пожелае да ръководи лично процеса. В такъв случай, доставчикът на услуги трябва да бъде готов да предостави своята подкрепа.

Който и да ръководи процеса, ще трябва да развие много ясна представа за ключовите принципи на личното планиране и за поне няколко методологии за разработване на план и стратегии за привеждането му в действие.

Ангажираността на всеки участник в процеса ще представлява ключов фактор за цялостния успех на начинанието.

**Стъпка 3 : Определяне на фасилитатор(и) и уверяване, че той притежава необходимите знания, умения и опит в съответствие с препоръките от предишните раздели на този документ относно фасилитаторите.**

**Стъпка 4 : Установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране**

На индивидуално планово равнище това предполага внимателно разглеждане и съгласуване на следните въпроси :

- *собственост, конфиденциалност и авторско право, съхранение и достъп до плановете* – желанията на „централното лице“ трябва да бъдат следвани по въпроси като, например: кой трябва да държи плана; дали може той да се копира; дали ще се съхранява от някой друг вместо





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лицето, на което е плана; кой може да има достъп до него; кога и как информацията, съдържаща се в плана може (или не може) да бъде използвана;

- *поддържане и обновяване на плановете с течение на времето, промяна в обстоятелствата и други;*
- *най-добрите начини за информиране на всеки относно напредъка и развитието на плановете, проблемите посрещнати при изпълнението им или осъществените промени на плановете (за да се осигури тяхното успешно и навременно изпълнение);*
- *най-добрият начин за управление на обмена на информация в периоди на преход (какво е необходимо да знаят новите доставчици на услуги; какво друго лицето ще иска те да научат; как ще бъде предоставена тази информация и т.н.)*

В по-общ план е важно да се установи рутинен процес на мониторинг, оценяване, преразглеждане на начина, по който личното планиране се осъществява, за да се гарантира, че то има положителен ефект върху живота и услугите.

**6. Как да осъществим съставянето му и как да се заемем със задачата за привеждането му в действие?**

Личният житейски план може да включва описание на лицето, неговото минало и настояще. Обикновено той трябва да включва, все пак, описание на някаква визия за по-позитивно бъдеще за лицето (в краткосрочен, средносрочен и/или дългосрочен план), както и план за действие, базиран на целите, за постигане на това желано бъдеще.

**Характерните компоненти на един добър личен план са описание на :**

1. лицето в центъра на процеса на планиране, като се посочат поне неговите способности, сили, умения, онова, което хората харесват и уважават у него/нея, както и онова, което е важно за него/нея;
2. онова, което сработва добре (или не) в живота на лицето към настоящия момент, както и онова, което лицето би искало да промени;
3. онова, което лицето иска за в бъдеще, и начина, по който би искал да го подкрепят при достигането до желаното бъдеще;
4. специфичните промени, които се изискват, за да се постигне желаното от лицето бъдеще, начина, по който тези промени ще се осъществят – от кого, до кога (като се включат основните стратегии, специфичните дейности, услуги, изискуемата подкрепа и личните постижения на лицето и другите, определяне на специфични, измерими, постижими, приложими, разпределени във времето, отправни точки за действие и резюмета на споразумения).
5. начинът, по който плана ще се преглежда и поддържа (да се включат : комуникационни стратегии относно развитието на плана, дата за преглед на плана и стратегии за по-нататъшно обучение в хода на процеса).

Хауел и др. (2004) посочват, че всеки личен житейски план трябва да бъде :





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- изцяло уникален за индивида, чийто живот засяга;
- съответстващ на надеждите и мечтите на лицето, като се справя с трудно постижимите цели, които са от значение за индивида, и подкрепя действия, но без да принуждава лицето да действа по предварително определени начини;

Личният житейски план трябва да се разработи така, че да може реално да :

- да подпомогне лицето да промени живота си в желаната от него посока;
- да създаде място за лицето в живота на общността;
- да подпомогне общността да приеме и оцени лицето;

Личните планове могат да се изработят в много различни форми. Те могат да бъдат на хартия (книжка, плакат и други), могат да бъдат под формата на видео или друг арт предмет, а могат също да се изработят и като ролева игра и т.н. – както желае „централното лице“. За повече идеи и по-структурирани варианти можете да видите Джоникас и Куук, 2004.

Важно е да се приеме, че може да има необходимост плановете да бъдат прегледани и променени от време на време, така че да отразяват промени и обстоятелства в живота на хората (виж Флеминг, 2001).

#### Как да съставим плана ?

#### КЛЮЧОВИ ДЕЙНОСТИ

Процесът на съставяне и изработване на план се състои от няколко ключови дейности, а именно : 1) запознаване; 2) вземане на решения и планиране на действия; 3) развитие на стратегия за реализация и преглед; 4) запис на плана и по-нататъшно обучение за лицето, в центъра на процеса на планиране и за самия процес.

**1) ЗАПОЗНАВАНЕ** : с всички и всичко, което е важно за лицето, стоящо в центъра на процеса на планиране, и което трябва да бъде включено в същия процес.

