

نکته برای خودحمایت ها

سپتامبر 2019، نشریه شماره 7147.16 - Farsi

ممکن است شما به یک سری از خدمات و حمایت برای رسیدن به اهدافتان نیاز داشته باشید. این یعنی ممکن است با آژانس ها و سیستم هایی که خدمات به افراد دارای معلولیت ارائه می دهند در ارتباط باشید. همچنین این موضوع می تواند به معنی حضور در جلسات و حمایت از خودتان باشد. خودحمایتی می تواند در هر سنی شروع شود.

این گزارش برگ شامل نکاتی برای کمک به شما در جهت آماده سازی برای جلسات، ایجاد طرح خدماتی و حل تعارضاتی که ممکن است در این فرایند ایجاد شود می باشد.

1. شما مهم ترین فرد در این فرایند هستید.

صدای شما و انتخاب های شما اهمیت دارند. درباره ی آنچه می خواهید فکر کنید. اهداف شما چه هستند؟ هم اکنون کجا هستید؟ برای رسیدن به آن اهداف چه کارهایی باید انجام شود؟ زمانی که به این سوالات پاسخ بدهید، بهتر می توانید متوجه شوید که کدام خدمات، موسسه ها و سازمان ها باید در فرایند برنامه ریزی شما حضور داشته باشند.

2. سوابق را نگه دارید

از اسناد، ارزیابی ها، نامه ها و اعلان ها نزد خود رونوشت نگه دارید. می توانید آن ها را در یک پوشه یا دفترچه نگه داری کنید. حتی می توانید اسناد را اسکن کرده و یا از آن ها عکس بگیرید تا برگه های مهمتان گم نشوند.

بیشتر موسسات از نظر قانونی ملزم هستند تا رونوشت سوابقتان را به شما ارائه دهند. اگر به سوابقی نیاز دارید که آن ها را در دست ندارید، می توانید هر زمانی که خواستید، برای دریافت رونوشت آن ها درخواست دهید.

اگر با شخصی پشت تلفن صحبت می کنید، نام و عنوان آن فرد و نام موسسه ای که برای آن کار می کند را بنویسید. می توانید یک نامه یا ایمیل درباره مکالمه ای که داشته اید یا اطلاعاتی که آن ها با شما به اشتراک گذاشته اند بفرستید. همچنین می توانید از آن ها بخواهید که این اطلاعات را از طریق نامه یا ایمیل برای شما ارسال کنند.

اگر مطمئن نیستید به اشتراک گذاری کدام سوابق با موسسه مفید خواهد بود، درباره این موارد فکر کنید: آیا با آنچه که آن سابقه درباره شما می گوید موافقت می کنید؟ آیا این سوابق نشان دهنده نیاز شما به خدمات مورد درخواستتان است؟ اگر سوابقی دارید که به شما در تلاش هایتان برای خودحمایتی کمک می کند، آن ها را با خود به جلسه ببرید یا به درخواست جلسه تان ضمیمه کنید. مهم است که برای خود ثبت نمایید چه اطلاعاتی را به چه کسی در چه زمانی ارائه کرده اید.

3. آنچه را می خواهید درخواست کنید

اگرچه بسیاری از موسسات جلسات برنامه ریزی سالیانه دارند، شما می توانید هر زمان که خواستید، درخواست جلسه یا درخواست ارائه خدمات بدهید. ما پیشنهاد می کنیم که درخواست خود را مکتوب ارائه کنید و توضیح دهید که می خواهید در جلسه درباره چه مواردی صحبت کنید. ارائه زمان های آزاد خود برای شرکت در جلسه می تواند مفید واقع شود. شما باید درخواست را به افرادی که می خواهید در جلسه شما شرکت کنند بفرستید. می توانید مهلت معقولی نیز مشخص نمایید که می خواهید قبل از آن موسسه به درخواست شما پاسخ دهد. این مهلت معقول باید به موسسه زمان کافی برای بررسی درخواست شما بدهد و باید نیازهای شما را برآورده کند.

4. زبان اصلی

شما حق دریافت اطلاعات به زبان اصلی خود را دارید. شما حق درخواست مترجم شفاهی به زبان اصلی خود، شامل American Sign Language (ASL) را دارید. اگر معلولیت دارید، حق دریافت اطلاعات به فرمت های جایگزین مانند فونت بزرگ، خط بریل یا دیگر فرمت ها را دارید. می توانید از موسسات بخواهید که برای جلسات و/یا اسناد به زبان اصلی خود یا فرمت های جایگزین مترجم شفاهی ارائه کنند.

5. حقوق خود را بدانید

موسسات مختلفی وجود دارند که به افراد دارای معلولیت کمک می کنند. برخی افراد نیاز به دریافت خدمات از چندین موسسه را دارند. افراد دیگر ممکن است تنها به خدمات یک یا دو موسسه نیاز داشته باشند.

