

Sách hướng dẫn về Vòng tròn Hỗ trợ



Vòng tròn Hỗ trợ

Vòng tròn Hỗ trợ là một nhóm người mà bạn gặp thường xuyên và có thể tin tưởng được

Họ sẽ hỗ trợ bạn trong các mục tiêu mà bạn lựa chọn ngay bây giờ và trong tương lai.



Vòng tròn Hỗ trợ có thể:

- Giúp bạn gặp gỡ những người mới và kết bạn
- Hỗ trợ bạn đưa ra các quyết định
- Hỗ trợ bạn thực hiện những thay đổi mà mình muốn có trong cuộc sống
- Hỗ trợ bạn vận động cho chính mình



Liên minh Khuyết tật và Đa dạng (Diversity and Disability Alliance) là một tổ chức cộng đồng, do những người đồng cảnh ngộ điều hành và phục vụ người khuyết tật đa văn hoá, với sự hỗ trợ của gia đình và các bên liên minh

Đội ngũ chúng ta tôi



Julie



George



Phuong



Abraham



Tammy



Maina

Chúng tôi là một đội ngũ gồm những người điều hành có kinh nghiệm sống về khuyết tật. Chúng tôi luôn hỗ trợ bạn trong những quyết định do bạn đưa ra, cùng với những người quan tâm đến cuộc đời của bạn.

Chúng tôi sẽ giúp bạn thành lập một Vòng tròn Hỗ trợ cho chính mình, hoặc cho người mà bạn quen biết.

Vòng tròn Hỗ trợ có thể làm gì cho bạn?

Nếu bạn muốn biết thêm chi tiết, chúng tôi có thể gặp bạn. Bạn có thể mời một người đi cùng để hỗ trợ cho mình.

Có thể họp trực tuyến hoặc gặp mặt trực tiếp.



Chúng tôi có thể nói với bạn về Vòng tròn Hỗ trợ và trả lời tất cả các câu hỏi của bạn.



Muốn biết thêm thông tin, xin vào trang mạng www.ddalliance.org.au/circles-widen.html

Nếu bạn quyết định lập Vòng tròn Hỗ trợ

Chúng tôi sẽ thường xuyên gặp bạn và Vòng tròn của bạn.



Chúng ta sẽ nói về những gì quan trọng đối với bạn, những gì bạn thích và không thích về cuộc sống của mình. Chúng ta sẽ nói về những thay đổi mà bạn muốn thực hiện.

Trong thời gian giữa các cuộc họp, mọi người sẽ có việc phải làm trước khi chúng ta gặp lại nhau.

Chúng tôi sẽ chỉ chia sẻ thông tin về bạn với những người mà bạn chọn.



Sách hướng dẫn này là để bạn viết hoặc vẽ các ý tưởng của mình. Chúng tôi sẽ hỗ trợ bạn đạt được cuộc sống mà bạn muốn có.

MỤC LỤC

Về bản thân tôi	1
• Cuộc sống của tôi hiện nay	2
• Mục đích – Vòng tròn Hỗ trợ sẽ làm được gì cho tôi	6
• Tầm nhìn của tôi về một cuộc sống tốt đẹp	7
• Mục đích – Tóm tắt	9
Nói về Vòng tròn Hỗ trợ của bạn	10
• Những người trong cuộc đời tôi	11
• Tôi nên mời ai tham gia Vòng tròn của mình?	13
• Làm sao để mời mọi người tham gia Vòng tròn của tôi?	16
Cuộc họp Vòng tròn	19
• Chuẩn bị cho cuộc họp đầu tiên của tôi	19
• Những gì sẽ diễn ra trong các cuộc họp?	21
• Chuyện gì cần diễn ra giữa các cuộc họp?	22
Thỏa thuận Vòng tròn Hỗ trợ	24
Đánh giá Cuộc họp Vòng tròn	26
Thông tin về Vòng tròn Hỗ trợ	27

Về bản thân tôi

Cuộc gặp mặt đầu tiên của chúng ta sẽ là để làm quen với bạn.

Hãy dùng các trang này để viết hoặc vẽ một số ý tưởng.



Nếu bạn đã bắt đầu làm việc này, xin đem các ý tưởng của bạn đến cuộc họp của chúng ta.



Cuộc sống của tôi hiện nay

Những gì tôi quan tâm và các sở thích của tôi...



Tôi thích...