Може да бъде уговорена формална среща за планиране – в този случай лицето и/или семейството в центъра на процеса на планиране решават кого да поканят на срещата.

Включването на хора, които могат да изиграят важна роля или могат да кажат нещо относно важните аспекти от живота на лицето или семейството, може да бъде полезно тъй като тези хора могат да предложат различни виждания и решения по даден въпрос. Дневния ред на срещата може да бъде определен от „централното лице“, неговото семейство или от фасилитатора. В противен случай може да се остави да протече естествено в хода на срещата на групата.

Важно е да се отбележи, че някои хора може да не желаят да се проведе формална среща. В този случай, методологиите, споменати по-рано (като MAP – съставяне на план за действие, PATH – планиране на алтернативно бъдеще с надежда, ELP – планиране на основен стил на живот и др.) могат да бъдат полезни за предоставяне ориентация, посока, структура и ход на срещата и за осигуряване обсъждането на различни важни въпроси и проблеми и изследването на различни начини за справяне с тях. При използването на формални методи трябва да се подходи





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

внимателно, за да се гарантира адекватността и/или адаптацията на методите и процедурите към индивида и средата. В края на този документ е поместено генерално ръководство за приложимостта на широк кръг от методологии и процедури към различни ситуации и обстоятелства.

Някои от най-често използваните стратегии за ефективно опознаване за гарантиране развитието на добър план включват :

- извършване на някои основни дейности – например : изграждане на взаимоотношения, създаване на хармония, запознаване с бъдещи участници в процеса на планиране и с начините, по които те ще се чувстват най-комфортно, за да споделят вижданията си;
- отделяне на достатъчно време за организиране на дейностите по планиране;
- отделяне на време в началото на дейностите, за да бъдат всички улеснени и да се установят някои основни правила;
- уверяване, че в хода на дейностите всеки от участниците остава ангажиран в просеса на планиране и има възможност да сподели гледната си точка;
- уверяване, че всички мнения са споделени, признати и изследвани;

**2) ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ И ПЛАНИРАНЕ НА ДЕЙСТВИЯ** : относно кои са приоритетите, кои варианти да се приложат, кой какви действия ще предприеме относно важните въпроси – и кога.

Една полезна стратегия за вземане на решения и планиране на действия за гарантиране развитието на добър личен житейски план е да се работи по общ начин от началото до достригането на определени изводи в края на действието на планиране.

Това би могло да означава да се отдели достатъчно време, за да се изгради ясно разбиране по някои конкретни въпроси, които дадено лице може да включи в своя план. Например изразявайки желанието „да се омъжа/ожена някой ден“, лицето може да има в предвид, че наистина иска да се омъжи/ожени; това може да означава също и, че лицето иска да се държат с него като с възрастен или, че иска да води по-независим живот, или, че иска да живее в обикновена къща вместо в голяма резиденция.

## 6. Техники и методи за осъществяване на ЛЦП

- **Интервю за изследване на социалната мрежа на лицето**

Представят се основни въпроси, които са задължителен елемент от интервюто: Къде и с кого живееш?; Какво правиш през седмицата? С кого се срещаш?; Какво правиш в свободното си време? С кого се срещаш? С кого си се срещал през последната седмица? Кои хора от твоя квартал познаваш? Ходил ли си на кино..., Имаш ли си приятел/ка? Случва ли ти се да споделяш





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лични неща с някого? Има ли някой, от когото си търсил съвет или някой да е търсил съвет от теб?

Добре е тези въпроси да се направят като бланка и освен това да се използва макет за обобщение, например:

В първата колона се попълват имената. Във втората колона връзките – Р – роднина, П-приятел, С- специалист. В третата колона се попълват П- приятелство, С- съветване, М- материална подкрепа и Е – емоционална връзка, в четвъртата колона с Х се отбелязва , ако връзката е взаимна.

Име	Връзка	Подкрепа	Взаимност	Как са се запознали

Възможно е да се направят отделни листове за отделните теми – на работа, в къщи, в училище

- **Съставяне на личностен профил**

Обикновено профилът се състои от три части:

- 1) Какво харесват или от какво се възхищават у лицето хората, които го познават и обичат?
- 2) Какво е важно според лицето – какво обича да прави, къде и с кого обича да ходи?
- 3) Как можем да предоставим най- добрата подкрепа за лицето?

- **Визия за бъдещето**

Визията представлява мечтата, идеалната представа за бъдещето. Основни въпроси, които могат да се задават са например:

- 1) Каква е представата ти за един идеален ден?
- 2) Как си представяш идеалното бъдеще? Къде ще живееш? Какво ще работиш? С кого и как ще прекарваш свободното си време?
- 3) Какви места ще посещаваш? Какво ново искаш да научиш?





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## ЛИЧНОСТНО ЦЕНТРИРАНО ПЛАНИРАНЕ ПРИ ХОРА С УВРЕЖДАНИЯ

### 1. Какво представлява личното планиране?

Личното планиране е метод за подпомагане на хора или родители/семейства на млади хора или лица с множествени увреждания да помислят за това, което важно за тях, как искат да живеят и каква подкрепа искат да получат.

