

ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ ΕΝ ΤΑΞΕΙ

επιμορφωτικό εγχειρίδιο
για εθελοντές στο πεδίο
της αναπηρίας



πορεία
υγείας



Εθελοντές εν τάξει

επιμορφωτικό εγχειρίδιο
για εθελοντές στο πεδίο
της αναπηρίας





Επιμέλεια Έκδοσης

Γεωργιάδου Ιωάννα

Ντόβρος Εμμανουήλ Ιωάννης

Έκδοση: Ιούλιος 2021

ΠΟΡΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ Κοιν.Σ.Επ.

Βόλος


Η άδεια χρήσης του παρόντος έργου είναι Creative Commons 4.0



Αναφορά Δημιουργού - Μη Εμπορική Χρήση -

Διεθνές (Attribution - Non Commercial – CC 4.0)

Επιτρέπεται η διασκευή/τροποποίηση/δημιουργία παράγωγων του παρόντος έργου αυστηρά για μη εμπορική χρήση με την προϋπόθεση αναφοράς στους δημιουργούς του παρόντος έργου (BY-NC).





Εθελοντισμός

είναι η αληθινή φύση του ανθρώπου







ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Ευχαριστίες | 9 |
| Αντί προλόγου: Η σκέψη πριν τη δράση | 11 |
| Αντί εισαγωγής: Η δράση με σκέψη | 18 |
| Αναπηρία και αυτοπροσδιορισμός | 21 |
| Επικοινωνία ενδυνάμωσης | 31 |
| Ψυχική ανθεκτικότητα | 41 |
| Φυσική δραστηριότητα ΑμεΑ | 51 |
| Μητρότητα και αναπηρία | 60 |
| Συνηγορία και αυτοβοήθεια | 68 |
| Υποστήριξη της λειτουργικότητας | 79 |
| Εθελοντισμός και φροντίδα ΑμεΑ | 88 |
| Βιωματικές ασκήσεις ενσυνειδητότητας | 97 |
| Πρόωθηση στην απασχόληση | 105 |
| Ενδεικτική βιβλιογραφία | 117 |





Ευχαριστίες

Το εγχειρίδιο που κρατάς στα χέρια σου αποτελεί προϊόν της δράσης «Εθελοντές εν Τάξει» που υλοποιήθηκε από την Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση Συλλογικής και Κοινωνικής Ωφέλειας ΠΟΡΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ με υποστήριξη από το Κοινοφελές Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση στο πλαίσιο του προγράμματος «Σημεία Στήριξης» που συγχρηματοδοτούν οχτώ κοινοφελείς οργανισμοί (Κοινοφελές Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση, Κοινοφελές Ίδρυμα ΤΙΜΑ, Φιλανθρωπική Οργάνωση Hellenic Hope, Ίδρυμα Καπετάν Βασίλη και Κάρμεν Κωνσταντακόπουλου, Ίδρυμα Α. Γ. Λεβέντη, Κοινοφελές Ίδρυμα Α.Κ. Λασκαρίδη, Costas M. Lemos Foundation, Ίδρυμα Μποδοσάκη). Η δράση αποτέλεσε ένα ανοιχτό παράθυρο επικοινωνίας με εθελοντές και φροντιστές ατόμων με αναπηρία, άτομα με αναπηρία και το ευρύ κοινό, ένα παράθυρο στο μέλλον. Ευχαριστούμε θερμά το Κοινοφελές Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση και τους υποστηρικτές του προγράμματος «Σημεία Στήριξης» που μας εμπιστεύτηκαν ώστε η σκέψη να γίνει πράξη.






Αντί προλόγου: Η σκέψη πριν τη δράση

Η δράση «Εθελοντές εν Τάξει» προέκυψε ως συνέχεια άλλων μικρών και μεγάλων δράσεων και προπαρασκευαστικών ενεργειών που αναφέρθηκαν στον ψυχοκοινωνικό χώρο της αναπηρίας και πραγματοποιήθηκαν από το 2011 στην πόλη του Βόλου. Κομβικής σημασίας ήταν η εμπειρία της Ομάδας Ψυχολογικής Υποστήριξης που λειτούργησε στο Σωματείο Κινητικά Αναπήρων Νομού Μαγνησίας ΙΠΠΟΚΑΜΠΟΣ, με σκοπό να εξελιχθεί σε Ομάδα Αυτοβοήθειας, από το 2015 ως το 2017. Η εμπειρία αυτή αποτέλεσε την έναρξη της οργανωμένης παρέμβασης του Κέντρου Ψυχοθεραπείας, Ολιστικών Θεραπειών και Εκπαίδευσης ΠΟΡΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ στο πεδίο της αναπηρίας, το θεμέλιο σχέσεων εμπιστοσύνης μεταξύ ειδικών και άμεσα εμπλεκομένων του χώρου της αναπηρίας και το εφαλτήριο για μετέπειτα εμπειρίες και δράσεις. Αλλά ας πάρουμε την αφήγηση από την αρχή.


Στο Σωματείο ΙΠΠΟΚΑΜΠΟΣ ξεκίνησε κατά το Νοέμβριο 2015 η λειτουργία μιας ομάδας ψυχολογικής υποστήριξης ατόμων με κινητική αναπηρία και φροντιστών ατόμων με κινητική αναπηρία, αρχικά υπό το συντονισμό της κοινωνικής κλινικής ψυχολόγου – συστημικής ψυχοθεραπεύτριας Γεωργιάδου Ιωάννας, και έπειτα με την περιφερειακή υποστήριξη επαγγελματιών της ΠΟΡΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ. Ως στόχοι της ομάδας είχαν προσδιοριστεί η ψυχολογική υποστήριξη, η βελτίωση της αυτογνωσίας, η διερεύνηση της προσωπικής ταυτότητας, η διαχείριση και επίλυση ενδο-ομαδικών συγκρούσεων, η ενδυνάμωση και η διεκδίκηση, η εποπτεία ενεργειών και δραστηριοτήτων είτε μελών και φίλων του Σωματείου, είτε άλλων άμεσα εμπλεκομένων στο πεδίο της κινητικής αναπηρίας, δηλαδή άλλων ατόμων με κινητική αναπηρία ή



φροντιστών. Η ομάδα ήταν ανοιχτή, με δωρεάν συμμετοχή και η λειτουργία της βασιζόταν στις ανθρωπιστικές ψυχοθεραπευτικές αρχές της άνευ όρων αποδοχής, της ενσυναίσθησης, της αυθεντικότητας και της επικέντρωσης στο εδώ και το τώρα.