هر موسسه می تواند قوانین، خط مشی ها و فرایندهای مختلفی مربوط به افرادی که به آن ها خدمات ارائه می دهد، نوع خدمات ارائه شده و فرایند ارائه خدمات به افراد دارای معلولیت داشته باشد. Disability Rights California درباره موسساتی که خدمات به افراد دارای معلولیت در کالیفورنیا ارائه می دهند، حمایت و اطلاعات ارائه می کند. برای مشاهده نشریه ها یا درخواست کمک، لطفاً از آدرس www.disabilityrightscalifornia.org دیدن کنید یا با شماره (800) 5746-776 تماس بگیرید.

بسیاری از موسسات در وبسایت خود پیوندهایی به قوانین مربوط را منتشر می کنند. برای اطلاعات بیشتر درباره آموزش استثنایی، وبسایت California Department of Education را ببینید:

www.cde.ca.gov برای اطلاعات بیشتر درباره خدمات برای افراد با معلولیت های فکری یا

رشدی/خدمات مرکزی ناحیه ای، وبسایت California Department of Developmental Services را ببینید: www.dds.ca.gov برای اطلاعات بیشتر درباره خدمات انتقالی پیش از استخدام و برنامه های باز توانی فنی حرفه ای، California Department of Rehabilitation را ببینید: www.dor.ca.gov.

6. آماده باشید

قبل از هر جلسه، به خودتان زمان داده تا اسناد، ارزیابی ها و سوابق را مرور کنید. اگر موسسه ای که با آن ملاقات می کنید، ارزیابی یا گزارشی را در جلسه با شما به اشتراک می گذارد، می توانید از قبل درخواست یک رونوشت از آن بدهید. می توانید انتخاب نمایید که با اعضای خانواده، دوستان، معلمان و دیگر افراد وارد در این زمینه برای کمک به آماده سازی خود صحبت کنید. اطمینان حاصل کنید که افرادی که می خواهید در جلسه شما باشند، آنجا حضور داشته باشند و این که بتوانند درباره خدمات ارائه شده به شما تصمیم بگیرند.

7. برنامه ریزی کنید

قبل از جلسه، درباره اهداف، نیازها و ترجیحات خود فکر کنید. از مواردی که می خواهید در جلسه درباره آن ها صحبت کنید، یک سرفصل تهیه کنید. اگر درخواست خدمات می دهید، یادداشت برداری درباره دلایل نیازتان به خدمات نیز می تواند مفید واقع شود. می توانید اسنادی را با خود بیاورید که به ارائه درخواستان کمک کند. برای مثال: سوابق پزشکی، ارزیابی ها، سوابق دیگر موسسات، اطلاعات بازار کار و تحقیقات اینترنتی. همچنین می توانید فهرستی از سوالاتی که دارید بنویسید تا اطمینان حاصل کنید که یادتان می ماند آن ها را در جلسه مطرح نمایید.

8. شرکت فعال داشته باشید

شما مرکز توجه جلسه هستید. مهم است که اطلاعات مربوط به اهداف، توانایی ها، علاقه مندی ها، توانایی ها و چالش های خود را به اشتراک بگذارید. در حین جلسه، اطمینان حاصل کنید که سوال می پرسید، اطلاعات به اشتراک می گذارید و ایده پیشنهاد می دهید. اگر متوجه آنچه که گفته می شود یا آنچه که به صورت مکتوب به شما داده شده نمی شوید، سوال بپرسید. شما حق پرسیدن هر تعداد سوال که برای فهم واضح موقعیت نیاز است را دارید. اگر اطلاعات، گزارش، ارزیابی، یا سوابقی دارید که به درخواستان کمک می کند، مهم است که این اطلاعات را با افراد یا موسسات مربوطه به اشتراک بگذارید.

اگر درخواست خدمات داشته اید یا سوالی پرسیده اید، به پاسخ طرف مقابل و آنچه که برای گفتن دارد گوش دهید. اطمینان حاصل کنید که آن ها به سوال های شما جواب می دهند. درباره دلیل تصمیم آن ها سوال بپرسید. می توانید از آن ها بخواهید که تصمیم خود را به صورت کتبی توضیح دهند. اگر تصمیم بر اساس قانون، خط مشی یا آیین نامه ای باشد، می توانید رونوشت آن را درخواست کنید.

اگر به کمک یا اقامت برای به اشتراک گذاری افکار و پرسیدن سوال نیاز دارید می توانید از قبل یا در زمان جلسه آن را درخواست کنید. همچنین در صورت نیاز به کمک برای به اشتراک گذاری ایده های خود، می توانید شخصی از دایره حمایتی خود را با خود به جلسه بیاورید.

9. خلاق باشید

فرایند برنامه ریزی باید شخصی شده باشد. این یعنی خدمات ارائه شده باید برای شما مناسب باشند. دیگران را تشویق کنید تا راه های مختلف انجام کارها را مورد کنکاش قرار دهند به خصوص اگر روش حال حاضر برای شما جواب نمی دهد.

10. با هم کار کنید

هر موسسه و هر کدام از کارکنان مهارت ها و دانش مختلفی برای به اشتراک گذاری دارند. تمایل داشته باشید که به نقطه نظرها و ایده های آن ها گوش دهید. درباره منابع، خدمات و داستان های موفقیت دیگر افراد سوال کنید. زمانی که ناسازگاری وجود دارد، به تیم اهداف مشترک را یادآوری نموده و موفقیت خود را تقویت کنید.

