Iceland Liechtenstein Norway **Active citizens** fund

O niezależnym życiu

Nigdy nie wątp w to, że niewielkie grupy myślących, zaangażowanych ludzi mogą zmienić świat

Margaret Mead

Iceland Liechtenstein Norway **Active citizens** fund

Jesteśmy self-adwokatkami i self-adwokatami , spotykamy się w fundacji Eudajmonia .Fundacja wspiera osoby z niepełnosprawnościami .

Chcemy Wam opowiedzieć, czym jest dla nas niezależne życie.

Przygotowaliśmy tę publikację razem z trenerkami: Katarzyną Ostrowską i Marią Jastrzembską podczas warsztatów w ramach projektu JESTEM DZIAŁAM DECYDUJĘ edukacja obywatelska dla self-adwokatów.

Publikacja powstała dzięki zaangażowaniu ;

Joanny Piotrowskiej

Justyny Najder

Aleksandry Orłowskiej

Przemysława Boksy

Piotra Golenia

Grzegorza Knapika

Na początek kilka słów o nas :

Joanna - prowadzę spotkania o self-adwokaturze

Nauczyłam się wyrażać swoje zdanie i mówić „nie” kiedy na coś się nie zgadzam.

Z chęcią wspieram innych ,dbam o to, żeby ludzie nie czuli się samotni, dzwonię do nich i ich odwiedzam.

Biorę udział w różnych konferencjach i konwentach. Uczę się wypowiadać publicznie. Mówić o ważnych dla mnie sprawach.

W przeszłości pracowałam. Korzystałam z projektu Zatrudnienie Wspomagane. Teraz niestety z przyczyn zdrowotnych nie mogę pracować.

Justyna - mówią na mnie Justa / czytaj Dżasta /

Wyrażam swoje zdanie, zdobywam wiedzę i umiejętności. Jestem wolontariuszką w fundacji, pomagam przy pracach biurowych.

Jestem też w projekcie Kierunek Samodzielność.

Mam pracę dorywczą czyli szkolenia, które prowadzę razem z trenerką Kasią Ostrowską. Uczę innych jak pracować z osobami z problemami psychicznymi.

Podejmuje samodzielne decyzje, załatwiam dużo spraw, prowadzę spotkania o konwencji, prawach i obowiązkach, biorę udział w konferencjach i konwentach.

Aleksandra – jestem sobą, nikogo nie udaję ,nie potrzebuję być kimś, kim nie jestem.

Jako self-adwokat dostrzegam, że niektóre sprawy wydają się trudne, jednak jak im się bardziej przyjrzymy, to są całkiem proste i łatwo je rozwiązać.

Biorę aktywny udział w konwentach osób z niepełnosprawnościami.

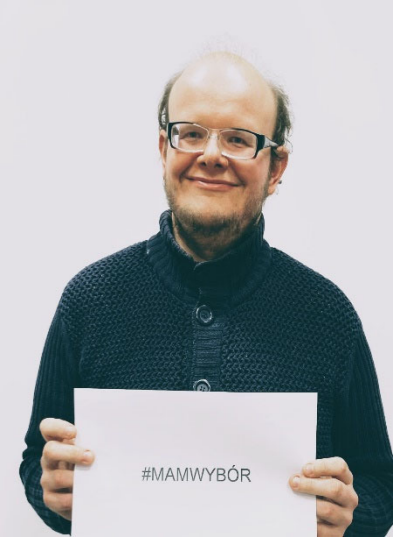
Jestem stażystką w ramach projektu Zatrudnienie Wspomagane.

Piotr - Jestem self-adwokatem. Na zajęciach z self-adwokatury dowiedziałem się, że self-adwokat to po angielsku: rzecznik własnych praw i obowiązków.

Nauczyłem się reprezentować sam siebie publicznie i opanowywać stres przed wystąpieniami przed publicznością i przed kamerą.