Η καινοτομία ήταν ότι ως απώτερος σκοπός είχε οριστεί εξαρχής η εξέλιξη της ομάδας ψυχολογικής υποστήριξης σε ομάδα αλληλοβοήθειας. Έτσι, κατά το συντονισμό της ομάδας γινόταν παράλληλα γνωριμία με τις αρχές της αυτοβοήθειας και αλληλοβοήθειας, εκπαίδευση στις πρακτικές της αυτοβοήθειας και αλληλοβοήθειας και εμπειρική εξάσκηση των ατόμων με αναπηρία στο συντονισμό της ομάδας και στην υποστήριξη ομοτίμων.

Η αυτοβοήθεια ή αλληλοβοήθεια (self-help, mutual help) είναι μια φιλοσοφία αλλά και μια πρακτική ψυχολογικής υποστήριξης που ζητά από τον ειδικό ψυχικής υγείας να στέκεται ένα βήμα πίσω από τους άμεσα εμπλεκόμενους (π.χ. τα άτομα με αναπηρία). Δηλαδή αντί του κεντρικού ρόλου υποστήριξης, συμβουλευτικής ή θεραπείας που συνήθως αναλαμβάνει, ο ειδικός που προωθεί την αλληλοβοήθεια καλείται να υιοθετεί έναν περιφερειακό ρόλο ώστε να υποστηρίζει τους άμεσα εμπλεκόμενους να διατηρηθούν στο κέντρο των αποφάσεων. Για παράδειγμα, αντί να ασκεί συμβουλευτική για τη διαχείριση του στρες, ο ειδικός ψυχικής υγείας συμβουλεύει ή εκπαιδεύει τα άτομα που βιώνουν στρες ώστε να αλληλο-υποστηρίζονται για τη διαχείρισή του ή να υπερβαίνουν το στρες μέσα από ομαδικές δράσεις με αμοιβαιότητα και νόημα. Αντί να καλλιεργείται η έμμεση εξάρτηση από τον ειδικό ψυχικής υγείας, αναπτύσσονται οι συνθήκες ώστε η συμβολή του ειδικού να είναι όλο και λιγότερο απαραίτητη. Και πάντα σε αναλογία με τους στόχους και τις





ανάγκες που διατυπώνουν οι άμεσα εμπλεκόμενοι, και με σεβασμό στο δικό τους ρυθμό.

Τέτοιου τύπου στόχοι επιδιώχθηκαν σε πολλαπλά επίπεδα κατά τη λειτουργία της Ομάδας Ψυχολογικής Υποστήριξης ατόμων με κινητική αναπηρία και φροντιστών. Κατά το συντονισμό της ομάδας ψυχολογικής υποστήριξης αξιοποιήθηκαν εντατικά οι μέθοδοι και οι κλινικές προτάσεις της συστημικής ψυχοθεραπείας και συμβουλευτικής που αποτέλεσαν το όχημα για τη μεταφορά της ομάδας από τον «τόπο» της ανάγκης υποστήριξης από τον ειδικό στον «τόπο» της συνειδητοποίησης των δυνάμεων της ομάδας και της αλληλοϋποστήριξης μεταξύ των μελών της.

Η συστημική προσέγγιση στην ψυχοθεραπεία και τη συμβουλευτική βασίζεται στο επιστημολογικό παράδειγμα του κονστρουκτιβισμού. Υποστηρίζει ότι η πραγματικότητα τροποποιείται ανάλογα με τον παρατηρητή, και μάλιστα ότι τα ανθρώπινα συστήματα μεταβάλλονται από την επίδραση της παρατήρησης. Κατά τη συστημική προσέγγιση, οι διαφορετικές περιγραφές της πραγματικότητας, οι διαφορετικές αφηγήσεις, που συχνά προτείνουν μια κατανόηση και οπτική εναλλακτική αυτής που μας αποδυναμώνει και μας εγκλωβίζει μέσα στο «πρόβλημα», χτίζουν τελικά και διαφορετικές πραγματικότητες.

Το κεντρικό στοιχείο της εφαρμογής της συστημικής προσέγγισης ήταν η σταθερή και σκόπιμη ανάδειξη των αποθεμάτων του συστήματος της ομάδας και του κάθε μέλους της ξεχωριστά. Ως αποθέματα εννοούνταν τα χαρίσματα, τα δυνατά σημεία, οι εμπειρίες επιτυχίας, οι υλικοί και πνευματικοί πόροι, τα κεκτημένα του παρόντος, οι ευχάριστες αναμνήσεις, οι θετικές προβλέψεις για



το μέλλον, ή ακόμη και η αυτεπίγνωση και η σοφία που έχει προκύψει από αποτυχίες και λάθη του παρελθόντος, είτε σε ατομικό είτε σε ομαδικό επίπεδο.

Το αποτέλεσμα αυτής της προσέγγισης ήταν ότι τα μέλη της ομάδας όσο υποστηρίζονταν άλλο τόσο ενδυναμώνονταν. Για παράδειγμα, η επίλυση των συγκρούσεων μέσα στην ομάδα αξιοποιούνταν και για τον εντοπισμό του δυναμικού του κάθε μέλους της ομάδας. Επιπλέον, γινόταν τακτικά αμφισβήτηση της χρησιμότητας της ομάδας, με σκοπό να επικαιροποιείται ο στόχος της και να προσδιορίζεται ως θεμιτή τόσο η συνέχιση όσο και ο τερματισμός της. Με αυτόν τον τρόπο ήταν διαρκώς σαφές ότι ήταν αποδεκτή και θα γινόταν σεβαστή οποιαδήποτε απόφαση των μελών της ομάδας υποστήριξης, είτε προς τη συνέχιση της λειτουργίας της ομάδας, είτε προς την παύση είτε προς την μετάβαση της ομάδας σε διαδικασίες αυτοβοήθειας.