Các kỹ năng và điểm mạnh của tôi...



Tôi sống ở đâu...



Tôi sống với ai...



Mục đích - Vòng tròn Hỗ trợ sẽ làm được gì cho tôi

Bạn ở tâm điểm của Vòng tròn Hỗ trợ cho mình. Hãy nghĩ về một số điều mà Vòng tròn của bạn có thể hỗ trợ bạn thực hiện. Dưới đây là một vài ví dụ:



Học hỏi



Sống tự lập



**Trở nên
mạnh khỏe**



**Các mối
quan hệ**



**Có được
việc làm**



**Làm việc
tình nguyện**



**Đời sống
xã hội**



Tâm linh

Vòng tròn là để hỗ trợ bạn sống cuộc sống mà mình muốn.

Tầm nhìn của tôi về một cuộc sống tốt đẹp

Những điều mới mẻ mà tôi muốn thử làm:

Những thay đổi mà tôi muốn thực hiện trong cuộc sống của mình...

Hy vọng và ước mơ của tôi cho tương
lai

Mục đích – Tóm tắt

Ưu tiên của tôi – Một số điều tôi muốn làm trong 1-2 năm tới

Trong tương lai, Vòng tròn Hỗ trợ của tôi có thể giúp tôi để...

Nói về Vòng tròn Hỗ trợ của bạn

Vòng tròn Hỗ trợ gồm những người mà bạn biết rõ hoặc muốn biết rõ hơn.

Trước hết, chúng ta sẽ nói về **TẤT CẢ** những người mà bạn biết.



Sau đó, chúng ta sẽ nghĩ về một số người mà bạn có thể muốn mời tham gia Vòng tròn của mình.

Bạn có thể chọn mời một



**Người trong
gia đình**



Đồng nghiệp



Bạn học



**Thành viên
câu lạc bộ**

Cuối cùng, chúng ta sẽ nghĩ về cách tốt nhất để mời mọi người tham gia Vòng tròn của bạn.

Những người trong cuộc đời tôi

Vòng tròn các mối quan hệ

Judith Snow (1998) mô tả 4 vòng tròn về các mối quan hệ khác nhau có trong cuộc sống của chúng ta.



Vòng tròn Thân thiết gồm có những người thân cận với chúng ta nhất. Chẳng hạn như người trong gia đình hoặc bạn bè thân thiết.

Vòng tròn Bạn bè là những người bạn hoặc người thân mà chúng ta muốn gặp gỡ giao tiếp.

Vòng tròn Tham gia gồm có những người, những tổ chức hoặc nhóm mà chúng ta dành thời gian tiếp xúc với họ. Đây có thể là ở chỗ làm, trường học, câu lạc bộ hoặc đội thể thao.

Vòng tròn Trao đổi gồm có những người có trong cuộc sống của chúng ta vì họ được trả công để cung cấp dịch vụ. Ví dụ, bác sĩ, giáo viên, nhân viên xã hội, nhà trị liệu, thợ làm tóc, thợ sửa xe và những người buôn bán.

Lập danh sách TẤT CẢ những người mà bạn biết.

Bạn có thể ngạc nhiên về con số những người đã hiện diện trong cuộc sống của mình.

Họ có thể bao gồm những người trong gia đình, bạn bè, những người bạn gặp trong cộng đồng, hoặc nhân viên hỗ trợ cho bạn (nếu bạn có nhân viên hỗ trợ).

Tôi nên mời ai tham gia Vòng tròn của mình?

Có ai trong mạng lưới của bạn?



Hãy nghĩ xem ai có thể là người thích hợp để mời.

Người mà bạn thích và hiểu rõ về bạn

Hoặc người mà bạn tin tưởng và muốn biết thêm về họ.



Tốt hơn hết là có những người ở các độ tuổi khác nhau trong Vòng tròn của bạn, kể cả những người đồng cảnh ngộ với bạn.

Bất cứ ai mà bạn tin tưởng và họ quan tâm thực sự đến bạn và sự an vui của bạn đều có thể tham gia.



Bạn là người quyết định chọn ai là người tham gia Vòng tròn của mình.

Nhân viên hỗ trợ được trả lương có nên được đưa vào Vòng tròn của bạn không?

Tất cả người trong vòng tròn đều là tình nguyện viên.

Nhân viên hỗ trợ được trả lương có thể đến dự các cuộc họp Vòng tròn của bạn. Vai trò của họ là hỗ trợ bạn trong khi họp và trong thời gian giữa các cuộc họp.



