

A kimenet csillag dimenziói a St Mungo's képzési anyaga alapján

Motiváció és felelősségvállalás - a belső út

Az alábbi skála a motiváció és perspektíva belső változásait, az ügyfél saját magáért és helyzetéért vállalt felelősségét, illetve az ezzel együtt megerősödött önbizalmát méri. Ez áll a többi skála által leírt változások középpontjában is; a belső változások és növekedés külső megtestesülésének tekinthetjük.

1 Nem érdekel a segítőkkel való beszélgetés és a változtatás

- Teljesen megrekedtnek tűnik. Nem nyit az esetmunka felé.
- Nem hajlandó belemenni a jelenlegi helyzetéről szóló beszélgetésbe.
- Lehet, hogy túlságosan megijed a változástól vagy nem bízik benne, hogy egyáltalán lehetséges.

2 Néha elegendő van abból, hogy milyen az életem, de semmit nem lehet tenni.

- Megcsillan a jelenlegi helyzettel való elégedetlenség, de a hatékony esetmunka még mindig nem lehetséges.
- Belemegy a beszélgetésbe, de azután félbeszakítja vagy témát vált.

3 Elegendő van abból, hogy így élek és változtatni akarok bizonyos dolgokon

- Elmondja, hogy nem boldog, ahogy dolgok állnak (attitűdváltozás).
- Tenni akar valamit a változásért, de nem viszi véghez, például nem jön el találkozókra.
- Nem hisz benne igazán, hogy változhatnak a dolgok és nem is tesz túl sokat érte.

4 Beleegyezek a segítség elfogadásába, ha mások meg tudják változtatni az életemet

- Következetesebben fogadja a segítséget - segítséget kér és néha eljön a találkozókra.
- Egyetért azzal, amit mások javasolnak (viselkedésváltozás).
- Talán tudja, hogy mit nem akar, de nem tudja, hogy mit igen.

5 Tudom, hogy nekem kellene valamit tennem a továbblépéshez

- Elkötelezettnek tűnik az esetmunkában.
- A szimpla válaszdáson túl elkezd új dolgokat felvenni a témák és tennivalók közé.
- Megmutatkoznak a saját helyzetért vállalt felelősség első jelei; megjelenik az az érzés, hogy ő maga tud változtatni.

6 Tudom, mit akarok és elkezdek tenni azért, hogy eljussak odáig - sok segítséggel

- Máshogy csinál dolgokat, a gyakorlatban is megcéloz egyes problémákat (viselkedésváltozás).
- Tudatosabb abban, hogy milyen életet szeretne.
- A változás ijesztőnek tűnik és csábítóak a bejáratott utak; szüksége van támogatásra és lehet, hogy ellentmondásos dolgokat mond és tesz. A változtatás iránti elköteleződés szintje változhat.

7 Megértettem, hogy amit teszek, az hatással van arra, amit kapok

- Felismeri, hogy pozitív hatásokkal jár, ha másként viselkedik; látja az előnyöket (attitűdváltozás).
- Izgatott lehet az új lehetőségektől és attól, hogy mit hoz a jövő.
- Először érzi azt, hogy kézben tartja a dolgokat.

8 Tetszik, ahogy most élek, de segítségre van szükségem, hogy folytatni tudjam

- Alapvetően megváltoztak a szokások és a viselkedés, például új barátai és napirendje van.
- Egyre következetesebben választ pozitív alternatívákat, a viselkedés összhangban van azzal, amit szeretne.
- Elkerülhetetlen, hogy visszaeséseket tapasztaljon, ilyenkor támogatásra van szüksége.

9 Magabiztos vagyok az új életmódomban, de időről időre segítségre van szükségem

- Egyre magabiztosabb, ahogy túljut a visszaeséseken.
- Képes megítélni, hogy mikor van szüksége segítségre, már nem kell, hogy mindig kéznél legyen.
- Kialkult egy olyan ember új identitása, aki képes az együttműködésre és kézben tartja a dolgokat. Ugyanakkor ijesztő lehet számára teljesen elengedni a támogatást.

10 Független vagyok az ellátórendszerőtől: szükség esetén a családom, barátaim és az általános szolgáltatók segítenek

- Magabiztos az új életmódban.
- Saját támogató hálózata helyben kialakult.

Öngondoskodás és életvezetési készségek

Ez az út arról szól, hogy az ügyfél milyen mértékben képes gondoskodni magáról és a szálláshelyéről. Ide tartoznak az alapvető életvezetési és önellátási készségek: higiénia, biztonságos otthon, alapszintű tisztaság fenntartása, bevásárlás, főzés, alapszükségletek kielégítése.

1 Nem esik nehezemre gondoskodni magamról - bár mások ezt gondolják

- Nem képes magát pl. melegen, biztonságban és tisztán tartani és táplálni. Utcán élők esetében: nem eszik és mosakszik rendszeresen, lakásban élők: pl. széthagyott szemét.
- Nem lehet vele az önellátásról szóló beszélgetni.
- Addig a pontig hanyagolja el magát, míg kárt tesz magában vagy elüldöz másokat.

2 Nem gondoskodom magamról megfelelően, mert nem tudok - én már csak ilyen vagyok

- Hajlandó beszélgetni az önellátásról és elismerheti a problémákat, de visszautasítja a segítséget.
- Megcsillan a jelenlegi helyzettel való elégedetlenség.

