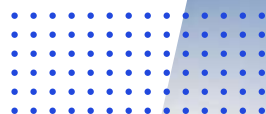




FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

DLA DZIECI

**Poza limitami -
Przekształcanie
niepełnosprawności
w sprawność**





FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDĄĆ PO MNIE 2023

Tytuł: Poza limitami- przekształcanie niepełnosprawności w sprawność

ISBN: 978-83-67802-40-6

Autor: Marta Mikołajczuk

Nadzór merytoryczny: prof. Ewa Mojs

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Kolaże w książce: zdjęcia iStock, kolaż Marcin Czaja

Skład: Marcin Czaja



SP ZOZ Centrum Leczenia Dzieci
i Młodzieży w Zaborze
ul. Zamkowa 1
66-003 Zabór
NIP: 973-058-82-81
REGON: 970774176
KRS: 0000004995



Województwo Lubuskie
Departament Ochrony Zdrowia
Urzędu Marszałkowskiego
Województwa Lubuskiego
w Zielonej Górze
ul. Podgórna 7
65-057 Zielona Góra
NIP: 973-05-90-332
REGON: 970770089

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze
ul. Monte Cassino 21B, 65-561 Zielona Góra, kontakt@poradniapozytywka.pl

Partnerski projekt „Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze” realizowany od 01.01.2021r. do 30.06.2023r.
w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Spis treści

- 1** — **Czym jest niepełnosprawność?**
- 2** — **Czym jest akceptacja?**
- 3** — **Jak możemy budować środowisko akceptacji?**
- 4** — **Nigdy nie jest się zbyt młodym, aby mieć wpływ na swoją społeczność. Dlaczego warto brać udział w wolontariatach?**

Czym jest niepełnosprawność?



Niepełnosprawność to stan, w którym osoba ma trudności lub ograniczenia w wykonywaniu różnych czynności i wchodzeniu w interakcje z otoczeniem ze względu na swoje fizyczne lub intelektualne uwarunkowania. Dotyczy ona różnych obszarów, takich jak ruch, percepcja, komunikacja czy zdolność do samodzielności. Jest to stan, który może mieć różny stopień nasilenia i wpływać na różne aspekty życia osoby.

Według WHO niepełnosprawność jest nieodłączną częścią ludzkiego doświadczenia. W różnym okresie życia prawie każdy z nas może czasowo lub na stałe doświadczyć niepełnosprawności. Obecnie szacuje się, że około 1,3 miliarda ludzi, czyli około 16% światowej populacji, doświadcza znaczącej niepełnosprawności. Liczba ta wzrasta głównie z powodu procesu starzenia się społeczeństw oraz zwiększającej się częstości występowania chorób niezakaźnych.

Niepełnosprawność wynika z interakcji między osobami mającymi różnego rodzaju zaburzenia, takie jak porażenie mózgowe, zespół Downa czy depresja a czynnikami osobistymi i środowiskowymi. Wśród tych czynników znajdują się negatywne postawy wobec niepełnosprawności, niedostępny transport i budynki publiczne oraz ograniczone wsparcie społeczne.

Środowisko, w jakim przebywa osoba niepełnosprawna, ma ogromny wpływ na jej doświadczenia i na zakres ograniczeń wynikających z niepełnosprawności. Brak dostępności otoczenia tworzy bariery, które często uniemożliwiają pełne i skuteczne uczestnictwo osób w życiu społecznym na równych zasadach z innymi. Aby poprawić ich integrację, konieczne jest usuwanie przeszkód i ułatwianie codziennego życia osobom z niepełnosprawnością.

Czym jest akceptacja?

Akceptacja oznacza, że nie staramy się tłumić, czy unikać naszych doświadczeń wewnętrznych. Zamiast tego otwieramy się na nie i pozwalamy im być w naszym życiu. Niezależnie od tego, czy są to myśli, które wydają się nam przyjemne, nieprzyjemne lub neutralne czy emocje, które odczuwamy jako pozytywne, negatywne i neutralne, akceptacja pozwala nam na bycie w kontakcie z nimi, bez prób manipulacji czy ich kontrolowania.