11. سعی کنید جسور باشید تا پرخاشگر

همه افراد و به خصوص شما در فرایند برنامه ریزی لحاظ شده اند. آنچه را که می خواهید واضح بیان کنید. درباره آنچه که موسسه ها می توانند و یا نمی توانند انجام دهند، توضیح واضح بخواهید.

گاهی اوقات ذهن منطقی انسان مخالفت انجام می دهد. درباره تصمیم گیری در مورد نوع اعلام عدم موافقت خود، در نظر داشته باشید که به احتمال زیاد روابط بلند مدتی با موسسه های ارائه دهنده خدمات خواهید داشت. بیان عدم موافقتان اهمیت دارد. اگر متوجه شدید که صحبت درباره عدم موافقت به حل مشکل کمک نمی کند یا موسسه نظر خود را تغییر نمی دهد، می توانید تصمیم بگیرید تصمیم را به چالش بکشید تا این که بحث را ادامه دهید.

در بیشتر موارد، شما حق دریافت اعلان کتبی یا نامه توضیح دلیلی که بواسطه آن درخواست شما رد شده است را دارید. اگر درخواست شما رد شود یا اطلاعات به اشتراک گذاشته شده در جلسه به نظر شما درست نمی آید، یک رونوشت از قانون یا خط مشی ای که موسسه برای حمایت از تصمیم خود استفاده می کند را درخواست نمایید. شما حق دارید بدانید چرا ارائه خدمات برای شما رد شده است، چرا تغییرات در خدمات شما ایجاد شده و یا چرا خدمات رسانی به شما متوقف شده است.

12. حق شما برای درخواست تجدید نظر

در صورت عدم توافق با یک تصمیم حق به چالش کشیدن آن را دارید. شما حق دارید درباره فرایند به چالش کشیدن تصمیمی که با آن موافق نیستید را دارید. شما حق داشتن این اطلاعات به صورت کتبی را دارید. بیشتر فرایندهای تجدید نظر محدودیت زمانی برای به چالش کشیدن تصمیم ها دارند. در صورتی که می خواهید تصمیمی را به چالش بکشید، مطمئن شوید فرایند و بازه زمانی آن را متوجه می شوید.

13. راه حل های موقت

مسئله یا درخواستی دارید که نمی تواند در جلسه حل گردد. در این صورت، درباره ایجاد طرح اقدام کوتاه مدتی صحبت کنید که ضمانت کند در حین حل مسئله، خدمات مورد نیاز خود را دریافت می کنید.

14. تایید توافق ها و اقدام ها

قبل از اتمام جلسه، یادداشت های خود درباره توافق ها و موارد مورد اقدامی که درباره آن بحث کرده اید را بازخوانی کنید تا مطمئن شوید همه گفت و گوهای جلسه را درست متوجه شده اند. همچنین می توانید از موسسه بخواهید که آن ها را برای شما بخواند. می توانید یک ایمیل پیگیری درباره آنچه که در جلسه بحث کرده اید، بفرستید. این کار به شما کمک می کند که یک نسخه ثبت شده از جلسه نگه دارید تا اگر بعدها سوالی داشتید بتوانید به آن رجوع کنید.

15. امضای اسناد

اطمینان حاصل کنید که قبل از امضای اسناد، آن ها را بخوانید. شما حق دارید قبل از امضای سند، کل آن را مرور کنید. شما مجبور نیستید هیچ طرح یا سندی را در جلسه امضا کنید. می توانید درخواست نمایید که یک رونوشت را با خود به خانه ببرید. می توانید قبل از امضای سند به فکر گفت و گو درباره سند با خانواده، دوستان و افراد وارد در این زمینه باشید. اگر با سندی مخالفت دارید یا می خواهید در آن تغییر ایجاد کنید، می توانید از موسسه بخواهید که قبل از امضای آن، تغییرات را اعمال کند. تنها مواردی را امضا کنید که با آن موافق هستید و درباره آنچه مخالف آن هستید، روی همان سند یا نامه ای که به سند ضمیمه می کنید، یادداشت بردارید.

می خواهیم از شما بشنویم! لطفاً نظرسنجی زیر را درباره نشریه های ما پر کنید و ما را از کیفیت کارمان مطلع نمایید! [\[در نظرخواهی شرکت کنید\]](#)

جهت دریافت کمک حقوقی با شماره 800-776-5746 تماس بگیرید یا [فرم درخواست کمک را تکمیل کنید](#).
جهت تمام امور دیگر با شماره های (Northern CA) 916-504-5800؛ (Southern CA) 213-213-8000
CA) تماس بگیرید.

مخارج Disability Rights California از منابع گوناگونی تأمین می شود که برای اطلاع از لیست حمایت کنندگان مالی می توانید به آدرس زیر مراجعه کنید [/http://www.disabilityrightscalifornia.org/Documents/ListofGrantsAndContracts.html](http://www.disabilityrightscalifornia.org/Documents/ListofGrantsAndContracts.html)