

Tự bệnh vực

Mạng lưới Đồng đẳng Đa văn hóa



Bệnh vực có nghĩa là **lên tiếng**. Bệnh vực chủ yếu là tạo ra sự thay đổi cho bản thân quý vị bằng cách lên tiếng.

Các hình thức tự bệnh vực

- > Người tự bệnh vực **lên tiếng** cho bản thân.
- > Người tự bệnh vực tin rằng mọi người nên được đối xử **bình đẳng**.
- > Tự bệnh vực bao gồm quyền **lựa chọn**.
- > Người tự bệnh vực có thể bệnh vực và bảo vệ **quyền lợi của người khác**.
- > Bệnh vực theo nhóm có thể bao gồm một **cá nhân bệnh vực cho một nhóm** hoặc một **nhóm bệnh vực cho nhau**.

Quyền hạn của quý vị

- > Nhân quyền và tự do là những điều tất cả chúng ta cùng chia sẻ
- > Tất cả chúng ta đều có những tùy chọn và lựa chọn
- > Người khuyết tật có cùng các quyền hạn như những người khác
- > Mọi người cần được đối xử bình đẳng

Là người tự bệnh vực



BIẾT
vấn đề



NÓI
với người khác



XÁC ĐỊNH
quý vị muốn thay đổi
điều gì



LẬP
KẾ HOẠCH



HỌC
kỹ năng mới

Quý vị có thể **tự lên tiếng** nếu:

- > có người đối xử tệ với quý vị
- > một dịch vụ không hỗ trợ quý vị đúng cách
- > một tổ chức không cho quý vị cơ hội để có ý kiến
- > thông tin đọc khó hiểu hoặc trang mạng khó sử dụng
- > quý vị muốn thay đổi điều gì đó trong cuộc sống của chính mình.

Lập kế hoạch

- > Hãy **chuẩn bị**
- > Hãy **rõ ràng** về những gì quý vị muốn/cần
- > **Thực tập** những gì quý vị muốn nói với người trong gia đình, bạn bè hoặc người hỗ trợ.
- > Đi cùng **người quý vị tin cậy**

Giao tiếp

- > Giáp mặt trực tiếp
- > Điện thoại
- > Email

Giao tiếp hiệu quả:

- > **Giao tiếp bằng lời nói** – sử dụng giọng nói của quý vị.
- > **Giao tiếp không bằng lời** – cử chỉ, nét mặt, Auslan, v.v.

> **Lắng nghe**

- > **Câu hỏi trả lời ngắn gọn** – Có phải quý vị...? Là...? Khi nào...? Ở đâu...? Ai...? Bao nhiêu...?
- > **Câu hỏi trả lời dài hơn** – Làm thế nào...? Tại sao...? Gì...? Hãy cho tôi biết thêm/về...

Hỗ trợ mọi người



Khả năng thích nghi và bệnh vực

Khả năng thích nghi có nghĩa là **phục hồi** sau những lúc, sự kiện hoặc tình huống khó khăn.

Rèn luyện khả năng thích nghi sẽ củng cố **tiếng nói của quý vị** và giúp quý vị tự tin để bệnh vực chính mình.