Praktykowanie akceptacji może przynieść wiele korzyści, w tym większą elastyczność psychiczną, zmniejszenie stresu i lepsze radzenie sobie z trudnościami życiowymi. Pozwala nam również na bardziej autentyczne i pełne życie, ponieważ nie jesteśmy ograniczeni przez nasze wewnętrzne doświadczenia, ale stajemy się bardziej świadomi i otwarci na to, co się dzieje w naszym umyśle i ciele.

Akceptacja wobec osób z niepełnosprawnością oznacza przyjmowanie ludzi z szacunkiem i zrozumieniem, bez negatywnych postaw czy uprzedzeń. Jest to uznanie ich praw do pełnego uczestnictwa w społeczeństwie i równych szans na rozwój i spełnienie. Akceptacja wymaga odrzucenia wszelkich form dyskryminacji, wykluczenia czy stygmatyzacji. To także docenianie indywidualności, talentów i potencjału, niezależnie od fizycznych czy intelektualnych różnic.



W praktyce akceptacja wobec osób z niepełnosprawnością oznacza tworzenie dostępnych i inkludujących środowisk, gdzie mogą oni swobodnie uczestniczyć w różnych dziedzinach życia. To zapewnianie odpowiednich udogodnień, takich jak dostęp do budynków, transportu czy informacji, aby zwiększyć ich niezależność i pełne wykorzystanie umiejętności.

Akceptacja oznacza także uważne słuchanie i zrozumienie doświadczeń osób z niepełnosprawnością, respektowanie ich autonomii i wspieranie ich potrzeb. To promowanie równości szans, uczestnictwa społecznego i pełnego uwzględnienia w procesach podejmowania decyzji zarówno na poziomie indywidualnym, jak i społecznym. Akceptacja jest fundamentem budowania społeczeństwa opartego na wartościach sprawiedliwości, empatii i równości.



FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

edukacja zdrowotna w woj.lubuskim

Jak możemy budować środowisko akceptacji?



Jako nastolatki możecie odgrywać istotną rolę w budowaniu akceptującego środowiska wobec osób z niepełnosprawnością poprzez zdobywanie wiedzy na temat różnych rodzajów niepełnosprawności, wyzwań takich osób w życiu codziennym. Starajcie się obalać stereotypy i błędne przekonania.



Uczcie się empatii i starajcie się zrozumieć, jakie wyzwania mogą napotykać osoby z niepełnosprawnością. Rozmawiajcie z nimi, słuchajcie ich historii i doświadczeń, aby lepiej zrozumieć perspektywę każdego człowieka. Pamiętajcie, aby wykazywać zainteresowanie i szacunek wobec innych.



Promujcie atmosferę, która akceptuje i ceni różnorodność w waszym otoczeniu.



Bądźcie otwarci na nawiązywanie przyjaźni i współpracę z osobami z niepełnosprawnością, unikając wykluczania czy uprzedzeń. Działajcie jako sojusznicy i brońcie praw człowieka, gdy staniecie się świadkami niesprawiedliwości czy dyskryminacji.

FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

edukacja zdrowotna w woj.lubuskim



Działajcie na rzecz poprawy dostępności fizycznej i komunikacyjnej. Zwracajcie uwagę na bariery architektoniczne i proponujcie dostosowania, które mogą ułatwić życie osobom z niepełnosprawnością. Propagujcie dostępność technologii, aby zapewnić równy dostęp do informacji i możliwości rozwoju.



Organizujcie kampanie i działania społeczne w swojej szkole lub społeczności, aby podnieść świadomość na temat niepełnosprawności, jej wyzwań i potrzeb. Inicjujcie wydarzenia, warsztaty czy prezentacje, aby dzielić się wiedzą i budzić zainteresowanie wśród swoich rówieśników.