Sự hỗ trợ

Nhân viên cũ đã từng có mối quan hệ tốt trước đây có thể tình nguyện làm bạn và tham gia Vòng tròn của bạn.

Nên có bao nhiêu người trong Vòng tròn của tôi?



Vòng tròn có thể bắt đầu với ba hoặc bốn thành viên.
Vòng tròn Hỗ trợ có thể phát triển từ từ.

Làm sao để mời mọi người tham gia Vòng tròn của tôi?

Bạn có thể mời họ bằng cách:



Gởi Email



Gởi thư



Tới gặp



Điện thoại

Bạn có thể quyết định cách nào tốt nhất cho mình.

Được mời làm người trong Vòng tròn là điều tuyệt vời. Bạn có thể ngạc nhiên khi thấy mọi người nhiệt tình muốn tham gia như thế nào.

Đừng cảm thấy phật lòng nếu ai đó không thể tham gia Vòng tròn của bạn. Có nhiều lý do khiến người ta không thể tham gia.

Chúng tôi có thể hỗ trợ bạn trong việc mời mọi người tham gia Vòng tròn của mình.



Khi mời ai đó, hãy cho họ biết mục đích Vòng tròn của bạn và tại sao bạn muốn họ tham gia.

Bạn nên viết câu trả lời cho những câu hỏi sau:



Vòng tròn Hỗ trợ là gì?

Một nhóm người gặp nhau để hỗ trợ tôi đạt được các mục tiêu của mình.



Chúng ta sẽ gặp nhau bao lâu một lần?

Điều quan trọng là phải có các cuộc họp thường xuyên. Họp mặt mỗi bốn đến sáu tuần một lần sẽ giữ cho Vòng tròn của bạn vững mạnh.

Cuộc họp sẽ kéo dài bao lâu?

Các cuộc họp vòng tròn thường kéo dài khoảng 2 giờ. Mọi người có thể gặp nhau thân mật sau cuộc họp, hoặc có cuộc họp dài hơn cho ngày lập kế hoạch hoặc để ăn mừng.



Chúng ta nên gặp nhau ở đâu?

Các cuộc họp vòng tròn thường diễn ra tại nhà riêng. Hay tại một quán cà phê yên tĩnh. Hoặc trên Zoom.

Tôi muốn Vòng tròn của mình làm gì?

Ví dụ: Tôi muốn Vòng tròn hỗ trợ cho tôi kết bạn và đi chơi nhiều hơn.



Tại sao tôi muốn bạn tham gia Vòng tròn của tôi?

Ví dụ: Tôi muốn bạn tham gia Vòng tròn vì tôi tin tưởng bạn và bạn là người quan trọng trong cuộc đời của tôi.

Cuộc họp Vòng tròn

Đã đến lúc chào đón những người trong Vòng tròn của bạn. Đây là dịp để chia sẻ việc bạn muốn cuộc sống của mình ra sao.

Mỗi Vòng tròn đều khác nhau. Bạn ở tâm điểm Vòng tròn của mình. Bạn nắm quyền kiểm soát và sẽ luôn được tham gia vào các cuộc trò chuyện và quyết định.



Chuẩn bị cho cuộc họp đầu tiên của tôi

Cho những người trong Vòng tròn của bạn biết ngày, giờ và địa điểm của cuộc họp. Họp vào lúc thích hợp nhất cho tất cả mọi người.

Nhờ một người trong Vòng tròn giúp ghi chú về những gì bạn muốn nói. Trong cuộc họp đầu tiên của bạn:

- Mọi người tự giới thiệu để biết nhau
- Bạn giải thích những gì bạn muốn Vòng tròn của mình làm
- Mọi người nói về những gì chúng ta có thể cùng nhau làm.

- Bạn có thể giúp cho những người tham gia cảm thấy được chào đón.



Những gì sẽ diễn ra trong các cuộc họp?

Đây là danh sách những gì sẽ xảy ra mỗi khi Vòng tròn của bạn hội họp.

Chương trình nghị sự

1. Chào mừng
2. Tri ân Quốc gia
3. Kiếu vãng
4. Những việc cần hành động và theo dõi
5. Tin tức cập nhật cho Vòng tròn
6. Ngày họp kế tiếp

Một người sẽ ghi chú về cuộc họp để chia sẻ với tất cả những người trong Vòng tròn.