Един личен житейски план може да бъде полезен при насочването на дизайна и предоставянето на строго индивидуални, динамични споразумения за подкрепа, които са уникални за нуждите и желанията на всеки индивид.

**Личното планиране** може да се определи като начин за разкриване на :

- как едно лице иска да живее живота си?
- какво се изисква, за да може това да се случи?

Общата цел на личното планиране е „добро планиране, водещо до положителни промени в живота на хората и в услугите“ (Ричи и др., 2003).

Личното планиране не е чак толкова нова техника за планиране, колкото нов подход или нов вид планиране, което е основано на точно определени ценности и вярвания, които са много различни от настоящите норми. Планирането поставя на пред план човека, а не увреждането, услугата или друг конкретен проблем. То е изцяло ориентирано към човека, а не към управление на увреждането. Отнася се до гражданството, включването в семейството, общността и руслото на живота и самоопределянето, и затова може да изисква някои основни промени в мисленето и установения баланс на сили, последиците от които са потенциално големи и трудно достижими.

### Какво не е личното центрирано планиране?

Важно е да се разбере, че личното планиране **НЕ Е**:

- **оценка** – на услуги или на нуждата от услуги. Както Ричи и др. (2003) отбелязват, личното планиране взема като своя отправна точка човека вместо услугата и как той ще се впише в системата от услуги. То се разпространява отвъд услугите, посочвайки по-обща действия за индивидите.
- **планиране на услуги или планиране на индивидуална програма за ползвачи услуги** – традиционно, планирането на индивидуални програми (ПИП) се характеризира със синхронизиран и стандартизиран подход за адресиране на потребностите. Личното планиране изисква гъвкав и отзивчив подход за посрещане на индивидуалните нужди и





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

промяна на обстоятелствата, базиран на принципите на добри практики вместо на стандартизираните процедури (Сандерсън, 2000).

Личното планиране, планирането на услуги и планирането на индивидуални програми и оценяването могат легитимно да съществуват успоредно едно на друго и да са взаимозависими:

- изискването за разработване на един личен житейски план или за обновяването на вече съществуващ план може да се определи като част от оценката на потребностите;
- един личен житейски план може да идентифицира нуждата от разработване или коригиране на индивидуалния план за обучение или грижа, за да пасне по-добре на изискванията, желанията и предпочитанията на лицето относно подкрепата и цялостната визия за неговия/нейния живот.

Основава се на социалния модел за увреждането и на подход, базиран на силите на индивида. Личното планиране възниква, тъй като на хората с увреждания често им е трудно да получат достъп до услуги, възможности и познания, които повечето хора приемат за даденост, и дори когато го направят, в повечето случаи откриват, че от тях се изисква да се впишат в нечия идея за това как тази услуга, възможност или преживяване трябва да изглежда, как те трябва да постъпват, мислят или чувстват по отношение на нея

Личното планиране цели :

- да изгради визия за живота на лицето като част от местната общност и
- да опише какви действия са необходими в тази насока.

Това се постига чрез:

- разкриване и ефективно отговаряне на различните виждания, потребности и притеснения на хората с увреждания;
- разбиране и адресиране на основните въпроси относно лицата – проучване на състоянието на лицето, на промяната, която той/тя иска да осъществи в живота си и какво може да допринесе за постигането ѝ;
- идентифициране и разкриване на възможностите за избор пред лицето;
- мобилизиране и включване на цялостната мрежа от контакти на индивидите,
- като ресурси на системата от услуги, в отговор на изразените от лицето предпочитания и с цел подпомагане постигането на желаната промяна;
- установяване на споразумения за редовно проследяване на плановете с цел да се проверява напредъка при изпълнението им;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- разкриване на начин за регистриране на текуща информация относно :
  - какво е научено по отношение онова, което лицето мисли, че е важно за него, и онова, което другите считат за важно за него;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;
  - какъв баланс е постигнат между това, което лицето счита за важно, и онова, което другите мислят за важно, и дали има конфликт между тях;
  - какво се очаква от другите да знаят и да направят, за да помогнат на лицето да постигне важните за него неща;
  - какво трябва да си остане същото и какво трябва да се промени – и кой (и до кога) ще работи за осъществяване на промените;
  - Кое остава същото и кое се променя в хода на изпълнението на плана и дали това наистина е от значение за лицето;

## 2. Ключови принципи при лично центрираното планиране

Шестте ключови принципа, стоящи в основата на личното планиране са :

- **Личното планиране е планиране от гледна точка на индивида и се отнася за неговия живот** : планирането се концентрира изцяло около лицето с увреждане, а неговите желания се приемат като основна отправна точка в хода на цялостния процес на планиране (Мансел и Бийдъл-Браун, 2004).
- **Личното планиране води след себе си креативен подход към планирането, който предполага отговор на въпросите „Какво би могло да означава това?“ и „Какво е възможно?“**, вместо да приема общите разбирания и да се ограничава само до това, което е достъпно : Личното планиране цели да разкрие и разбере желанията на хората и да ги обвърже с практически начини за постигането им (въпреки привидните трудности), както и да проучи какво е възможно за тях, вместо просто да очертава достъпното (Фризел, 2000).
- **Личното планиране взема в предвид всички достъпни за лицето ресурси – не се ограничава само до онова, което е достъпно в рамките на услугите** : подходът, възприет при личното планиране, цели да идентифицира целия набор от достъпни за лицето ресурси. То активно изследва собствените ресурсии на индивида и онова което е





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

и би могло да бъде достъпно в местната общност, включително и неспециализирани услуги.