3 Nem szeretem, hogy nem tudok magamról gondoskodni, segítségre van szükségem

- Néha belemegy, hogy az esetfelelős felhívja a figyelmét egy-egy problémára, pl. lakásban élőknel zárat megszereltetni a bejárati ajtón, szállón lakóknál zuhanyozás és tiszta ruha felvétele, stb.
- Az esetfelelős javaslataival való egyetértés mértéke változó.

4 Ha mások tudnak segíteni abban, hogy jobban tudjak gondoskodni magamról, beleegyezem

- Következetesen elfogadja a segítséget az önellátáshoz.
- A támogatás hatására az önellátási szttenderdek fejlődnek, pl. kitakarítja a szobát, rendszeresen étkezik, de visszaesik, amint csökken a támogatás.

5 Képes akarok lenni többet tenni magamért - jobban gondoskodni magamról és a lakóhelyemről

- Magától kezdeményez beszélgetést az önellátásról.
- Megmutatkoznak az első jelei annak, hogy a tisztaság, étrend, alvási szokások, stb. fontossá váltak számára.
- Szeretné aktívan fejleszteni az esetleg hiányzó készségeit.

6 Teszek azért, hogy jobban gondoskodjak magamról és lakóhelyemről, megtanultam, hogy mit hogy csináljak

- Pl. főz, mos, takarít, mindezt külső ösztönzés nélkül.
- Mostanra ésszerű módon főz meg egyszerű ételeket és takarít (ha eddig nem tudta).

7 Látom, hogy ha gondoskodom magamról és törődök a lakóhelyemmel, jobban érzem magam

- Tisztában van az öngondoskodás jelentőségével, azzal, hogy hogyan határozza meg azt, hogy hogy érzi magát és mások hogyan reagálnak rá.
- A pozitív választások eredményeképpen jobban érzi magát, motivációja erősödik.

8 Új szokásaim vannak, egyre többet teszek, de néha visszacsúszom

- Bizonyos területeken jól működik az öngondoskodás, de itt-ott vannak még vakfoltok.
- Nehéz a változtatás, ezért a visszaesésekkor szüksége van a támogatásra.

9 Ellátom magam és vigyázok a lakóhelyemre, csak néha van szükségem segítségre

- Jól ellátja magát, de nehezebb időszakokban könnyen kicsúszhat a kezéből. Segítséggel újra egyenesbe tud kerülni.

10 Külső segítség nélkül el tudom látni magam és vigyázok a lakóhelyemre

- Észreveszi, ha valami kicsúszik a kezéből.
- Hosszú időn keresztül nem hanyagol el egy fontos terület sem.
- Jól ellátja magát és vigyáz a lakóhelyére támogatás nélkül is.

Pénzgazdálkodás és személyes ügyek intézése

Ez a skála a pénzgazdálkodás összes aspektusát lefedi: ellátások igénylését, költségvetés tervezését, számlák kifizetését, adósságkezelést, túlzott mértékű kölcsönök adásának és kérésének elkerülését, illetve azt, hogy sikerül-e kijönni a havi jövedelemből.

1 Nem tudom, hogy mennyivel és kinek tartozom - nem akarok beszélni róla

- Nincs befizetve a lakbér és nagyobb összegű adósság állhat fenn és/vagy folyamatban lévő hivatalos vagy személyes behajtási ügyei lehetnek. Lehet, hogy minden jövedelmét egy dologra költ, pl. drogra vagy alkoholra.
- Nem hajlandó a pénzről beszélni.
- Teljesen megrekedt tűnik. Nem nyit az esetmunka felé.

2 A pénzügyeim zűrzavarosak, de semmit nem lehet tenni

- Tehetetlennek érezheti magát a pénzzel kapcsolatban, nincs korábbi tapasztalata a pénzkezelésben és/vagy mások anyagilag kihasználják.
- Képtelen vagy nem hajlandó fontossági sorrendet felállítani vagy megérteni, hogy mi a probléma.

3 Nem akarom ezeket az anyagi problémákat

- Elfogadja a segítséget az ellátások igényléséhez.
- Szeretne megszabadulni az anyagi problémák okozta nyomástól, de másokat hibáztat vagy könnyen kizsákmányolható.

4 Elfogadom a segítséget, ha a esetkezelő tud segíteni több jövedelemhez jutni

- Ha eddig nem, mostanra hozzájut azokhoz az ellátásokhoz, amikre jogosult.
- Elfogadja a segítséget adósságai kezeléséhez és/vagy hajlandó beszélni róla.
- Ezen a ponton csak úgy tud túljutni, ha ütemezési terve készíti a lakbér és rezszi fizetésére (ha vannak ilyen jellegű kiadásai).

5 Vannak terveim és muszáj csinálnom valamit, hogy átlássam az ellátásokat és a pénzügyeimet

- Megmutatkoznak az első jelei annak, hogy felelősséget vállal az anyagi helyzetéért.
- Ha van adóssága, érezhető, hogy meg akarja érteni a helyzetet és szeretne kezdeni vele valamit.
- Eljön a találkozókra. Információkat és kapcsolatfelvételi engedélyt ad az adósságkezelő munkatársnak és másoknak az adósságaival kapcsolatban.