Chuyện gì cần diễn ra giữa các cuộc họp?

Mọi người trong Vòng tròn của bạn sẽ có một việc hoặc hành động phải làm trong thời gian giữa các cuộc họp.

Đây sẽ là những ý tưởng mà bạn đã thảo luận trong cuộc họp.



Chẳng hạn như những điều mới mẻ mà bạn muốn thử làm. Có thể là những thay đổi mà bạn muốn thực hiện trong cuộc sống của mình.



Vòng tròn thay đổi theo thời gian. Chúng tôi sẽ bàn với bạn về những ý tưởng và mục tiêu mới. Bạn có thể quyết định mời những người khác tham gia Vòng tròn Hỗ trợ của mình.



Một người trong Vòng tròn của bạn có thể quyết định trở thành điều hành viên. Chúng tôi sẽ hỗ trợ họ làm điều này.

Thỏa thuận Vòng tròn Hỗ trợ

Sẽ thật tốt nếu mọi người đồng ý về mục đích Vòng tròn của bạn và những gì phải làm để hỗ trợ cho bạn.

Các Cuộc họp Vòng tròn Hỗ trợ của Tôi

Sẽ được tổ chức vào [ngày và giờ]

Sẽ được tổ chức mỗi [bao lâu một lần]

Sẽ kéo dài [bao lâu] ...

Sẽ được tổ chức tại [địa điểm]...

(Người trong Vòng tròn cũng có thể chọn tham dự qua Zoom.)

Khởi đầu thì tất cả chúng ta đều đồng ý làm người trong Vòng tròn trong khoảng thời gian một năm.

(Dành cho bạn)

Tôi đồng ý có Vòng tròn Hỗ trợ. Tôi sẽ chia sẻ các ý tưởng của mình với những người trong Vòng tròn. Tôi sẽ làm việc với họ để tạo ra những thay đổi tốt hơn trong cuộc sống của tôi.

(Dành cho người trong Vòng tròn)

Chúng tôi đồng ý là trong thời gian giữa các cuộc họp, chúng tôi sẽ có những công việc hoặc hành động cần phải làm để hỗ trợ cho bạn đạt được các mục tiêu của mình.

(Dành cho điều phối viên)

Chúng tôi đồng ý làm việc với bạn để xây dựng Vòng tròn Hỗ trợ cho bạn và cùng điều hành Vòng tròn của bạn trong một năm.

Được ký bởi:

Người ở tâm điểm của Vòng tròn

Thành viên Vòng tròn

Điều hành viên Vòng tròn

Đánh giá cuộc họp vòng tròn

Chúng tôi sẽ thăm hỏi thường xuyên để xem Vòng tròn có hoạt động tốt cho mọi người hay không.

Sau một năm, chúng tôi sẽ quyết định xem bạn có muốn tiếp tục có Vòng tròn Hỗ trợ hay không.

Tôi thích điều gì nhất trong Vòng tròn của mình?



Có thể cải thiện những gì?



Thông tin về Vòng tròn Hỗ trợ

- Trung tâm Tài nguyên Quốc gia về Vòng tròn Hỗ trợ và Nhóm Hỗ trợ – The National Resource Centre for Circles of Support and Microboards (COSAM) có rất nhiều tài liệu hữu ích. Kể cả một số nguyên tắc hướng dẫn cho Vòng tròn. Bấm vào [đây](#).
- Dự án Sinh hoạt Cộng đồng (The Community Living Project) có thêm nhiều tài nguyên. Bấm vào [đây](#).
- Cộng đồng Tài nguyên Bao hàm (Resourcing Inclusive Communities) cung cấp thông tin và nguồn lực cho các gia đình có người khiếm khuyết trong việc phát triển ở NSW. Bấm vào [đây](#).
- Trang mạng này kể câu chuyện về Vòng tròn của Adam và cách họ hỗ trợ cho anh dọn ra khỏi nhà. Bấm vào [đây](#).
- Các nguồn tài nguyên và trí tuệ có được từ Judith Snow, người được cho là đã lập ra Vòng tròn Hỗ trợ đầu tiên ở Gia Nã Đại trong thập niên 1990. Bấm vào [đây](#).

Xin liên lạc với chúng tôi tại DDAlliance để biết thêm

tammy@ddalliance.org.au

<http://www.ddalliance.org.au/circles-widen.html>