- **Личното планиране изисква истинска и сериозна отговорност и сътрудничество на всички участници в процеса** : може да отнеме доста време и усилия за разработването на планове, които да са смислени за лицето с увреждане, а да не говорим за стартиране на реализацията им. Както разработването на плановете, така и резултатите от тях, зависят в голяма степен от участниците (семейство, приятели, доставчици на услуги и т.н.), които трябва да осъзнават това от самото начало и да са подготвени и отдадени на това планът да бъде осъществен.
- **Личното планиране е изкуство, не наука** : то се разглежда като организиран, развиващ се процес, който предполага да се отдели време за опознаване на хората и изграждане на хармонични взаимоотношения с течение на времето; да се насърчаване изграждането на отворени и гъвкави нагласи у всички участници в процеса; внимателно слушане, изразяване, изследване и съпоставяне на различни гледни точки; даване на разумни, практични и креативни отговори на чутото.
- **Не разработването на план е основната цел на личното планиране, а осъществяването на истински значими и положителни промени в живота на лицето.**

Личното планиране не е панацея, все пак няма гаранция за по-добър живот и много положителни промени в живота на хората могат да се постигнат и без използването на лично планиране (Ричи и др., 2003). Ефективността на личното планиране зависи от начина, по който то се провежда и условията, в които то се случва.

За едно лице с увреждане може да намери личното планиране за полезно при положение, че то предоставя на него (и неговите близки):

- шанс да направи равностойка за живота си (и неговото качество);
- основание да изследва своите сили, способности, постижения дотук в живота; своите текущи потребности и желания за бъдещето; целият спектър от възможности, достъпни за него/нея, в момента;
- форум, в рамките на който да направи своя избор за това, което най-важно;
- възможност да установи редица важни неща (цели), които трябва да бъдат постигнати в близко бъдеще, да разработи стратегии и планове за действие относно тези цели, които поясняват какви стъпки трябва да се предприемат за постигане на целите, от кого и до кога;
- източник за насърчаване да преследва и да се застъпи за предоставянето на услуги и избор, които ще подобрят живота му;

Личното планиране може да се разглежда като доживотен процес и да се използва като средство за подкрепа през целия живот. Може да се използва също и като еднократно или извънредно начинание, ако така пожелае конкретният човек. Може да бъде полезно в периоди на промяна или преход (Майнър и Бейтс, 1997).





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

## 2. Как би могло да се осъществи лично центрираното планиране? Практиката в Ирландия

Най-ранните форми на разработване на лични планове са свързани с имената на Карън Грийн-Макгоуен и Мери Ковакс, които провеждали целодневни сесии на планиране за хора с увреждания. През 1980 г. Бет Маунт курсове за обучение в „планиране на собствено бъдеще“ (наричано още ПСБ) и до края на 80-те са били разработени няколко алтернативни методологии (наричани „стилове на планиране“). Те включвали, например : „Да те опознаем“, „Сесии за лично проектиране“ и „24-часово планиране“.

Личните житейски планове могат да бъдат разработени както в рамките на услугите, така и изцяло независимо от тях. Понякога родителите, семейството, съпрузите, приятелите, застъпниците или други ще направят това от тяхно име (например когато не е възможно да се ръководи изцяло от лицето поради трудности по отношение познанията и осведомеността). Плановете могат също да бъдат разработени от едно или няколко лица, действащи независимо, от името на индивида и/или неговото семейство – и/или от персонала на дадена услуга, специално обучен за това (например законен настойник или специално обучен работник или експерт по мозъчни увреждания). В настоящата ирландска практика има тенденция личното планиране да се разработва в рамките на услугите, въпреки че някои родители и семейства са започнали да разработват независими планове.

На практика, разработването и изпълнението на плановете обикновено изисква сътрудничество с голям кръг от хора, услуги и по-широката общностна мрежа, за да бъдат наистина ефективни.

Лицето, което стои в центъра на процеса на планиране обикновено се нарича **„централно лице“**.

Когато на този човек се оказва подкрепа при изготвянето на плана и привеждането му в действие, лицето, което ръководи и подпомага цялостния процес на планиране се нарича **„фасилитатор“**. Основната роля на фасилитатора е „да подпомогне някого да установи какво иска и как да го постигне“ (Ричи и др., 2003). Фасилитаторите могат да следят и за реализацията на плана, като си взаимодействат и със съответните подкрепящи лица и доставчици на услуги.