Με αυτόν τον τρόπο, αντί να γίνεται συζήτηση για την ασθένεια που ατυχώς συνδέεται συχνά με την αναπηρία, αναδεικνύονταν το σθένος των ατόμων με αναπηρία και των φροντιστών. Αντί για την κοινωνική ευαλωτότητα, φωτιζόταν η ανθεκτικότητα που είχε αναπτύξει το κάθε μέλος της ομάδας προκειμένου να ανταπεξέλθει στις ανεπάρκειες των κοινωνικών πρακτικών και των πολιτικών που συνθέτουν τους περιορισμούς της αναπηρίας. Αντί να περιγράφεται ο πόνος της μοναξιάς, υπογραμμιζόταν ως δικαίωμα η μοναχικότητα και η επιλεκτικότητα. Τα αποτελέσματα αυτής της μεθοδολογίας υποστήριξης και συμβουλευτικής ήταν όχι μόνο η αποκόμιση θεραπευτικού οφέλους από τα μέλη της ομάδας, αλλά και η δραστηριοποίηση και δυναμική υλοποίηση εξωστρεφών δράσεων από τα μέλη της ομάδας.



Η λειτουργία της ομάδας ψυχολογικής υποστήριξης των ατόμων με κινητική αναπηρία και των φροντιστών οργανώθηκε στη βάση της έρευνα δράσης, γεγονός που υπήρξε πολύ βοηθητικό για την εποπτεία και τη διαρκή βελτίωση της ομάδας. Έτσι, ενώ η ομάδα συναντιόταν μία φορά το δεκαπενθήμερο, ο συντονισμός της διαιρέθηκε σε φάσεις διάρκειας τεσσάρων μηνών, με την κάθε φάση να περιλαμβάνει το σχεδιασμό, την εφαρμογή και την ανατροφοδότηση όσον αφορά το περιεχόμενο και τους επιμέρους στόχους της ομάδας.


Κατά την πρώτη φάση έγινε η διαχείριση του πρώτου επιπέδου αναγκών υποστήριξης της ομάδας. Επρόκειτο για ανάγκες ενδο-προσωπικές, διαπροσωπικές και κοινωνικές που προσεγγίστηκαν με τέτοιο τρόπο ώστε να φωτίζονται τα συναισθήματα τόσο της αδυναμίας όσο και της δύναμης. Σε αυτό το πλαίσιο πραγματοποιήθηκαν: επεξεργασία του αυτοπροσδιορισμού των μελών της ομάδας ως άτομα με στοιχεία ταυτότητας επιπλέον της αναπηρίας, παρεμβάσεις για την προαγωγή της προσωπικής ανάπτυξης, διαδικασίες επίλυσης διαπροσωπικών προβλημάτων στο οικογενειακό σύστημα των μελών της ομάδας, διαχείριση του ζητήματος της υπεραναπλήρωσης στον εργασιακό στίβο. Ως στοχοθεσία για την επόμενη φάση ορίστηκε η επεξεργασία των εσωτερικών διεργασιών του συστήματος της ομάδας και η εποπτεία δράσεων ευαισθητοποίησης της κοινότητας για μέλη της ομάδας που επίσης συμμετείχαν και στο Σωματείο.


Κατά τη δεύτερη φάση έγινε η διαχείριση αναγκών ενδο-προσωπικών, διαπροσωπικών, κοινωνικών δεύτερου επιπέδου και η ανάδειξη ενδο-ομαδικών παραμέτρων και δυναμικών. Με τακτική αναφορά στις έννοιες της προσέγγισης (πηγαίνω κοντά) και της απόστασης (στέκομαι μακριά), τα μέλη



με κινητική αναπηρία ενεργοποιήθηκαν σε ρόλους ευθύνης, η ρευστοποίηση πάγιων ρόλων στα οικογενειακά συστήματα των μελών της ομάδας και στο σύστημα της ομάδας και η περισσότερο ισόρροπη δραστηριοποίηση των μελών του Σωματείου. Για την επόμενη φάση προσδιορίστηκαν ως στόχοι η επεξεργασία του προσωπικού σκοπού συμμετοχής του κάθε ατόμου με κινητική αναπηρία ή φροντιστή στην ομάδα και η σταδιακή διενέργεια του συντονισμού της ομάδας από μέλη της.


Κατά την τρίτη φάση της λειτουργίας της Ομάδας Υποστήριξης πραγματοποιήθηκε η διαχείριση αναγκών ενδο-προσωπικών, διαπροσωπικών και κοινωνικών τρίτου επιπέδου. Το πέρασμα στην αυτοβοήθεια και αλληλοβοήθεια ήταν περισσότερο πρακτικό, καθώς μέλη της Ομάδας αναλάμβαναν για μικρά χρονικά διαστήματα το ρόλο της προσφοράς υποστήριξης σε άλλα μέλη και το συντονισμό της ομάδας. Σε αυτό το πλαίσιο ο αυτοπροσδιορισμός των μελών και της ομάδας στο σύνολό της επαναδιατυπώθηκε και αναπτύχθηκαν στρατηγικές για την αποφυγή της υπεραναπλήρωσης μέσα από την ανάληψη θέσης ισχύος εντός της ομάδας. Αντίστοιχη ήταν η εμπειρία και κατά την τέταρτη φάση λειτουργίας της ομάδας, με τα μέλη να αναλαμβάνουν όλο και περισσότερο ενεργούς ρόλους μέσα στην ομάδα και την αμοιβαία συναισθηματική υποστήριξη να γίνεται όλο και πιο τακτική. Η υποστήριξη από τον ειδικό ψυχικής υγείας έγινε περισσότερο περιφερειακή, αφήνοντας την ομάδα να λειτουργεί αφ' εαυτού της, παρέχοντας υποστήριξη εξ' αποστάσεως, διευκολύνοντας τα άτομα με αναπηρία και τους φροντιστές σε κοινωνικές δράσεις ευαισθητοποίησης και συνηγορίας.





Παρότι η λειτουργία της Ομάδας Υποστήριξης μπορεί να περιγραφεί με πολλούς ακόμη τεχνικούς όρους όπως οι παραπάνω, περισσότερο ουσιαστικά μπορεί να είναι τα σχόλια των ίδιων των μελών της. Τα σχόλια αυτά φώτισαν τον αυτοπροσδιορισμό με έμφαση στα αποθέματα (*Αποκόμισα τρόπους με τους οποίους θα αντιπαρέρχομαι την αναπηρία ..., ...θα εστιάζω στα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα μου... , Ο καθένας μας, δεν είναι μόνο το «πρόβλημά του» αλλά είναι και η εξυπνάδα, η κοινωνικότητα, η γενναιοδωρία του.*), την αίσθηση του κοινού βιώματος μεταξύ ατόμων με κινητική αναπηρία και φροντιστών (*Η ταύτιση των υπολοίπων, με εξέπληξε ευχάριστα- δυστυχώς. Είδα εν τέλει, ότι κάποιες αγωνίες και ανάγκες, είναι κοινές.*), και άλλα οφέλη της αλληλοβοήθειας (*Έκανα αληθινούς φίλους..., Αυτό που εγώ αποκόμισα από την ομάδα είναι το να νιώθω ευλογημένη πολλές φορές γιατί μπορώ να έρθω στην θέση του άλλου...*).