6 Kezdem átlátni az ellátásokat és tudom kezelni a pénzemem. Nehéz.

- Felelősséget vállal az igényléseiért és adósságaiért, és ha eddig nem, mostanra valamelyest átlátja, hogy honnan mire jogosult.
- Tudatosabban tervezi a költségvetését, habár nem tudja mindig tartani a tervet. Lehet frott költségvetése is.
- Ha sérülékeny és mások anyagilag kihasználják, elkezd foglalkozni a témával.
- Lehet lakbértartozása, de egyre ritkábban fordul elő, hogy nem fizeti be a bérleti díjat.

7 Látom, hogy jobban mennek a dolgok, ha átlátom a pénzügyeimet és adósságaimat

- Ha eddig nem, mostanra megelőzi a további adósságok felhalmozódását. Adósságai csökkenhetnek.
- Látja, hogy a felelősségvállalás jutalmaz - sokkal jobb, ha marad egy kis pénze és nem kap felszólításokat.
- Rendszeresen befizeti a számláit.

8 El tudom kerülni a kríziseket, ha előre tervezek - de néha segítségre van szükségem ehhez

- Megoldja a hirtelen jött problémákat és rendszeresen befizeti a számlákat. Elkezd előre tervezni.
- Egyre többet tesz magáért, de néha visszaesik, pl. ha újfata nyomtatványt kell kitölteni, megpróbálja egyedül, de lehet, hogy segítségre van szüksége a befejezéshez.

9 Tudom, hogy mikor van segítségre szükségem a pénzügyeimhez és az ellátások igényléséhez, és honnan kapom meg

- Jól megtervezi a költségvetését, nem kell figyelmeztetni a számlák befizetésére, átlátja a bevételeket és kiadásokat, általában kevésbé kizsákmányolható vagy nem ad kölcsön könnyelműen.
- Esetenként vannak problémái, ilyenkor igényli a támogatást az egyenesbe kerüléshez.

10 Jól tudom kezelni a pénzügyeimet és nincs szükségem segítségre

- Képes előre tervezni és megoldani a kríziseket.
- Lehet, hogy még van adóssága, de rendben törleszti, támogatás nélkül is kezelni tudja a helyzeteket.

Szociális kapcsolatok

Ez az út a kapcsolatokról szól: kikkel találkozik az ügyfél, támogatják-e ezek a közösségek abban, hogy elérje az életben, amit szeretne, úgy érzi-e, hogy megbízhat másokban és támaszkodhat rájuk. Ez az út kezdődhet onnan, hogy az egyedül van és sikerül kapcsolatokat kialakítania, vagy kezdetben olyanokkal tölt időt, akik erősítik a régi berögződéseit, és eljut odáig, hogy olyanokkal vegye körül magát, akik pozitívan támogatják.

1 Ilyen az élet - senkiben sem lehet bízni.

- Teljesen elszigetelődik vagy csak utcai, függő és/vagy bűnöző közösségekhez kapcsolódik.
- Lehet, hogy több kapcsolata is kizsákmányoló, bizalmat és tiszteletet nélkülöző.
- Nem látja, hogy bármi probléma lehet a jelenlegi helyzettel.

2 Néha elegendem van abból, hogy egyedül vagyok vagy olyanokkal, akikben nem bízhatok

- Megjelenik némi tudatosság azzal kapcsolatban, hogy nem olyanok a kapcsolatai, amilyeneket szeretne.
- Elkezd elszigeteltnek érzni magát és nem szeretne elszigetelt lenni.
- Még mindig olyanokkal áll kapcsolatban, akik destruktív választásokat támogatnak.

3 Nem szeretem elszigeteltnek érezni magam vagy nem nekem valók a körülöttem lévő emberek

- Felismeri azokat a kapcsolatait, amik nem kielégítőek számára, nem támogatják, esetleg kizsákmányolóak, de nem tudja, hogyan változtassa meg őket.
- Nem tudja, hogy ismerkedjen meg olyanokkal, akik támogatnák a változásban.

4 Ismerkedik új emberekkel, de nem igazán kedveli őket, nem bízik bennük

- Kapcsolódik a segítőkhez vagy másokhoz a sorstárs csoporton kívül, de egyelőre nagyon óvatosan - teszteli őket.
- Elkezd bekapcsolódni a szálláshelyén zajló tevékenységekbe.

5 Találkoztam valakivel, akivel tudok beszélgetni és megbízom benne. Meg akarom oldani a családi ügyeimet.

- Elkezd megbízni az esetkezelőben vagy más stábtagnál, értékeli a jelenlétüket. Meglátja, hogy milyenek lehetnének kapcsolatai, ez megerősíti a kizsákmányoló kapcsolataihoz fűződő ellenérzéseit.

6 Átmeneti helyzetben érzi magát - hátrahagyta a régi barátokat, de még nem talált újakat

- Eltávolodik a korábbi sorstárs csoporttól és megpróbál új kapcsolatokat építeni. Ennek eredményeképpen erősen függ az esetkezelőtől vagy más bizalmas stábtagtól.
- Támogatásra van szüksége, hogy észrevegye a konstruktív kapcsolatokat.
- Ha visszahúzódóbb alkat, lehet, hogy a szokásosnál ellenségesebb módon fejezi ki az egyedüllétre vonatkozó igényét.