Biorę udział w konferencjach i konwentach, opowiadam o konwencji i prawach człowieka.

Pomagam też przy symulacjach niepełnosprawności na zajęciach dla studentów



Grzegorz - jestem miłośnikiem wiedzy, aktorem w projektach teatralnych i liderem self-adwokatów.

Biorę udział w konferencjach, kongresach, zabieram głos w ważnych dla mnie sprawach.

Mam certyfikat ECDL Base,

Chce rozwijać swój kanał na You Tube , który kiedyś prowadziłem.

Przemek - jestem otwarty na nowe doświadczenia i działania w self-adwokaturze.

Pracuję w kawiarni Starbucks. Jestem uczestnikiem Klubu Aktywności i Rozwoju.

Chętnie pomagam innym, mam wiele różnych pomysłów.

Prowadzę spotkania dla osób z niepełnosprawnościami o prawach człowieka i konwencji.

Biorę udział w kongresach i konwentach, pamiętam kongres osób z niepełnosprawnościami w Warszawie. Byliśmy tam z grupą self-adwokatów.

Niezależne życie nie znaczy, że wszystko musimy robić sami.

Oznacza, że mamy wybór i dostępne wsparcie dopasowane do naszych potrzeb.

Możemy i chcemy podejmować decyzje i popełniać błędy .Rozwijać się i po prostu być sobą.

Nie musimy być tacy jak wszyscy, **każdy z nas ma swoją własną niezależność,** taką która jest dostosowana do naszych możliwości i sprawności.

Pamiętaj: Osoba ,która nie może mówić i samodzielnie się poruszać, też może być niezależna na miarę swoich możliwości. Trzeba dać jej szansę ,zauważyć jej potrzeby i marzenia .Trzeba odnosić się do niej z szacunkiem.

Jeśli ktoś nie mówi, też można się z nim porozumieć. Trzeba znaleźć sposób.

Jeśli nie wiesz jak to zrobić, spytaj specjalistę: psychologa, logopedę.

Ważne pytania, które możesz zadać:

- W co, chcesz dziś ubrać?

- Co chcesz zjeść?

- Czy mogę Ci pomóc?

- Co chcesz dziś robić?

- Chcesz się z kimś spotkać? Z kim?

- Czy chcesz zostać sam?

- Chcesz wyjść czy zostać w domu?

Wystarczy nas częściej pytać co jest dla nas ważne , czego potrzebujemy , słuchać gdy odpowiadamy i dać nam czas na zastanowienie nad odpowiedzią.

Z powodu naszej niepełnosprawności, nasi bliscy często boją się ,że stanie nam się krzywda albo zrobimy coś źle. Trudno nam wtedy zdobywać nowe doświadczenia.

Ciągle się uczymy samodzielnego życia, potrzebujemy też wsparcia w wielu sprawach i czynnościach.

Niektórzy z nas mieszkają sami, część z rodzinami, a część myśli o mieszkaniu treningowym. Chcemy tam gdzie to tylko możliwe, radzić sobie samodzielnie.

Nie wyręczaj nas. Pokaż w zrozumiały dla nas sposób, jak daną czynność wykonać.

Niezależne życie to dla nas możliwości korzystania z :

- Wsparcia asystenta osobistego
- Wsparcia przy podejmowaniu decyzji
- Decydowanie jak spędzić czas
- Treningów aktywności i radzenia sobie w codziennych sprawach
- Wsparcia przy podjęciu pracy

Niezależne życie ,to:

- Robienie rzeczy, które lubimy i które nas interesują.
- Udział w różnych projektach, spotkania z ludźmi.
- Wyjście na miasto, do kina, do teatru, na zakupy.
- Wolontariat
- Wybór i wolność

W Konwencji Organizacji Narodów Zjednoczonych jest artykuł nr 19 – O niezależnym życiu w społeczności lokalnej. Społeczność lokalna to miejsce w którym mieszkamy. Nasze miasto, dzielnica, ulica.