Η εμπειρία της Ομάδας Ψυχολογικής Υποστήριξης ατόμων με κινητική αναπηρία και φροντιστών ήταν μια πρωτοπόρα παρέμβαση, που εισήγαγε μια τοπική κοινότητα ατόμων με κινητική αναπηρία στη φιλοσοφία της αυτοβοήθειας και αλληλοβοήθειας, έδωσε ευκαιρίες ενδυνάμωσης, δημιούργησε πλαίσια συνάντησης και σύναψης στενών διαπροσωπικών σχέσεων. Μέσα από την Ομάδα συντέθηκε μια μαγιά ατόμων με κινητική αναπηρία αλλά και με πλήρη επίγνωση του δυναμικού τους, που λίγα χρόνια μετά συμμετείχαν ως επιμορφωτές ή υποστήριξαν με άλλους τρόπους τη δράση «Εθελοντές εν Τάξει».




Αντί εισαγωγής: Η δράση με σκέψη

Η δράση προσέφερε ευκαιρίες επιμόρφωσης σε εθελοντές του χώρου της αναπηρίας, σε φροντιστές ατόμων με αναπηρία, σε άτομα με αναπηρία και στο ευρύ κοινό, ενώ δημιούργησε ευκαιρίες ενδυνάμωσης για άτομα με αναπηρία. Επίσης, συνέβαλε στον περιορισμό του κοινωνικού αποκλεισμού που βιώνει η ευάλωτη αυτή κοινωνική ομάδα, και ειδικά στον απόηχο της πανδημίας COVID-19.

Στο πλαίσιο της δράσης η ΠΟΡΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ:

Δημιούργησε το υλικό επιμόρφωσης που κρατάς στα χέρια σου, υλικό επιμόρφωσης για εθελοντές και φροντιστές ατόμων με αναπηρία, αλλά και για το ευρύ κοινό που ευαισθητοποιείται και επιθυμεί να είναι ενημερωμένο για θέματα αναπηρίας.

- Δημιούργησε πρόγραμμα διαδικτυακής επιμόρφωσης δέκα εργαστηρίων για εθελοντές και φροντιστές ατόμων με αναπηρία, αλλά και για το ευρύ κοινό που ευαισθητοποιείται και επιθυμεί να είναι ενημερωμένο για θέματα αναπηρίας.
- Εκπαίδευσε και ενίσχυσε μέσω coaching τέσσερα άτομα με αναπηρία στο πρόγραμμα επιμόρφωσης εθελοντών και φροντιστών.
- Υλοποίησε δέκα διαδικτυακά εργαστήρια για εθελοντές και φροντιστές ατόμων με αναπηρία, αλλά και για το ευρύ κοινό, τα οποία συντόνισαν τέσσερα άτομα με αναπηρία ως επιμορφωτές.
- Πραγματοποίησε μία διαδικτυακή δράση δημοσιότητας για τον εθελοντισμό και την αναπηρία, με επιμέρους θέματα την ποιότητα και



πιστοποίηση του εθελοντισμού για την αναπηρία και την εμπύχωση, ενδυνάμωση και χειραφέτηση των ατόμων με αναπηρία.

- Διέθεσε το υλικό των εργαστηρίων και των δράσεων δημοσιότητας προς ελεύθερη χρήση με σκοπό την καλύτερη διάχυση της πληροφορίας και τη διεύρυνση της επίδρασης της δράσης.

Η σκέψη πίσω από τη δράση, με άλλα λόγια η φιλοσοφία της υλοποίησης των επιμορφωτικών εργαστηρίων ήταν ότι η επιμόρφωση των εθελοντών ή των φροντιστών, και όλων όσων εμπλέκονται στο πεδίο της αναπηρίας και παρέχουν υπηρεσίες σε άτομα με αναπηρία, χρειάζεται να γίνεται όχι μόνο από ειδικούς επαγγελματίες αλλά και από τα ίδια τα άτομα με αναπηρία. Τα άτομα με αναπηρία, με την εμπειρική τους γνώση για το ψυχοκοινωνικό φαινόμενο της αναπηρίας, και μέσα από το προσωπικό βίωμα των περιορισμών που υφίστανται αλλά και των υπερβάσεων που πραγματοποιούν, συνιστούν τους πιο «ενημερωμένους ειδικούς» για σχετικά ζητήματα.

Πραγματικά, η επιτυχία των επιμορφωτικών εργαστηρίων ήταν ιδιαίτερη, καθώς τέσσερα διαφορετικά άτομα με αναπηρία εκπαιδεύτηκαν στο επιμορφωτικό υλικό και μοιράστηκαν την εμπειρική γνώση τους στη διάρκεια 10 επιμορφωτικών εργαστηρίων στα οποία συμμετείχαν 60 έως 90 διαφορετικά άτομα κάθε φορά. Οι επιμορφούμενοι, με την ενεργή παρουσία τους, έκαναν τα «εργαστήρια της Τετάρτης» μια ζωντανή κοινότητα ενημέρωσης, για τον εθελοντισμό και τη φροντίδα των ατόμων με αναπηρία.