7 Valamennyire látom, hogy kiben bízhatok és kezdem megérteni a családi ügyeimet is

- Ha korábban nem, mostanra képes pozitív kapcsolatot létesíteni barátokkal és családtagokkal.
- Sikerült új kapcsolatokat kialakítania olyanokkal, akik támogatják a pozitív választásait.
- Felismeri egyes múltbéli kapcsolatok romboló hatását.
- Lehetséges, hogy lépéseket tesz, hogy újra felkeresse családtagjait.

8 Élvezem az új barátaim, családtagjaim társaságát, de néha vannak nehézségeink

- Elmélyülnek az új kapcsolatok.
- Elkerülhetetlen nehézségek merülnek fel, konfliktusok, csalódások. Segítségre szorul, ezek kezelésében és abban is, hogy tanuljon belőlük.
- Képes kommunikálni: tud igent és nemet mondani, árnyalatokkal élni.
- Néha hiányzik a régi közege vagy az elszigeteltség, ami kevesebb kihívást tartogatott.

9 Vannak olyanok, akikre számíthatok, de egyszer-egyszer segítségre van szükségem

- Biztonságosabbnak érzi a kapcsolatait.
- Magabiztosabban képes megküzdni a nehézségekkel, de néha még segítségre szorul.
- Hajlandó új embereket megismerni és vállalni a kockázatot.
- Lehet, hogy segít régi társainak a változásban.

10 Olyan barátaim és ismerőseim vannak, akiket szeretnék és akikre szükségem van. Nincsenek komolyabb családi problémáim.

Drog- és alkoholfogyasztás

Ez az út az ügyfél túlzott drog-, alkohol vagy gyógyszerfogyasztását helyezi középpontba. Ránéz a viselkedésére, arra, hogy hogyan közelít a különböző tudatmódosító szerek fogyasztásához és a függőséghez: tudatában van-e az életére gyakorolt hatásukra, mit tesz az ártalom csökkentéséért, és annak érdekében, hogy megértse és megoldja a problémát. Ha több szert is használ, akkor arra a szerre vonatkoznak az állítások, amelyik jelenleg a leginkább érinti.

1 Nincsenek drog- vagy alkoholproblémáim - bár mások szerint vannak

- Az alkohol és drogok ártalmasak az ügyfélre és/vagy másokra.
- Az élete teljes mértékben a drog és/vagy alkohol köré szerveződik, semmi más nem számít.
- Nem lehet vele a függő viselkedésről beszélgetést kezdeményezni.

2 Néha látom, hogy ez probléma, de nem tudom (vagy nem akarom) megváltoztatni

- Beszélget a segítőkkel, de elutasít minden segítséget.
- Megcsillan a jelenlegi helyzettel való elégedetlenség.
- Lehet, hogy tesz valamit az ártalomcsökkentésért, pl. becsatlakozik a tűcserébe.

3 Segítségre van szükségem az alkohol- vagy drogproblémám miatt

- Elege van az alkohol- vagy drogfogyasztás okozta negatív következményekből.
- Szeretne változtatni, de talán nem hisz benne, hogy lehetséges. Sokszor nem jön el a találkozókra.
- Igazolja a viselkedését, másokat hibáztat, nem vállal felelősséget.

4 Beleegyezem olyanokba, ami az esetkezelőm és az orvosom szerint segít

- Beleegyeznek az ártalomcsökkentő lépésekbe, pl. a felírt gyógyszerek szedésébe és abba, hogy mások kezeljék a pénzét.
- Ezekkel a lépésekkel való egyetértés attól függ, hogy mások mennyire erőltetik.
- Elfogadja, hogy szükség esetén szaksegítséghez forduljon, de nem teljesen együttműködő.

5 Látom, hogy változtatnom kell, hogy kezelni tudjam az alkohol- és/vagy drogfogyasztásomat

- Felismeri, hogy a probléma kezeléséhez neki magának kell változtatnia.
- Kevésbé szétesett és hajlandóbb beszélgetni a lehetőségekről.
- Megjelenik az az érzet, hogy készen áll a változásra.

6 Teszek érte, hogy változtassak az alkohol- és/vagy drogfogyasztásomon

- Csökkentheti az alkohol- és/vagy drogfogyasztását vagy lehetnek tiszta periódusai.
- Gyakrabban jelenik meg az esetkezelővel vagy szakemberrel megbeszélte találkozókon.
- Az alkohol- és/vagy drogfogyasztás még mindig hat az életére, de kevésbé erősen.

7 Értem, hogy miért volt/van problémám és mit kell tennem

- Mostanra ritkábbak a visszaesések és képes tanulni belőlük.
- Rájön, hogy mi váltja ki a túlzott alkohol- és/vagy drogfogyasztást, reflektál az okokra.
- Magabiztosabb, képesnek érzi magát, hogy drogok vagy alkohol nélkül éljen.

8 Kezembe veszem a kontrollt. Van választási lehetőségem és legtöbbször jól választok

- Úgy érzi, jobban kézben tartja a dolgokat - megérti, hogy van választási lehetősége.
- Tovább csökkenti az alkohol és/vagy drogfogyasztást vagy hosszabb tiszta periódusai vannak.
- Új módokat talál arra, hogy hogyan kezelje az alkohol és/vagy drogfogyasztást kiváltó érzéseket és helyzeteket

9 A drog és az alkohol nem hat rám negatívan. Néha szükségem van támogatásra.

- Nagyon kis mennyiségű vagy zéró alkohol és/vagy drogfogyasztás.
- Nincs szüksége sok támogatásra, de értékeli, hogy tudja, kihez fordulhat.

