



Egyensúlyban a Holnapért

A Patrónus Ház Támogatott Lakhatású Otthonában 12 fő középsúlyos értelmi fogyatékos, autizmus spektrumzavarral élő felnőtt él. Lakóink számára, olyan hiánypótló szolgáltatások biztosítását kezdeményeztük, amelyek támogatják mindennapjaik egyensúlyban tartását és hozzájárulnak ahhoz, hogy szabadidejüket minél tartalmasabb méltó módon tudják eltölteni.

A Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet FOF pályázatán keresztül tudtuk ezt a hiánypótló szolgáltatáscsomagot biztosítani a 2023-as évben is.

A 2022 évben elindított foglalkozásokat az első év tapasztalatai alapján finomítottuk és új szakembereket is bevontunk a megvalósításba.

Fiataljaink számára az alábbi szolgáltatásokat biztosítottuk:



„Auti Jóga” - kiscsoportos, illetve egyéni mozgásfejlesztés.



Zeneterápia hangszerek, énekek használatával kiscsoportokban



Lazító masszázs egyénileg, személyre szabottan





Elért Eredmények autizmusukban erősen érintett lakóinknál:

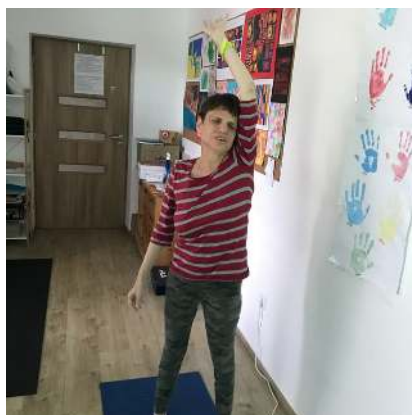
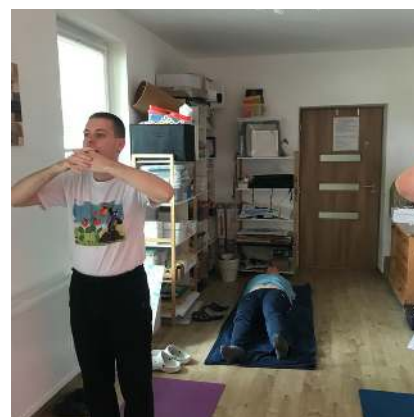
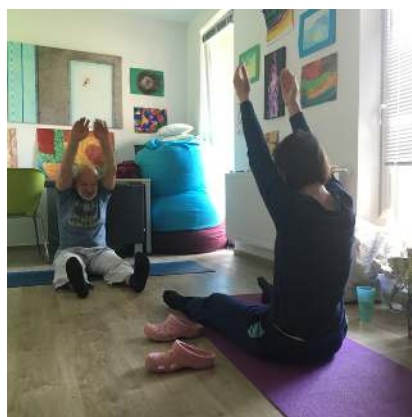
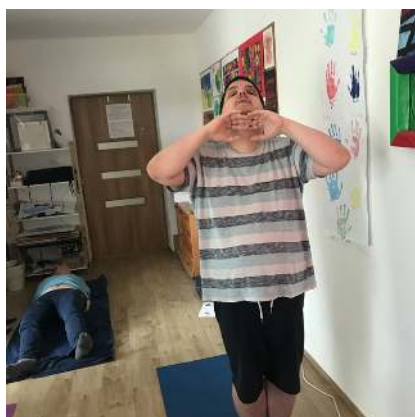
- **Részvétel a foglalkozásokon**
- **Kölcsönös elfogadás, együttműködés**
- **Részleges pillanatnyi figyelem képességének kialakulása**
- **Pillanatnyi szorongás csökkenése**
- **Értelmes - hasznos -kulturált napirendi tevékenység megvalósulása.**



A jóga foglalkozások kétheti rendszerességgel 4 csoportban valósultak meg, csoportonként 1- 3 fő részvételével.

A foglalkozás alatt a 3 fiatal próbálta követni az oktató mozdulatait. Robi (jóga oktató) állatfigurákhoz hasonlította a mozdulatokat és időnkénti hangadással próbálta motiválni a fiatalok részvételét.