W artykule 19 możesz przeczytać, że my osoby z niepełnosprawnościami możemy:

- Mieć kontrolę nad swoim życiem i podejmować wszelkie decyzje, które nas dotyczą.
- Decydować o tym, gdzie chcemy mieszkać.
- Decydować o tym , z kim się przyjaźnić i z kim spotykać.
- Decydować o tym, jak urządzić swój pokój.
- Angażować się w różne działania.

Te decyzje stanowią o tym, kim jesteśmy i jak się czujemy.

Pamiętaj – My też uczymy się na własnych błędach, każdy je popełnia. Nie chcemy ochrony, potrzebujemy czasem wsparcia, żeby zrozumieć konsekwencje naszych decyzji i daną sytuację.

Iceland Liechtenstein Norway **Active citizens** fund

Każdy z nas, chce mieć swoje miejsce na świecie.
My też, dlatego angażujemy się w ważne dla nas sprawy i mówimy o nich:
- piszemy petycje i wnioski,
- bierzemy udział w konwentach i konferencjach,
- spotykamy się ze studentami,
- dbamy o otoczenie,
- reagujemy, gdy komuś dzieje się krzywda,
- pomagamy sobie wzajemnie,
- bierzemy udział w różnych szkoleniach dla osób chcących pomagać innym,
- mówimy na różnych spotkaniach, co w pomaganiu jest ważne.

Niezależne życie to dla nas bycie wysłuchanym i potraktowanym z szacunkiem.
Jesteśmy self- adwokatkami i self-adwokatami , chcemy mówić innym, o tym że:
- to dla nas ważne, żebyśmy byli częścią społeczeństwa,
- my też możemy pomagać i działać,
- chcemy być potrzebni.

Chcesz zostać self-adwokatem , masz pytania;

Napisz do nas : dompodorzechami@gmail.com

Zadzwoń : 728 896 620

Skontaktuj się z nami, zapraszamy na nasza stronę na facebooku

https://www.facebook.com/selfadwokaciwroclawdolnyslask

Kilka słów od nas - trenerek prowadzących warsztaty z edukacji obywatelskiej

dla self-adwokatów

Dorośli ludzie maja możliwość decydowania o sobie.

Mogą to być proste decyzje na przykład: w co się ubrać.

Mogą to tez być decyzje bardziej złożone na przykład: gdzie i z kim mieszkać.

Niezależne życie to dla nas możliwość samodzielnego decydowania o sobie.

Każdy z nas, czasem potrzebuje wsparcia, zanim podejmie niektóre decyzje.

W naszej codziennej pracy zachęcamy i wspieramy osoby z którymi pracujemy, żeby podejmowały inicjatywę w każdej dziedzinie życia.

Kierujemy się zasadami Wspieranego Podejmowania Decyzji.

Wspieramy, nie wyręczamy.

Omawiamy konsekwencje i różne sytuacje związane z konkretnym zachowaniem czy decyzją.

Dajemy czas, miejsce i możliwość do wyrażania swoich potrzeb, swojego zdania.

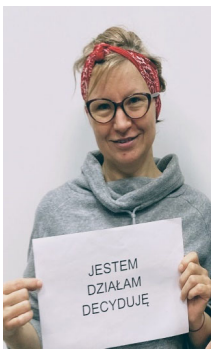
Nie boimy się porażek, dla nas to sytuacje z których można nauczyć się wielu cennych rzeczy. Analizujemy je z uczestnikami warsztatów, które prowadzimy.

Tworzymy społeczność, w której razem z uczestnikami dbamy o przestrzeganie zasad, które wspólnie ustaliliśmy.

Wymagamy od siebie i od grupy z którą pracujemy.

Opieramy się na zasobach i doświadczeniach nas wszystkich, bo każdy jest ważny i wnosi coś wartościowego na nasze spotkania.

Wspieramy w niezależnym życiu.



Maria Jastrzembska

Katarzyna Ostrowska