10 Nincs problémája a droggal vagy alkohollal

- Szükség esetén hozzáfér a támogatáshoz a jövőben.

Fizikai egészség

Ez az út arról szól, hogy az ügyfél mennyire törődik magával - észreveszi-e, ha nem érzi jól magát, tesz-e bármit saját állapotának javításáért és az egészséges életmódot, jobb életminőségért. A kezdeti szinteken ez a komolyabb ártalmak elkerülését jelentik, későbbi szinteken pedig a fokozottabb öngondoskodást.

1 Nem érdekel az egészségem, nem akarok róla beszélni

- Nem hajlandó egészségügyi kérdésekről beszélni.
- Nem foglalkozik az akut egészségügyi problémákkal, pl. fekélyekkel vagy tüdőgyulladással.
- Lehet, hogy annyira elhanyagolja magát, hogy kárt okoz saját magában.

2 Nem valami jó az egészségem, és akkor mi van?

- Megcsillan a saját magáért való aggodalom.
- Hajlandó az egészségi állapotáról beszélgetni, de visszautasítja a felajánlott segítséget.

3 Akkor kér segítséget, amikor fájdalma van vagy rossz a közérzete

- Elismeri, hogy fájdalma van vagy rossz a közérzete és változtatni akar rajta.
- Elfogadja a segítséget az akut problémák enyhítésére, de nem vesz tudomást a kevésbé súlyos vagy nyilvánvaló problémákról.

4 Beleegyezik a kevésbé sürgős problémák kezelésbe

- Elfogadja a háziorvostól vagy belgyógyásztól kapott segítséget.
- Rendszeresen elmegy az orvoshoz, ha szükséges, de csak ha valaki megszervezi neki.
- Passzívan viseli a kezeléseket, amiktől valamelyest javul az egészségi állapota.

5 Felismerem, hogy felelősséget kell vállalnom és foglalkoznom kell az egészségemmel

- Megmutatkoznak a saját egészségéért történő felelősségvállalás első jelei.
- Aktívan részt vesz az egészségéről szóló beszélgetésekben, nem csak egyetért velük.

6 Megteszek néhány dolgot azért, hogy jobb legyen az egészségem

- Kezdeményez, pl. magától elmegy a háziorvoshoz.

7 Látom, hogy ha figyelek az egészségemre, jobban érzem magam

- Felelősebben viselkedik.
- Látja az összefüggést a kezeléseket, az egészségesebb életmód és között, hogy jobban érzi magát.
- Ennek eredményeképpen motivált, hogy javítsa az egészségi állapotán.
- Említheti, hogy fizikailag egészségesebbnek érzi magát.

8 Változtatok az életmódomon, hogy egészségesebb legyek, de nem könnyű

- Javul az életmódja, jobban ügyel a fizikai egészségére és egészségtudatosabbak a választásai.
- Gyógyítja magát, ha eddig nem tette.
- Lehet, hogy megváltoztatja az étrendjét, elkezd mozogni vagy leszokik a dohányzásról.
- Nehéz a változás, ezért sok támogatásra van szüksége.

9 Viszonylag egészséges életmódom van. Néha támogatásra van szükségem, hogy fenn tudjam tartani

- Soha nem volt ilyen jó formában.
- Alkalmanként szüksége van támogatásra vagy bátorításra.

10 Rendszeresen odafigyelek az egészségemre

- Önállóan és felelősen foglalkozik az egészségével.
- Ésszerű keretek között figyel magára, az étrendjére és a mozgásra.
- Tudja, hogy hová forduljon, amikor segítségre van szüksége.

Mentális egészség

Ez a skála azt méri, hogy az ügyfél mennyire tartja rendben a saját mentális egészségét. Nem feltétlenül arról szól, hogy ne legyen semmilyen tünete vagy ne szedjen gyógyszert, ezek természetesen előfordulhatnak. Inkább arról szól, hogy megtanulja saját magát és a tüneteit kezelni, fel tudjon építeni egy kielégítő és tartalmas életet, amit nem a tünetei irányítanak.

1 Nincsen remény. Mindent a tüneteim irányítanak, nincs kontrollom felettük

- Lehet, hogy a nap nagy részét ágyban tölti vagy kárt tesz magában. Pánik szakaszban lehet.
- Nem látja a reményt és a változás lehetőségét, valószínűleg nem tud értelmesen részt tud az együttműködésben.
- Nagy valószínűséggel zárkózottnak tűnik, lehet, hogy ez önvédelmi mechanizmus a részéről.

2 Úgy érzem, hogy a tüneteim irányítanak, de vannak tudatos pillanataim

- Hasonló az első lépcsőhöz, de itt már megjelennek a tudatos pillanatok, pl. nem volt mindig ilyen nehéz. Ezeket a pillanatok nem képes annyi ideig fenntartani, hogy segítsen kilábalni.