A jóga során lakóink a foglalkozást vezető utánzásával végezték a mozdulatokat. Természetesen ezek a mozdulatok mindenkinek a saját képességeihez mérten történtek, de egyes lakók meglepő hajlékonysággal, rugalmassággal rendelkeznek. A tavalyihoz mérten nagy fejlődés volt, hogy az a lakónk, aki eddig nem vett részt a foglalkozáson most bevonható volt és együttműködő. Az a fiatal, aki tavaly nem tudott közös csoportban dolgozni, most képes volt tolerálni csoporttársait,





Az zenés foglalkozások is kiscsoportokban zajlottak. Az éneklés mindhárom csoportban nyílt szívekre talált. Egyre jobban bevonhatók voltak a fiatalok. Egyre többet énekeltek és érezhető volt, hogy nagyon jó hatással volt rájuk a zene.

Lettek kedvenc dalok, az idő előrehaladtával már 1-1 hangszerrel csatlakoztak is a zenéhez.

Azt hogy milyen szépen működött a közös éneklés talán az bizonyítja a legjobban hogy néha megfogták egymás kezét, néha megsimogatták egymást közben, egyre több dalt kértek, egyre jobban kifejezték saját zenei világukat.

A relaxációs folyamatok is egyre mélyebbek lettek, ahogy egyre több bizalmat szavaztak nekünk. Mindegyik csoportban más hangszer csoport működött jól. Volt, ahol a hangtálap, van ahol a didzseridu, van ahol a gitár, van ahol a sansula és a különböző termékekből készített csörgők.

Nagyon élvezték a sokféle hangszert, sok módon kipróbálhatták magukat.

Természetesen kihívás volt, hogy nem mindig mindenki volt könnyű állapotban. Volt, hogy nagyon feszülten érkeztek a foglalkozásra, de egy-egy kivételtől eltekintve a zene, az éneklés és relaxációs folyamatok szépen megnyugtatták őket.

Használtunk biofeedback technikákat pl. légzést figyelést, a zenei tempó következetes lassítását vagy gyorsítását hatásos eléréséhez. Ezek szinte mindig jól működtek.

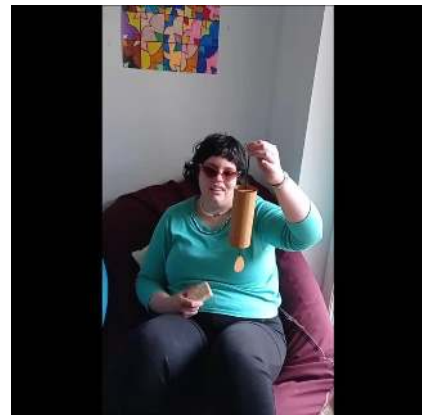
Az éneklésnél pedig mozgásos játékokat is játszottunk. Ez láthatóan jó hatással volt a kedvükre, az érzelmeikre és az ellazulási folyamatra.

Volt, akinél kiderült, hogy nagy tehetsége van a zenéhez. Egyre könnyebben mentek neki a ritmusok. Nem tudtunk olyan ritmust játszani a dobon, amit ne tudott volna ő is eldobolni, akár még éneklés közben is.

Voltak olyanok is, akik még nem szavaztak teljes bizalmat ezeknek a foglalkozásoknak. De velük is igyekeztünk felvenni és kialakítani a kapcsolatot és volt akinél sikerült is elérnünk, hogy néha bejött a foglalkozásra

Úgy éreztük, hogy a zene, a közös éneklés és relaxációs folyamatok hosszútávú hatással vannak rájuk. Egyre nyitottabbnak éreztük őket egymás felé is.