Από τη διαδικασία των επιμορφωτικών εργαστηρίων προέκυψαν ευκαιρίες δικτύωσης, διασύνδεση ατόμων με φορείς υποστήριξης, κατανόηση



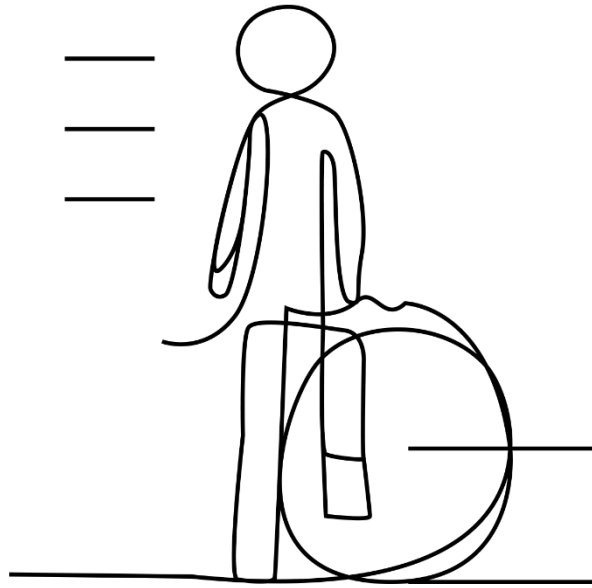
θεωρητικών αρχών, μεταλαμπάδευση ιδανικών. Ενδυναμώθηκαν άνθρωποι, κινητοποιήθηκαν δυναμικά, πραγματοποιήθηκαν δράσεις αυτοσυνηγορίας.

Το εγχειρίδιο που κρατάς στα χέρια σου περιλαμβάνει και συνοψίζει το επιμορφωτικό υλικό αυτών των εργαστηρίων. Δημιουργήθηκε με την ίδια αισθητική, χαρά, πρόθεση ενδυνάμωσης και με την πίστη ότι θα το αξιοποιήσεις ως ενεργός εθελοντής και ενημερωμένος πολίτης μιας κοινωνίας σε μετάβαση, με τον τρόπο που θα κρίνεις καλύτερο.





1



Αναπηρία

και

αυτοπροσδιορισμός

ΤΙ ΘΑ ΜΕΛΕΤΗΣΩ ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ

- Ερωτήσεις για προβληματισμό.
- Τι είναι η αναπηρία.
- Τι δεν είναι η αναπηρία.
- Με ποιες σωματικές καταστάσεις και διεργασίες σχετίζεται η αναπηρία;
- Στάσεις για την αναπηρία.
- Μύθοι και Αλήθειες για την αναπηρία.

Ερωτήσεις για προβληματισμό:

1. Τι είναι η αναπηρία για το άτομο με αναπηρία;
2. Τι είναι η αναπηρία για τον φροντιστή του ατόμου με αναπηρία;
3. Τι είναι η αναπηρία για την υπόλοιπη οικογένεια;
4. Τι είναι η αναπηρία για τον επαγγελματία υγείας;
5. Τι είναι η αναπηρία για το δάσκαλο, τον κοινωνικό λειτουργό, τον ψυχολόγο;
6. Τι είναι η αναπηρία για τον εργοδότη;
7. Τι είναι η αναπηρία για το κράτος πρόνοιας;

Τι είναι η αναπηρία

Η αναπηρία είναι ένα φυσιολογικό μέρος της ανθρώπινης ποικιλομορφίας.

Μπορεί να είναι:

- εκ γενετής ή επίκτητη,
- μόνιμη ή προσωρινή,
- σταθερή ή εξελισσόμενη,
- με μικρό ή ουσιαστικό αντίκτυπο στη ζωή και τη λειτουργικότητα.

Η αναπηρία δεν αναφέρεται μόνο στην υγεία ή την ευεξία του ατόμου. Περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση μεταξύ της λειτουργίας του σώματος, του νου και του περιβάλλοντος καθώς και του κοινωνικού και πολιτισμικού πλαισίου.

Τι δεν είναι η αναπηρία

- Η αναπηρία δεν ισοδυναμεί με αδυναμία επίτευξης.
- Η αναπηρία δε σημαίνει ανικανότητα λήψης αποφάσεων.
- Η αναπηρία δεν αποτελεί δικαιολογία κοινωνικού αποκλεισμού.
- Η αναπηρία δεν είναι ούτε το σύνολο της ταυτότητας κάποιου ούτε ένα άνευ σημασίας χαρακτηριστικό του.

Η αναπηρία είναι ακριβώς τόσο σημαντική όσο σημαντική επιλέγει να την αξιολογεί το κάθε άτομο με αναπηρία.




Με ποιες σωματικές καταστάσεις και διεργασίες σχετίζεται η αναπηρία;

Η αναπηρία είναι μία λέξη αλλά στην πραγματικότητα αποτελεί μια ομπρέλα κάτω από την οποία συγκεντρώνονται πολλές διαφορετικές σωματικές καταστάσεις ή διεργασίες. Ένας τρόπος να διακρίνουμε τις αναπηρίες μεταξύ τους είναι με βάση το σύστημα της φυσιολογίας του σώματος του ατόμου με αναπηρία που παρουσιάζει δυσκολίες λειτουργικότητας. Για παράδειγμα, μιλάμε για:

- αισθητηριακή αναπηρία, συγκαταλέγοντας εδώ τα προβλήματα όρασης, τα προβλήματα βαρηκοΐας και κώφωσης.
- κινητική αναπηρία, συγκαταλέγοντας εδώ εγκεφαλική παράλυση, παραπληγίες, ημιπληγίες, τετραπληγία, προβλήματα βάδισης, και άλλες κινητικές δυσκολίες.
- νοητική αναπηρία, συγκαταλέγοντας εδώ αυτισμό, σύνδρομο Down, νοητική καθυστέρηση κ.α.
- Ψυχική αναπηρία, συγκαταλέγοντας εδώ διαγνώσεις μανιοκατάθλιψης, σχιζοφρένειας κ.α.

Ο διαχωρισμός αυτός εξυπηρετεί στον προσδιορισμό της επιδοματικής πολιτικής και ορισμένες φορές στον καθορισμό ενός εξατομικευμένου πλάνου εκπαιδευτικής παρέμβασης ή προγράμματος αποκατάστασης.

Ένας άλλος τρόπος διαχωρισμού της αναπηρίας σε επιμέρους τύπους, είναι με κριτήριο το σωματικό αίτιο που προκαλεί δυσκολίες στη λειτουργικότητα.



Για παράδειγμα, διακρίνουμε:

- α) την ολική ή μερική απώλεια των σωματικών ή διανοητικών λειτουργιών του ατόμου,
- β) την ολική ή μερική απώλεια μέλους του σώματος,
- γ) την παρουσία ασθένειας στο σώμα,
- δ) την παρουσία στο σώμα οργανισμών ικανών να προκαλέσουν ασθένεια,
- ε) τη δυσλειτουργία ή η παραμόρφωση ενός μέλους του σώματος ενός ατόμου,
- στ) κάποια διαταραχή ή δυσλειτουργία που έχει ως αποτέλεσμα το άτομο να μαθαίνει με διαφορετικούς τρόπους από ένα άτομο χωρίς αυτήν τη διαταραχή ή δυσλειτουργία,
- ζ) κάποια διαταραχή ή ασθένεια που επιδρά στις γνωστικές λειτουργίες ενός ατόμου.