3 Segítséget kérek. Folyamatosan érzem, hogy nem jó ez így

- Folyamatos tudatosság, hogy nincsenek rendben a dolgok így.
- Megérzi, hogy lehetséges, hogy másképp legyenek a dolgok.
- Segítséget keres vagy elfogad annak érdekében, hogy jobban érezze magát. Ha mániákus, akkor megpróbál kezdeni valamit a mániás viselkedéssel.
- Lehet, hogy eljut arra a pontra, hogy célzottan mentálhigiénés szolgáltatást vegyen igénybe.
- Bátorságra van szüksége, hogy elismerje és felvállalja, hogy a dolgok nincsenek rendben.

4 Beleegyezem a kezelésbe és támogatásba, hogy jobban tudjam kezelni a dolgokat

- Igénybe veszi a szolgáltatásokat, elér kisebb célokat, de hiányzik az autonómia érzete, az, hogy saját erejéből képes a felépülésre.
- Megrekedhet ezen a ponton, fennáll a függőség/intézménybe kerülés/marginalizálódás veszélye.

5 Hiszem, hogy lehet más jövőm - félelmetesnek tűnik, de szeretném elérni

- Fontos fordulóponthoz ér: reménnyel és jövőképpel tekint előre; ez nem állandó szintű, de elég ahhoz, hogy hasson a viselkedésére.
- Úgy tűnik, aktívan egyetért a felépüléssel, féleled a felelősségérzete. Lehet, hogy aktívan elkezd ismereteket szerezni a mentális betegségekről és a szolgáltatásokat igénybevevők jogairól.
- Nagy és nehéz lépés ez, lehet, hogy egyszerre tapasztal izgatottságot és félelmet, ellenállást is.
- Sérülékenynek érezheti magát, gyenge ellenálló képességgel.

6 Félek, de akkor is csinálom

- Jelentős lépéseket tesz - elkezd másképp csinálni bizonyos dolgokat és új dolgokat kipróbálni - arról tanul, hogy mi segítheti a saját mentális betegségéből történő felépülést.
- Kockázatot vállal, ami félelmetes is lehet, ehhez sok támogatásra van szüksége.
- A szolgáltatásokkal kapcsolatban asszertívabbá, a saját jogait illetően tudatosabbá válhat.

7 Újra felépítem az életem - megtanulom hatékonyan kezelni a mentális betegségemet

- Tudatosság a mentális betegséget és azt illetően, hogy mit kell tennie, hogy jól legyen.
- Célokat tűz ki, így jobban hisz abban, hogy saját erőből képes felépülni. Meglátja, hogy mit jelent a felépülés. Képes magát hatékonyan képviselni a szolgáltatásokon belül.
- Megérzi, hogy mi váltja ki a tüneteit és hogyan tudja kezelni őket.
- Megjelenik a hatékonyság és kontroll érzete, ami táplálja a motivációt és önbizalmat, segít további kockázatokat vállalni.

8 Elég erősnek érzem magam. Megtanultam hatékonyan kezelni a jó és rossz időszakokat

- Hasonló az előző lépcsőfokhoz, de erőteljesebben. Fejlődik az ellenállóképesség és az együttműködési készségek.
- Jobban képes megoldani a kisebb nehézségeket anélkül, hogy visszaessen.

9 Magabiztos vagyok - tudom, hogy hová forduljak, ha támogatásra van szükségem

- Erős tudatosság és megküzdési eszközök a visszaesésekhez és bármihez, amit hoz az élet.
- A romló mentális állapot korai jeleit jórészt felismeri, megteszi a megfelelő lépéseket.
- A nehezebb időszakokban még szüksége van a szolgáltatás támogatására.

10 Proaktívan tudom kezelni a mentális egészségemet

- Saját hálózatokat épít ki a közösségen belül, így folyamatos támogatásban részesül.
- Szükség esetén hozzáfér a mentálhigiénés szolgáltatásokhoz.

Értelmes időfelhasználás

Ez az út arról szól, hogy az ügyfél hogyan tölti az idejét - érdekesnek és kielégítőnek találja-e, amit csinál; vagy ha nem, akkor tisztában van-e azzal, hogy mit szeretne inkább csinálni. Ide tartozik a szükséges készségek és a magabiztosság fejlesztése. Egyes ügyfeleknek ez a tanulás, képzés és/vagy a foglalkoztatás irányába történő elmozdulást jelentheti, de nem feltétlenül mindenkinek ez felel meg.

1 Nem akarok munkáról, képzésről, tanulásról, új készségekről vagy hobbiokról beszélgetni

- Nem lehet vele időfelhasználásról beszélni.
- Kerüli a strukturált szabadidős tevékenységeket.
- Alacsony önbizalom (megbújhat a nemtörődömség felszíne alatt).

2 Néha unatkozom vagy elegendem van, de nem lehet mit csinálni

- Alkalmanként hajlandó a témáról beszélni, de nem motivált a változásra.

3 Nem akarom így tölteni a napjaimat, unalmas és nem elégít ki

- Megjelennek a motiváció jelei a változásra, de nem elég következetesen.
- Nem tetszik neki, ahogy most vannak a dolgok, de még nem látja, hogy hogyan lehetne másképp.
- Belemegy bizonyos dolgokba (pl. találkozik szakemberrel), de nem viszi végig.

4 Egyetért mások javaslataival

- Kellő bátorítás mellett végigviszi, amiben megállapodik az esetkezelővel.
- Lehet, hogy részt vesz a szálláshelyén zajló tevékenységekben, de elégedetlenségét fejezi ki.
- Tudja, hogy mi nem tetszik neki, de nem tudja, mit szeretne.