Независимо дали специализираният персонал в услугите, родителите, членовете на семейството, съпрузите, приятелите или застъпниците действат от името на дадено лице и/или неговото семейство, изключително важно е фасилитаторът на плана да е подходящ за задачата от гледна точка на неговите ценности, способности, знания и умения. Обикновено той трябва да е формално обучен и да има опит по отношение философията, методологията, инструментите и техниките на личното планиране. Той също така трябва да е запознат с някои важни аспекти от живота на лицето, които биха могли да окажат влияние върху процеса на планиране.

От особено значение е различието и индивидуалността на лицето да са признати и приспособени, в съответствие със законодателството, по отношение на равенството. Това





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

означава, че в случаите на културни или езикови малцинства, например, фасилитатора на плана трябва да притежава или да придобие адекватни познания и опит относно културната идентичност и стилът на комуникация на индивида или семейството, които са в центъра на процеса на планиране, и да предвиди специфични мерки за да ги улесни (Интеркултурната преса е изработила множество насоки, които могат да бъдат полезни в това отношение; книгите на Анна Минднес за ирландската култура, идентичност и стилове на комуникация по отношение на глухите и ирландският знаков език /Минднес, 1999 и 2003/ са само един от примерите).

От съществено значение е фасилитаторът да работи изцяло независимо от какъвто и да било потенциален пряк интерес в хода на процеса на планиране. В случаите когато планът се осъществява в рамките на конкретна услуга, автономията на фасилитатора трябва съответно да бъде гарантирана. Наложително е също фасилитаторът да възприеме, разработи и поддържа подход на равноправно партньорство при работата с лицето или семейството, които са в центъра на процеса на планиране.

Когато лицето (по каквато и да било причина) не желае да работи с определен фасилитатор, би трябвало да се намери друг.

Терминът „**кръг** или **мрежа за подкрепа**“, при разработването и реализацията на даден план, се отнася за всеки, който лицето би искало да включи в разработването на плана : семейство, съпрузи, приятели, застъпници, специалисти, доставчици на услуги, групи от местната общност и т.н. Първоначалното и по-нататъшното включване на лица, групи или организации в процеса на планиране трябва да съответства на желанията на лицето, което е в центъра на процеса на планиране.

Лицето, отговорно за ръководенето и насочването на цялостния процес, понякога се нарича „**шампионът на личното планиране**“. В случаите когато група от хора решат да работят заедно за да управляват и следят процеса, групата понякога се нарича „**ръководна коалиция**“.

Някои хора, разбира се, ще изпълняват повече от една роля. Например : някой, който изготвя собствения си план и същевременно ръководи цялостния процес на планиране, ще бъде както „централно лице“, така и „шампион на планирането“. По същия начин някой, който подпомага разработването на личния план и същевременно следи за изпълнението му ще бъде едновременно фасилитатор и „шампион на планирането“.

Усилията трябва да бъдат насочени към това, всеки участник в процеса да получи подкрепата, която се нуждае, за да изпълнява специфичната си роля.

Това изисква разработване на адекватна система за комуникация, която е напълно достъпна за всички, участващи в процеса на лично планиране. Това може също да предполага и предварителна работа върху овластяването, изграждането на взаимоотношения и застъпничеството.

Ролята на родителите на лицето, неговите братя/сестри, семейство, близки и приятели в личното планиране обикновено се определя като особено важна за цялостния процес (Шелтън и др., 1987 и Търнбъл и др., 2000). Основният интерес при личното планиране, разбира се, е „централното лице“ – и неговите желания трябва да бъдат отстоявани. Въпреки това, при





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

планирането трябва да се имат предвид и вижданията на ключовите хора в живота на лицето – това се отнася особено за разработването на планове за млади хора или хора с множествени увреждания. Когато лицето не желае даден член на семейството да бъде включен директно в процеса на планиране, въпросът може да се обсъди, но не бива да се насилва. Трябва да се признае, че родителите и семейството могат да бъдат ценен източник на информация при разработването на плановете и голяма помощ при осъществяването им. Независимо дали са били директно включени в процеса на планиране, родителите и семейството често са повлияни от плановете (директно или индиректно). Въпросът за консултирането на родителите и семейството относно тези части от плана, които могат да им повлияят, трябва да бъде включен в процеса на планиране, а вижданията на родителите и семейството по отношение на тези въпроси трябва да бъдат разгледани, признати и проучени.

Когато лицето, неговите родители и семейство, и доставчиците на услуги имат различни мнения по даден въпрос, усилията трябва да бъдат насочени към установяване и разбиране на причините за разликата във вижданията им и как те могат да постигнат консенсус. Когато конфликтните гледни точки се окажат изцяло несъвместими, превес има мнението на „централното лице“.