Στάσεις για την αναπηρία

Οι στάσεις είναι μια ψυχολογική δομή που αναφέρεται σε ευνοϊκές ή δυσμενείς αξιολογήσεις που κάνουμε για άτομα, αντικείμενα, τόπους, δραστηριότητες, εθνικές ή άλλες πληθυσμιακές ομάδες. Αποτελούνται από τρία συστατικά:

- Το γνωστικό στοιχείο (πώς σκεφτόμαστε για το X),
- Το συναισθηματικό στοιχείο (πώς νιώθουμε για το X),
- Το συμπεριφορικό στοιχείο (πώς ενεργούμε απέναντι στο X).

Παρόλα αυτά, συχνά ο όρος «στάσεις» χρησιμοποιείται για να αναφερθεί μόνο στο γνωστικό στοιχείο, και λιγότερο στα συναισθήματα και στις συμπεριφορές, και για αυτό το λόγο ταυτίζεται με τον όρο «προκαταλήψεις».

Όλοι οι άνθρωποι αναπτύσσουν ορισμένες στάσεις για άτομα, αντικείμενα και δραστηριότητες στις οποίες εκτίθενται, και οι στάσεις αυτές είναι άλλοτε **θετικές**, άλλοτε **αρνητικές** και άλλοτε **ουδέτερες**.

Απέναντι σε ποια πληθυσμιακή ομάδα έχω αρνητική στάση;

Απέναντι σε ποιο άτομο ή ποια δραστηριότητα έχω θετική στάση;

Η πρόσφατη έρευνα διακρίνει μεταξύ **ρητών** και **σιωπηρών** συμπεριφορών που σχετίζονται με τις στάσεις. **Ρητή στάση** είναι μια αξιολόγηση που μου είναι συνειδητή, που έχω επίγνωση ότι την κάνω. Από την άλλη πλευρά, **σιωπηρή στάση** είναι μια μη συνειδητή αξιολόγηση, μια αξία που την έχω υιοθετήσει, αλλά δεν το αντιλαμβάνομαι ή δε μπορώ να το παραδεχτώ ότι την έχω υιοθετήσει, επειδή δεν είναι κοινωνικά αποδεκτή.

Τρία ερωτήματα αντιμετωπίζουμε όταν θέλουμε να ανατρέψουμε αρνητικές στάσεις:

- Ποιο θα είναι το κοινό στο οποίο θα στοχεύσω;
- Πώς θα αναδείξω τις σιωπηρές αρνητικές στάσεις ώστε να ανατραπούν;
- Πώς να βοηθήσω στην ανατροπή αρνητικών στάσεων χωρίς να φερθώ επικριτικά στους ανθρώπους που τις εκφράζουν;

Η συζήτηση για τις στάσεις είναι σημαντική επειδή αρκετά από τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία οφείλονται σε αρνητικές (ρητές ή σιωπηρές) στάσεις για την αναπηρία και τα άτομα με αναπηρία. Και με τη σειρά τους, οι αρνητικές αυτές στάσεις οφείλονται σε ορισμένους μύθους που έχουν διαδοθεί σχετικά με την αναπηρία και τα άτομα με αναπηρία.



Μύθοι και Αλήθειες για την αναπηρία

Μύθος 1: Τα άτομα με αναπηρία είναι γενναία και θαρραλέα, καλοσυνάτα και δίκαια.

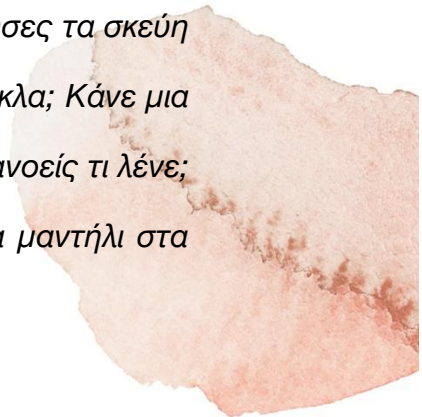
Αλήθεια: Η αναπηρία απαιτεί από ένα άτομο να κάνει διάφορες προσαρμογές στη ζωή του. Δεν δημιουργεί με μαγικό τρόπο αποθέματα θάρρους, καλοσύνης και δικαιοσύνης.

Τι μπορώ να κάνω; Σκέψου ένα άτομο με αναπηρία που γνωρίζεις και θαυμάζεις, μετά κάποιο άλλο που δε συμπαθείς και τόσο. Κάνε το ίδιο και για δυο αρτιμελή άτομα. Διαπίστωσε ότι οι αρετές δεν εξαρτώνται από το βαθμό αρτιμέλειας.

Μύθος 2: Κάθε άτομο με αισθητηριακή αναπηρία αποκτά αυτόματα μια άλλη δεξιότητα. Τα άτομα με προβλήματα ακοής μπορούν να διαβάζουν τα χείλη. Τα άτομα με προβλήματα όρασης διαθέτουν «έκτη αίσθηση».

Αλήθεια: Τα άτομα με αναπηρία, αισθητηριακή, κινητική ή άλλες, συχνά αποκτούν δεξιότητες συμπληρωματικές, μέσα από τις οποίες καταφέρνουν να ξεπερνούν κάποιους περιορισμούς. Αλλά αυτό δεν γίνεται αυτόματα. Είναι αποτέλεσμα προσωπικού κινήτρου και εντατικής προσπάθειας.

Τι είναι ενδιαφέρον να κάνω; Σκέψου, πώς και πού θα τοποθετούσες τα σκεύη της κουζίνας σου αν έπρεπε να φτάνεις καθισμένος σε μια καρέκλα; Κάνε μια βιντεοκλήση με φίλους σου και κλείσε τον ήχο, πόσο εύκολα κατανοείς τι λένε; Δοκίμασε να μετακινηθείς μέσα στο σπίτι σου αφού δέσεις ένα μαντήλι στα μάτια σου. Φρόντισε να βρίσκεται και κάποιος ακόμη μαζί σου!





Μύθος 3: Τα άτομα με αναπηρία νιώθουν περισσότερο άνετα με άλλα άτομα με αναπηρία.