5 Tudom, hogy kezembe kell vennem a dolgokat és kitalálni, hogy mit akarok

- Jobban benne van az esetmunka folyamatában.
- Beszélgetni akar a jövőről és az elérhető alternatívákról.
- Képes azonosítani, hogy mit szeretne csinálni és látja, hogy milyen irányba szeretne haladni.

6 Tisztábban látom a céljaimat és lépéseket teszek, hogy elérjem őket

- Képes rövidtávú célokat kitűzni és elérni.
- Önállóan belekezd kisebb dolgokba.
- Jobban fenn tudja tartani az érdeklődését és a tevékenységeit, de még sok támogatásra van szüksége.

7 Értelmesebben és kielégítőbb módon használom fel az időmet

- Új dolgokat próbál ki, felfedezi, hogy mi működik és mi nem.
- Elkezd elégedettség érezni, amikor elér egy-egy kisebb célt.
- A haladás érdekében elkezd foglalkozni az elakadásaival, pl. írástudatlansággal.
- Néha elveszíti az önbizalmát vagy nehézségekbe ütközik (pl. másokkal való konfliktusok, nehezen kezeli az időt, szereplés), ilyenkor segítségre szorul - megerősítésre és konstruktív visszajelzésre van szüksége.

8 Közelebb kerülök a céljaimhoz és ahhoz, ahogy el akarom tölteni az időt

- Olyan rendszeres tevékenységre talál, ami neki való, pl. önkéntesség vagy képzés.
- Felmerülnek nehézségek, de támogatással képes tanulni belőlük, fejlődik a foglalkoztathatósága és az a képessége, hogy elérje céljait.

9 Elégedett vagyok azzal, ahogy eltöltöm az időmet - alkalmanként támogatásra van szükségem

- Professzionális támogatás nélkül is képes fenntartani a tevékenységeit, megvannak hozzá a személyes és társas készségei.
- Alkalmanként szüksége van támogatásra, pl. ha változnak a körülmények, véget ér egy tanfolyam és új dolgokat kell elintéznie.

10 Elégedett vagyok azzal, ahogy eltöltöm az időmet - nincs szükségem extra segítségre

- Kezeli tudja a tevékenységeit ésszerűség esetén hozzáfér a segítséghez.
- Szükség esetén képes magának új tevékenységeket, képzést és/vagy munkát találni.

Az albérlet/szálláshely fenntartása

Ez a skála azt méri, hogy az ügyfél milyen mértékben azonosul a szálló, albérlet vagy egyéb szállás házirendjével és tartja be kötelezettségeit. Ide tartozik az is, hogy hogyan kezeli a problémákat és krízishelyzeteket, hogyan jön ki szomszédokkal, hogyan vállal felelősséget a látogatóiért.

1 Nem érdekelnek a szabályok és a házirend - hagyjanak békén!

- Fennáll a kilakoltatás veszélye, pl. bérleti díj nemfizetése vagy antiszociális viselkedés miatt.
- Nem hajlandó beszélni az ügyekről, nem ismeri el a problémát.
- Ha saját lakásban él, megtagadja a beengedést.
- Ha szállón lakik, lehet, hogy nem működik együtt sikeres lakáspályázat érdekében.

2 Nem érdekel, mi történik, semmit nem lehet tenni. Úgysem tudnak kilakoltatni

- Hajlandó beszélni a problémákról, de visszautasítja a segítséget és nem tesz lépéseket.
- Valamelyest tudatában van, hogy mások a kilakoltatásról beszélnek, de nem teljesen fogadja el.

3 Nem akarom elveszíteni a lakhatásomat

- Felismeri, hogy fenyegeti a kilakoltatás, dönthet úgy, hogy beszáll a játékba, pl. a sikeres lakáspályázat érdekében együttműködik vagy hajlandó adósságrendezésről és visszafizetési ütemezésről beszélgetni.
- Csak akkor tesz lépéseket, csak ha kényszerítik rá.

4 Beleegyezem a dolgokba, hogy megtartsam a lakhatásomat és/vagy kiléptető lakáshoz jussak

- A problémák megoldása érdekében azonosul az akciótervvel (pl. lakbérhátralék és adósságok rendezése), de ha van lehetősége (pl. pénzhez jut), kihátrál.
- Ha az antiszociális viselkedés korábban problémát jelentett, most is előfordulhat.

5 Meg akarom változtatni a viselkedésemet, hogy megtartsam a lakhatásomat vagy kiléptető lakáshoz jussak

- Megjelennek a lakhatás rendezésével kapcsolatban felelősségvállalás első jelei.
- Ha van adóssága, szeretné megérteni és megoldani a helyzetet.
- Ha az antiszociális viselkedés korábban problémát jelentett, most érdekeltté válik, hogy kezdjen vele valamit.

6 Elkezdtem tenni azért, hogy megtartsam vagy megszerezsem azt az otthon, amit szeretnék

- Elovassa a leveleit, segítséget kér a nyomtatványok kitöltéséhez, csekkek befizetéséhez, stb.
- Segítséget kér a viselkedési zavarok miatt, pl. beiratkozik egy indulatkezelési tanfolyamra.