Nawiązujcie przyjaźnie i zapewniajcie wsparcie osobom z niepełnosprawnością. Bądźcie partnerami w różnych aktywnościach, zainteresowaniach czy projektach. Pamiętajcie, aby traktować ich jako równych partnerów i uwzględniać ich potrzeby.

Nigdy nie jest się zbyt młodym, aby mieć wpływ na swoją społeczność. Dlaczego warto brać udział w wolontariatach?

Wolontariat stanowi jedno z najbardziej wartościowych i wszechstronnych doświadczeń, które młodzi ludzie mogą przeżyć. Pozwala wyjść poza strefę komfortu i otworzyć się na nowe możliwości. Niezależnie od rodzaju wolontariatu angażowanie się w służbę społeczną staje się niezrównaną metodą poszerzania horyzontów dla nastolatków.

Oferuje młodym ludziom nie tylko możliwość pomocy innym, ale również stwarza unikalną okazję do rozwoju osobistego i zdobywania nowych umiejętności. Działając na rzecz innych, wolontariusze uczą się empatii, współpracy i odpowiedzialności.

Kiedy angażują się w projekty, muszą stawić czoła różnorodnym wyzwaniom, co z kolei prowadzi do wzrostu pewności siebie oraz umiejętności radzenia sobie w różnych, czasem trudnych i wymagających, sytuacjach.



Wolontariat umożliwia nastolatkom nawiązywanie nowych kontaktów społecznych i zdobywanie cennych doświadczeń życiowych. Pracując z różnymi grupami ludzi o różnych potrzebach i perspektywach, jako nastolatki macie szansę poszerzyć swoje horyzonty kulturowe i społeczne, rozwijając zrozumienie dla innych osób i ich sytuacji. To doskonały sposób do odkrycia swoich pasji i zainteresowań.



Poprzez zaangażowanie w działania w wolontariacie możecie eksperymentować z różnymi dziedzinami, takimi jak edukacja, służba zdrowia, ochrona środowiska czy pomoc humanitarna. To sprawia, że taka aktywność jest nie tylko wartościowym doświadczeniem, ale także drogowskazem w procesie wyboru przyszłej ścieżki zawodowej.

FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

edukacja zdrowotna w woj.lubuskim



Wszelkiego rodzaju wolontariaty przyczyniają się do budowania społeczeństwa opartego na wartościach akceptacji i troski o innych. Poprzez swoje działania młodzi wolontariusze inspirują innych do podejmowania aktywności na rzecz dobra społecznego i wspierają budowanie lepszej przyszłości dla wszystkich.



Akceptacja wobec osób z niepełnosprawnością oraz uczestnictwo w wolontariacie są ze sobą ściśle powiązane i wzajemnie się uzupełniają, przynosząc liczne korzyści obu stronom.



Poprzez akceptację tworzymy otoczenie wolne od uprzedzeń i dyskryminacji, w którym osoby z niepełnosprawnością mogą poczuć się aktywnie zaangażowane i docenione. Biorąc udział w wolontariacie na rzecz osób z niepełnosprawnością, mamy okazję przełożyć nasze przekonania w praktykę, dać możliwość pełniejszego uczestnictwa w społeczności. Poprzez zaangażowanie możecie pomagać w codziennych czynnościach, oferować towarzystwo, udzielać wsparcia emocjonalnego czy organizować zajęcia integracyjne. Wasze zaangażowanie pomoże zmniejszyć bariery, które utrudniają życie osobom z niepełnosprawnością, dając im szansę na rozwój, spełnienie i zwiększenie poczucia własnej wartości.

Piśmiennictwo

1. World Health Organization. (2023). Disability <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>
2. Dykcik W. (red.) , Społeczeństwo wobec autonomii osób niepełnosprawnych, Poznań 1996.
3. Bieganowska, A. (2005). Model niepełnosprawności w mediach a postawy wobec osób niepełnosprawnych. Szkoła Specjalna, 5(232), LXVI, Listopad-Grudzień.

0 Fundacji



Pogorsząca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i osvajania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy.

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny. Organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

www.niewidacpomnie.org