Αλήθεια: Η αναπηρία είναι απλά ένα χαρακτηριστικό ενός ατόμου. Άλλα χαρακτηριστικά είναι, το φύλο, η ηλικία, το επάγγελμα, τα χόμπι, η αγαπημένη ποδοσφαιρική ομάδα, το κόμμα που ψηφίζει συχνά. Ένα άτομο με αναπηρία «συμμετέχει» σε πολλές «ομάδες», εκτός από την ομάδα των ατόμων με αναπηρία, και μπορεί να νιώθει άνετα σε οποιαδήποτε από αυτές.



Τι χρειάζεται να κάνω; Σκέψου τις δικές σου «ομάδες». Είναι προσβάσιμες και ανοιχτές σε κάποιο άτομο με αναπηρία, και αν όχι, τι μπορεί να τις κάνει περισσότερο ανοιχτές;

Μύθος 4: Είναι αγένεια όταν τα παιδιά κάνουν ερωτήσεις σε άτομα με αναπηρία σχετικά με την αναπηρία τους.

Αλήθεια: Τα παιδιά διαθέτουν την περιέργεια ως μια αναπτυξιακή δεξιότητα, χάρη σε αυτήν ανακαλύπτουν και κατανοούν τον κόσμο που τα περιβάλλει, τις σχέσεις τους με τους άλλους και τον εσωτερικό κόσμο τους.

Τι είναι προτιμότερο να κάνω; Επίτρεψε στα παιδιά να κάνουν ελεύθερα τις ερωτήσεις τους. Αν η διατύπωση που χρησιμοποιούν είναι ακατάλληλη, άσε το άτομο με αναπηρία να απαντήσει και να εξηγήσει στα παιδιά πώς είναι καλύτερο να του απευθύνονται. Δοκίμασε να συζητήσεις μαζί τους το θέμα «πώς μιλάμε σε ξένους με ευγένεια» χωρίς να εστιάζεις στα άτομα με αναπηρία, αλλά δίνοντας οδηγίες κοινωνικής ευγένειας για όλα τα άτομα ανεξαιρέτως.

Μύθος 5: Τα άτομα με αναπηρία δε μπορούν να ζουν όπως οι αρτιμελείς.



Αλήθεια: Τα άτομα με αναπηρία πηγαίνουν σχολείο, σπουδάζουν, παντρεύονται, εργάζονται, κάνουν οικογένεια, μαγειρεύουν, ψωνίζουν, φροντίζουν το κούρεμα και την όψη τους, κάνουν χιούμορ, θυμώνουν, φέρονται δίκαια ή άδικα, πληρώνουν τους φόρους τους ή φοροδιαφεύγουν, ψηφίζουν, κάνουν διακοπές, όπως όλοι.

Τι μπορώ να κάνω; Αύξησε την παρατηρητικότητα σου και δεξ άτομα με αναπηρία μέσα στην πόλη. Αν δε βλέπεις πολλά, τότε αυτό σημαίνει ότι η πόλη σου δε διαθέτει αρκετούς προσβάσιμους χώρους/ δρόμους/ πεζοδρόμια/ χώρους στάθμευσης/ supermarket και ότι χρειάζεται να διαμαρτυρηθείς για αυτό.

Μύθος 6: Τα άτομα με αναπηρία δεν μπορούν να έχουν σεξουαλικές σχέσεις.


Αλήθεια: Ο καθένας μπορεί να έχει σεξουαλική σχέση αν το θέλει. Ο τύπος σεξουαλικής δραστηριότητας διαφέρει και μπορεί να προσαρμόζεται ανάλογα με τις δυνατότητες και τις επιθυμίες του καθενός.

Τι καλούμαι να κάνω; Παρατηρώ γύρω μου και εντοπίζω άτομα με αναπηρία που είναι γονείς, άτομα με αναπηρία που κυκλοφορούν με το ζευγάρι τους.

Μύθος 7: Τα άτομα με αναπηρία χρειάζονται πάντα βοήθεια.

Αλήθεια: Τα άτομα με αναπηρία δεν είναι μια ανομοιογενής ομάδα. Διαφέρουν μεταξύ τους ως προς το βαθμό αυτονομίας τους. Κάποια άτομα με αναπηρία χρειάζονται περισσότερη πρακτική βοήθεια, κάποια λιγότερο, και κάποια βρίσκονται στη θέση να μπορούν να βοηθούν τους άλλους.

Τι είναι κατάλληλο να κάνω; Πριν προσφέρω βοήθεια σε κάποιο άτομο με αναπηρία, ρωτώ αν την χρειάζεται.



Μύθος 8: Δεν υπάρχει τίποτα που μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε ώστε να μειωθούν τα εμπόδια που βιώνει ένα άτομο με αναπηρία.

Αλήθεια: Ο καθένας μπορεί να γίνει μέρος της αλλαγής.

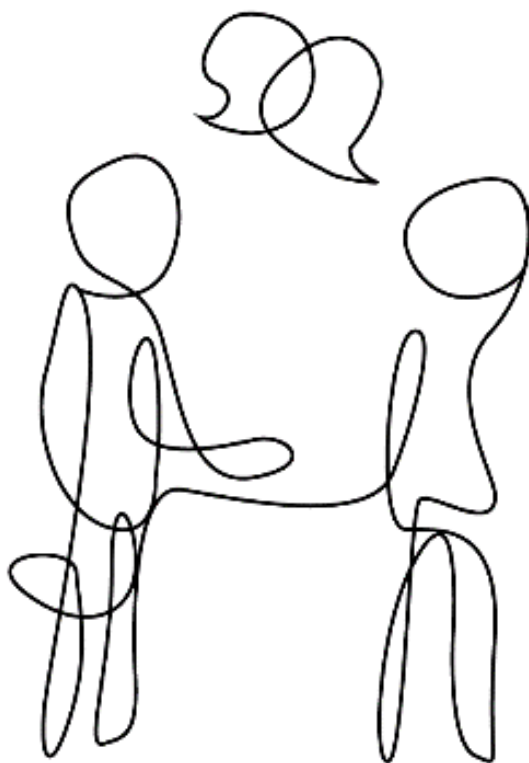
Τι μπορώ να κάνω λοιπόν;