7 Jobb az élet, ha aktív szerepet vállalok a lakhatásom fenntartásában

- Kevesebb nehézsége merül fel, amint meglátja, hogy a felelősségvállalás jutalmaz - sokkal jobb békében lenni a szomszédokkal és nem kapni felszólításokat.

8 El tudom kerülni a kríziseket, de segítségre van szükségem pl. az előre tervezésben

- Kezeli a hirtelen felmerülő problémákat, de meg kell előznie őket a jövőben, ezért elkezdi a pénzügyi tervezésről, takarításról, szállóvezetéssel/főbérlettel és hivatalokkal kapcsolatos ügyekről tájékozódni.
- Ha lakásban lakik, pozitív kapcsolatok építhet ki a szomszédokkal vagy elkezdi részt venni a közösség ügyeiben.
- Többet tesz magáért, de megtapasztal visszafizetéseket.

9 Jól kézben tartom a dolgokat - tudom, hogy mikor van segítségre szükségem és hová fordulhatok

- Jól kezeli a lakhatásával kapcsolatos ügyeket, elkerüli a kríziseket, előre tervez, de lehetnek alkalmi problémái vagy nehézségei bizonyos területeken, ezekben még mindig támogatásra van szüksége, pl. elmérgesedett viszony a szomszédokkal.

10 Külső támogatás nélkül is tudom kezelni a lakhatásomat

- Nem fenyegeti a kilakoltatás.
- Képes előre tervezni, tudja kezelni a kríziseket.
- Lehet még fennálló tartozása, de folyamatban van a visszafizetés és támogatás nélkül is jól kezeli a helyzetet.

Törvénysértés

Ez az skála az ügyfél és a törvény kapcsolatáról szól - követett-e el valaha szabály- vagy törvénysértést, eleget tesz-e a törvényi vagy egyéb kötelezettségeinek, tisztában van-e azzal, hogy mi okozza a nehézségeit, változtat-e annak érdekében, hogy ne szegjen törvényt. Ha az ügyfélnek nincsenek ilyen jellegű problémái, akkor a 10-es szinten van.

1 Nem akarok a törvénysértéssel kapcsolatos problémákról beszélni: nem én tehetek róla!

- Rendszeresen gyanúsítják, de nem ismeri el, hogy ezzel gond lenne, nem hajlandó róla beszélni.
- Kapcsolatban lehet a rendőrséggel vagy bírósággal, folyamatban lévő intézkedés lehet ellene.

2 Elegem van, hogy mindig van valami ügyem a rendőrséggel, de ez már csak így van

- Elismeri a jelenlegi helyzetet (ha van rendőrségi és/vagy bírósági ügye), de nem akar róla beszélni.
- Nincs rendőrségi és/vagy bírósági ügye, de utal rá, hogy törvényt sértett.

3 Bárcsak ne lennének ilyen ügyeim, szeretnék megszabadulni tőlük

- Elege van a szabály- vagy törvénysértések negatív következményeiből.
- Nem vállalja a felelősséget a helyzetért.

4 Szeretnék segítséget, hogy végére járjak a rendőrségi, bírósági vagy feltételes szabadlábra helyezési ügyemnek

- A bírósági ügygel vagy ítélettel kapcsolatban elfogad segítséget, de
- Nem hajlandó teljes mértékben elismerni a szabálysértési/bűnelkövetési mintázatot és kezdeni vele valamit.
- Lehetséges, hogy nem tartja be az ítéletben foglaltakat.

5 Változtatni akarok - nem érdemes így élni

- Felismeri, hogy változtatnia kell ahhoz, hogy valóban véget vessen a nehézségeknek.
- Hajlandó elismerni az szabálysértési/bűnelkövetési mintázatot és beszélni róla.

6 Általában be tudom tartani a szabályokat, de néha megcsúszom. Nehéz változtatni

- Kezdeményező lépéseket tesz, hogy betartsa a szabályokat.
- Mérséklődik a kriminális viselkedés, ez kapcsolódhat a függőségi mintázatok kezeléséhez.

7 Megértettem, hogy hogyan és miért kerülök bajba és hogyan vessek ennek véget

- Hajlandó beszélgetni a kiváltó okokról és arról, hogy hogyan lehet elkerülni a magas kockázatú helyzeteket.
- Komolyan fontolóra vesz olyan életmódbéli változtatásokat, amik támogatnák abban, hogy ne essen vissza, pl. társas körök, addiktív viselkedés.
- Felmerül benne, hogy esetleg segítségre van szüksége a viselkedése kezeléséhez, pl. indulatkezelés.

8 Megváltoztatom az életemet, hogy a törvény keretein belül maradjak

- Elkerüli a magas kockázatú helyzeteket, stratégiát alakít ki, hogy megelőzze az elkövetést kiváltó helyzeteket.
- Új készségeket épít, változtat az életmódján, hogy továbbra se kövessen el semmit.
- Nehéz a változás, így támogatásra van szüksége, hogy tovább tudjon haladni.

9 Egyenesben tudok maradni - eseti segítséggel

- Az elmúlt legalább 3 hónapban nem követett el semmit.
- Még mindig nehéznek talál egyes helyzeteket, segítségére van az eseti támogatás.

10 Nem követ el szabálysértést vagy bűncselekményt, nincs szüksége támogatásra ezen a területen