### 3. Как да се започне планирането ?

Следните стъпки ще бъдат полезни като насока за планиране и подпомагане на другите да започнат със създаването на контекст, който да улесни разработването на планове:

- установяване на рамка;
- изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение ръководенето на процеса, както на индивидуално, така и на групово ниво) и определяне на изискуемите обучение и подкрепа;
- определяне на фасилитатори и уверяване, че те са адекватно обучени и опитни;
- установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране;

#### Стъпка 1 : Установяване на рамка

Работата по установяване на рамка за подкрепа на процеса на лично планирането се състои в :

- Насърчаване на лицето с увреждания и всички около него да развият позитивно виждане за самите себе си, собственият си живот и бъдеще.
- Даване на възможност на лицето с увреждане и неговите родители/семейство да поемат контрол над живота си.
- Работа за улесняване на лицето, неговите родители, семейство, приятели... при създаването на възможности за изказване на предпочитания за това как искат да живеят





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

живота си и от каква подкрепа, алтернативи и капацитет се нуждаят, за да могат да го постигнат.

- Съвместна работа със специализирани услуги за хора с увреждания за изграждане и поддържане на култура на лично планиране.

Това означава развитие на по-голяма готовност и капацитет, информиране и отговаряне на цялостната визия, житейски план или прости желания и предпочитания на лицето с увреждане, което се възползва от услугите, и неговите родители, семейство, приятели и т.н. Това може да включва например : а) разработване на политика за личната насоченост и стратегии за трансформирането на тази визия в реалност; б) адекватна подготовка и обучение на персонал за подпомагане на хората с увреждания да помислят за живота си, какво чувстват по отношение на него, как биха искали да се развие – да изразят това и да го съобщат ефективно; в) адекватна подготовка и подпомагане на персонала в действителност да слуша, разбира, приема, признава и отговаря на това, което се съобщава; г) разкриване на формална услуга за подкрепа и лично планиране или възлагане това на вече съществуващи услуги; д) съвместна работа със семейни организации за изследване на наставничеството и други начини за оказване на подкрепа на семействата за разработване на лични планове и привеждането им в действие.

Това означава също и насърчаване развитието на култура на обратна връзка – внимателно и систематизирано разглеждане на различията между това, което лицата казват, че искат и начинът, по който то се осъществява – чрез предоставяне на средства, чрез които личните планове могат да информират, подкрепят и работят като еталон за отзивчивостта на услугата като цяло.

Означава също и формиране на практически знания за личностноцентрирано мислене, с цел изграждане на способност за постигане на изискуемата промяна в практиката и културата (например в начина, по който работи екипа; начинът на осъществяване на супервизията; начинът на използване на ресурсите); формиране на откритост и готовност за промяна, когато е тя е необходима; интегриране на потребителите на услугата във всички аспекти на проектирането, разработването, развитието, изпробването, доставката, текущото оценяване и обновяването на услугите.

**Първоначално би трябвало :**

- да се идентифицират хората, които ще бъдат в полза на идеята, и да се привлече тяхната подкрепа;
- да се разпространи информация и да се проведат няколко обучителни сесии за всички, които вероятно ще бъдат включени, повлияни или призовани да предоставят своята подкрепа;
- определяне на начини за събиране на информация относно необходимите промени, които трябва да бъдат направени в подкрепа на личното планиране;
- определяне на проектна група, която да изработи практически стратегии за популяризиране и провеждане на личното планиране в специфичен контекст или среда;





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

**Стъпка 2 : Изясняване на ролите и отговорностите (особено по отношение на ръководене на процеса на планиране на индивидуално и групово ниво) и идентифициране на необходимостта от допълнителна подкрепа или обучение**

Съответните нива на участие и степени на ангажираност на индивидуалните елементи в мрежата за подкрепа на „централното лице“ в различните етапи на разработване и изпълнение на плана трябва да бъдат внимателно премислени. Това може да представлява предизвикателство за съществуващите предположения, разбирания и баланс на сили.

Всяко усилие трябва да бъде насочено към уверяване и гарантиране, че ролите и отговорностите на всяко лице, група или организация, участващи в процеса на лично планиране, са ясно разбрани от всеки, съгласувани и адекватно подкрепени.

Особено важен е въпросът за това кой ще ръководи процеса на лично планиране в общ план и на индивидуално ниво (и съответно обучението и подкрепата, от които ще се нуждае, за да направи това). Вероятно ще се изискват значителни разсъждения, консултиране и договаряне между всички заинтересовани страни. Това не е самостоятелно решение на доставчика на услуги. Хората с увреждания, техните родители/семейства, приятели, застъпници трябва активно да участват.

Необходимо е всички доставчици на услуги да бъдат запознати с концепцията за лична насоченост и лично планиране, както и с вероятните последствия от личното планиране върху услугите, които те предоставят. Доставчиците на услуги трябва да готови да предложат да поемат водеща роля в подбуждането, ръководенето и подкрепянето на процеса – но само в случай, че такова е желанието на потребителя на услугата и/или неговото семейство. Лицето с увреждане и/или неговото семейство може да пожелае да ръководи лично процеса. В такъв случай, доставчикът на услуги трябва да бъде готов да предостави своята подкрепа.