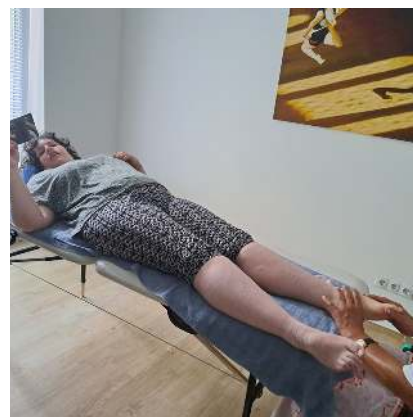
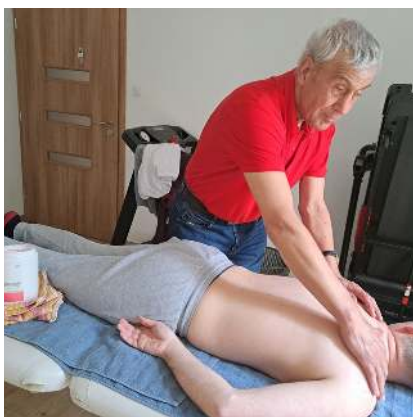


A 2023 januárjában indult masszázst foglalkozást új szolgáltató biztosította Szabó András személyében. Szabó András tapasztalatai a szolgáltatás nyújtása során nagyon pozitívak voltak. A fiatalok többsége az első pillanattól kezdve nyugodtan fogadta a személyi változást. Az erősebben szorongó, nagyon rugalmatlan autisták, először

ülve, talpmasszázst kaptak. A nyitottabb, rugalmasabb autistáink a masszírozó asztalon a hát és a láb masszázst is engedték. András, a masször nem látó - vak - személy, többször kérdezte, vajon az autista fiatalok észrevették-e, hogy ő nem lát? Szerinte ugyanis igen, valamit megéreztek, és ettől viselkedtek nyugodtabban. Nekünk szakemberek is kérdésként merül fel; az autista személy képes-e empátiát érezni egy vak személy kapcsán?

Összegezve elmondhatjuk, a projekt során gördülékenyen ment a masszázs szolgáltatás. Mindenki jól fogadta, békésen sokszor alvó állapotig tudtak ellazulni autista fiataljainak!

Komoly eredménynek számít, egyik autista lakónk a tavalyi év során nem volt hajlandó részt venni a masszázson, idei évben elfogadta a napirendjén és élvezte a szolgáltatást. A lakókat körülvevő tárgyi környezet és szükségleteiknek megfelelő napirend, valamint a segítők empátiája, szeretete, olyan biztonságot ad számukra, amely segíti rugalmasságukat és gördülékeny napirendjük megvalósítását.





A projekt sikerességéhez hozzájárult, hogy a foglalkozások megkezdése előtt részletes ismertetést tartottunk lakóinkról a foglalkozást vezető szakembereknek.

Az első időszakban az elfogadást támogatta, hogy segítőkink közül mindig bent maradt egy személy, aki biztonságot nyújtott az autista fiatal számára.

Lakóink számára épületen belül jól megszerveztük a megfelelő napot, időt és a helyet.

Fiataljaink számára fontos szempont a biztonságot nyújtó környezet, nem kell utazniuk, új emberekkel érintkezniük. Mindezek a folyamatok kikököntik, megzavarják a napi rutin folyamataikat.

Szintén eredményként könyveljük el, hogy a szolgáltatást nyújtó szakemberek elfogadták lakóinkat a velük együtt járó különös viselkedésekkel együtt. Legyőzték félelmeiket, bizonytalanságukat és hittek abban, hogy sikerül megnyerni az autista fiatalok bizalmát.

Fantasztikus öröm látni, ahogyan lakóink napirendjükben figyelik a kártyát, amely jelzi milyen foglalkozás lesz, majd reggel a napirend egyeztetése során visszaismétlik a foglalkozást vezetőik nevét.

Akik számára ismeretlen a súlyosan érintett személyek autista világa, minden bizonnyal nem mond semmit az a tény, hogy néhány lakónk, akik eddig nem voltak képesek csendben maradni, nyugodtan végig ülni akár egy rövidebb foglalkozást sem, azoknál elértük, hogy bent maradnak, hallgatják, figyelik a foglalkozást. A zeneterápiás foglalkozáson megfogják a hangszert és együtt éneklnek, vagy „dünnyögik” a dal szövegét a terapeutával. Fontos eredmény, hogy szenzoros érzékenységük ellenére, megengedik a hangtál testükhöz történő érintését, vagy masszázson a 20. hét után a zokni elhagyását, a láb érintésén kívül a váll - nyak érintését.