Който и да ръководи процеса, ще трябва да развие много ясна представа за ключовите принципи на личното планиране и за поне няколко методологии за разработване на план и стратегии за привеждането му в действие.

Ангажираността на всеки участник в процеса ще представлява ключов фактор за цялостния успех на начинанието.

**Стъпка 3 : Определяне на фасилитатор(и) и уверяване, че той притежава необходимите знания, умения и опит в съответствие с препоръките от предишните раздели на този документ относно фасилитаторите.**

**Стъпка 4 : Установяване на механизми за комуникация, управление на плана, мониторинг, оценяване и преразглеждане на процеса на планиране**

На индивидуално планово равнище това предполага внимателно разглеждане и съгласуване на следните въпроси :

- *собственост, конфиденциалност и авторско право, съхранение и достъп до плановете* – желанието на „централното лице“ трябва да бъдат следвани по въпроси като, например: кой трябва да държи плана; дали може той да се копира; дали ще се съхранява от някой друг вместо





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лицето, на което е плана; кой може да има достъп до него; кога и как информацията, съдържаща се в плана може (или не може) да бъде използвана;

- *поддържане и обновяване на плановете с течение на времето, промяна в обстоятелствата и други;*
- *най-добрите начини за информиране на всеки относно напредъка и развитието на плановете, проблемите посрещнати при изпълнението им или осъществените промени на плановете (за да се осигури тяхното успешно и навременно изпълнение);*
- *най-добрият начин за управление на обмена на информация в периоди на преход (какво е необходимо да знаят новите доставчици на услуги; какво друго лицето ще иска те да научат; как ще бъде предоставена тази информация и т.н.)*

В по-общ план е важно да се установи рутинен процес на мониторинг, оценяване, преразглеждане на начина, по който личното планиране се осъществява, за да се гарантира, че то има положителен ефект върху живота и услугите.

**6. Как да осъществим съставянето му и как да се заемем със задачата за привеждането му в действие?**

Личният житейски план може да включва описание на лицето, неговото минало и настояще. Обикновено той трябва да включва, все пак, описание на някаква визия за по-позитивно бъдеще за лицето (в краткосрочен, средносрочен и/или дългосрочен план), както и план за действие, базиран на целите, за постигане на това желано бъдеще.

**Характерните компоненти на един добър личен план са описание на :**

1. лицето в центъра на процеса на планиране, като се посочат поне неговите способности, сили, умения, онова, което хората харесват и уважават у него/нея, както и онова, което е важно за него/нея;
2. онова, което сработва добре (или не) в живота на лицето към настоящия момент, както и онова, което лицето би искало да промени;
3. онова, което лицето иска за в бъдеще, и начина, по който би искал да го подкрепят при достигането до желаното бъдеще;
4. специфичните промени, които се изискват, за да се постигне желаното от лицето бъдеще, начина, по който тези промени ще се осъществят – от кого, до кога (като се включат основните стратегии, специфичните дейности, услуги, изискуемата подкрепа и личните постижения на лицето и другите, определяне на специфични, измерими, постижими, приложими, разпределени във времето, отправни точки за действие и резюмета на споразумения).
5. начинът, по който плана ще се преглежда и поддържа (да се включат : комуникационни стратегии относно развитието на плана, дата за преглед на плана и стратегии за по-нататъшно обучение в хода на процеса).

Хауел и др. (2004) посочват, че всеки личен житейски план трябва да бъде :





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

- изцяло уникален за индивида, чийто живот засяга;
- съответстващ на надеждите и мечтите на лицето, като се справя с трудно постижимите цели, които са от значение за индивида, и подкрепя действия, но без да принуждава лицето да действа по предварително определени начини;

Личният житейски план трябва да се разработи така, че да може реално да :

- да подпомогне лицето да промени живота си в желаната от него посока;
- да създаде място за лицето в живота на общността;
- да подпомогне общността да приеме и оцени лицето;

Личните планове могат да се изработят в много различни форми. Те могат да бъдат на хартия (книжка, плакат и други), могат да бъдат под формата на видео или друг арт предмет, а могат също да се изработят и като ролева игра и т.н. – както желае „централното лице“. За повече идеи и по-структурирани варианти можете да видите Джоникас и Куук, 2004.

Важно е да се приеме, че може да има необходимост плановете да бъдат прегледани и променени от време на време, така че да отразяват промени и обстоятелства в живота на хората (виж Флеминг, 2001).

#### Как да съставим плана ?

#### КЛЮЧОВИ ДЕЙНОСТИ

Процесът на съставяне и изработване на план се състои от няколко ключови дейности, а именно : 1) запознаване; 2) вземане на решения и планиране на действия; 3) развитие на стратегия за реализация и преглед; 4) запис на плана и по-нататъшно обучение за лицето, в центъра на процеса на планиране и за самия процес.

**1) ЗАПОЗНАВАНЕ** : с всички и всичко, което е важно за лицето, стоящо в центъра на процеса на планиране, и което трябва да бъде включено в същия процес.

Може да бъде уговорена формална среща за планиране – в този случай лицето и/или семейството в центъра на процеса на планиране решават кого да поканят на срещата.

Включването на хора, които могат да изиграят важна роля или могат да кажат нещо относно важните аспекти от живота на лицето или семейството, може да бъде полезно тъй като тези хора могат да предложат различни виждания и решения по даден въпрос. Дневния ред на срещата може да бъде определен от „централното лице“, неговото семейство или от фасилитатора. В противен случай може да се остави да протече естествено в хода на срещата на групата.

Важно е да се отбележи, че някои хора може да не желаят да се проведе формална среща. В този случай, методологиите, споменати по-рано (като MAP – съставяне на план за действие, PATH – планиране на алтернативно бъдеще с надежда, ELP – планиране на основен стил на живот и др.) могат да бъдат полезни за предоставяне ориентация, посока, структура и ход на срещата и за осигуряване обсъждането на различни важни въпроси и проблеми и изследването на различни начини за справяне с тях. При използването на формални методи трябва да се подходи





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

внимателно, за да се гарантира адекватността и/или адаптацията на методите и процедурите към индивида и средата. В края на този документ е поместено генерално ръководство за приложимостта на широк кръг от методологии и процедури към различни ситуации и обстоятелства.

Някои от най-често използваните стратегии за ефективно опознаване за гарантиране развитието на добър план включват :

- извършване на някои основни дейности – например : изграждане на взаимоотношения, създаване на хармония, запознаване с бъдещи участници в процеса на планиране и с начините, по които те ще се чувстват най-комфортно, за да споделят вижданията си;
- отделяне на достатъчно време за организиране на дейностите по планиране;
- отделяне на време в началото на дейностите, за да бъдат всички улеснени и да се установят някои основни правила;
- уверяване, че в хода на дейностите всеки от участниците остава ангажиран в просеса на планиране и има възможност да сподели гледната си точка;
- уверяване, че всички мнения са споделени, признати и изследвани;

**2) ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ И ПЛАНИРАНЕ НА ДЕЙСТВИЯ** : относно кои са приоритетите, кои варианти да се приложат, кой какви действия ще предприеме относно важните въпроси – и кога.

Една полезна стратегия за вземане на решения и планиране на действия за гарантиране развитието на добър личен житейски план е да се работи по общ начин от началото до достригането на определени изводи в края на действието на планиране.

Това би могло да означава да се отдели достатъчно време, за да се изгради ясно разбиране по някои конкретни въпроси, които дадено лице може да включи в своя план. Например изразявайки желанието „да се омъжа/ожена някой ден“, лицето може да има в предвид, че наистина иска да се омъжи/ожени; това може да означава също и, че лицето иска да се държат с него като с възрастен или, че иска да води по-независим живот, или, че иска да живее в обикновена къща вместо в голяма резиденция.

## 6. Техники и методи за осъществяване на ЛЦП

- **Интервю за изследване на социалната мрежа на лицето**

Представят се основни въпроси, които са задължителен елемент от интервюто: Къде и с кого живееш?; Какво правиш през седмицата? С кого се срещаш?; Какво правиш в свободното си време? С кого се срещаш? С кого си се срещал през последната седмица? Кои хора от твоя квартал познаваш? Ходил ли си на кино..., Имаш ли си приятел/ка? Случва ли ти се да споделяш





Проект „Регионална мрежа за социална кохезия“, Code: 16.5.2.001  
Финансиран по Програма Interreg V-A Румъния-България

лични неща с някого? Има ли някой, от когото си търсил съвет или някой да е търсил съвет от теб?

Добре е тези въпроси да се направят като бланка и освен това да се използва макет за обобщение, например:

В първата колона се попълват имената. Във втората колона връзките – Р – роднина, П-приятел, С- специалист. В третата колона се попълват П- приятелство, С- съветване, М- материална подкрепа и Е – емоционална връзка, в четвъртата колона с Х се отбелязва , ако връзката е взаимна.

Име	Връзка	Подкрепа	Взаимност	Как са се запознали

Възможно е да се направят отделни листове за отделните теми – на работа, в къщи, в училище

- **Съставяне на личностен профил**

Обикновено профилът се състои от три части:

- 1) Какво харесват или от какво се възхищават у лицето хората, които го познават и обичат?
- 2) Какво е важно според лицето – какво обича да прави, къде и с кого обича да ходи?
- 3) Как можем да предоставим най- добрата подкрепа за лицето?

- **Визия за бъдещето**

Визията представлява мечтата, идеалната представа за бъдещето. Основни въпроси, които могат да се задават са например:

- 1) Каква е представата ти за един идеален ден?
- 2) Как си представяш идеалното бъдеще? Къде ще живееш? Какво ще работиш? С кого и как ще прекарваш свободното си време?
- 3) Какви места ще посещаваш? Какво ново искаш да научиш?