Μπορώ να αφήνω ελεύθερο έναν σηματοδοτημένο χώρο στάθμευσης για να τον χρησιμοποιήσει με το αυτοκίνητό του κάποιο άτομο με αναπηρία. Ναι, τα άτομα με αναπηρία μπορούν να οδηγούν! Μπορώ να διευκολύνω άτομα με αναπηρία να λάβουν μέρος σε εκδηλώσεις χρησιμοποιώντας ψηφιακές δυνατότητες όπως live streaming και πλατφόρμες τηλεδιάσκεψης. Να προτείνω την προσάρτηση ράμπας στην είσοδο της πολυκατοικίας όπου ζω ή στην είσοδο του σχολείου της γειτονιάς μου. Να στέλνω γραπτή επιβράβευση σε συγγραφείς ή τηλεοπτικούς παραγωγούς που προβάλλουν ως ήρωες της πλοκής των έργων τους άτομα με αναπηρία ως ισότιμα μέλη της κοινωνίας. Μπορώ, αν είμαι εργοδότης, να προσλαμβάνω άτομα με αναπηρία ή/και να ενημερώνομαι για κίνητρα που προσφέρει ο Ο.Α.Ε.Δ. και άλλοι φορείς για την πρόσληψη ατόμων με αναπηρία.


Άσκηση αναστοχασμού: Τι είναι η αναπηρία για εσένα, αν είσαι άτομο με αναπηρία;



2



Επικοινωνία ενδυνάμωσης



ΤΙ ΘΑ ΜΕΛΕΤΗΣΩ ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ

- Ερωτήσεις για προβληματισμό.
- Κώδικας επικοινωνίας.
- Μιλώντας για την αναπηρία.
- Υπάρχει επικοινωνία πέρα από τις λέξεις;
- Τι σημαίνει επικοινωνία ενδυνάμωσης;
- Τα ΝΑΙ και τα ΟΧΙ της επικοινωνίας ενδυνάμωσης.

Ερωτήσεις για προβληματισμό:

1. Με πόσα άτομα επικοινωνώ κατά τη διάρκεια της ημέρας;
2. Ποια μέσα χρησιμοποιώ συνήθως για την επικοινωνία μου;
3. Υπάρχουν περιπτώσεις επικοινωνίας στις οποίες οι λέξεις πληγώνουν ή θυμώνουν;
4. Υπάρχουν περιπτώσεις επικοινωνίας στις οποίες οι συμπεριφορές πληγώνουν ή θυμώνουν;
5. Πώς θα με περιέγραφαν οι άλλοι σχετικά με τον τρόπο που επικοινωνώ; Άμεσο ή μάλλον έμμεσο; Σαφή ή μάλλον ασαφή; Ευγενικό ή μάλλον αγενή; Χαλαρό ή μάλλον πιεστικό;



Κώδικας Επικοινωνίας

Οι λέξεις που χρησιμοποιούμε για να μιλήσουμε για την αναπηρία μπορεί να έχουν ένα σημαντικό αντίκτυπο στο πώς τα άτομα με αναπηρία θεωρούνται και αντιμετωπίζονται από το κοινωνικό σύνολο. Οι λέξεις που χρησιμοποιούνται στον προφορικό και στο γραπτό λόγο, μπορεί να επηρεάζουν τη διάθεση των άλλων, την αυτοεκτίμησή τους και να προκαλούν συναισθήματα χαράς ή θλίψης. Κάθε φορά που μιλάμε για την αναπηρία με αρνητικό τρόπο ή με τη χρήση ακατάλληλης ορολογίας, μπορεί να ενισχύουμε άθελά μας αρνητικά στερεότυπα και να επιδεινώνουμε περαιτέρω τους μύθους και την παραπληροφόρηση σχετικά με την αναπηρία.



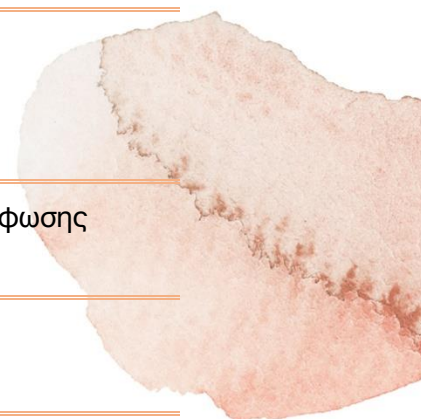
Μιλώντας για την αναπηρία

Η ισοτιμία και η αξιοπρέπεια των ατόμων με αναπηρία ενισχύεται ή περιορίζεται ανάλογα με τους όρους που χρησιμοποιούμε. Θεωρούμε ότι οι λέξεις «χτίζουν» την πραγματικότητα που ζούμε, για αυτό και είναι σημαντικό να εξασκούμαστε στη χρήση των κατάλληλων λέξεων, όχι για τυπικούς λόγους αλλά για λόγους ουσίας. Όταν μιλάμε ή γράφουμε σχετικά με την αναπηρία και τα άτομα με αναπηρία γινόμαστε φορείς μιας νοοτροπίας, αναπαράγουμε ή ανατρέπουμε τους μύθους, διατηρούμε το παλιό ή βοηθάμε στο να γεννηθεί το καινούριο. Παρακάτω αναφέρονται μερικοί όροι που ήταν σε χρήση παλαιότερα, και προτείνονται περισσότεροι σύγχρονοι τρόποι έκφρασης για την αναπηρία.





| Παρωχημένος όρος | Σύγχρονος όρος |
|--|--|
| Άτομα με ειδικές ανάγκες Άτομα με ειδικές ικανότητες Ανάπηρα άτομα Ανάπηροι | Άτομα με αναπηρία |
| Κανονικά άτομα | Άτομα χωρίς αναπηρία Αρτιμελή άτομα Νευροτυπικά άτομα |
| Είναι ανάπηρος | Έχει μια αναπηρία |
| Αναπηρικό κάθισμα | Τροχήλατο αμαξίδιο ή αμαξίδιο άλλου τύπου |
| Καθλωμένος σε αναπηρικό καροτσάκι | Χρήστης αναπηρικού αμαξιδίου Χρήστης τροχήλατου αμαξιδίου |
| Διανοητική βλάβη | Νοητική αναπηρία |
| Σακάτης Σακατεμένος | Άτομο με κινητική αναπηρία |
| Παραμορφωμένος Ελλειμματικός Κουτσός | Άτομο με ακρωτηριασμό |
| Σπαστικός Σπαστικό άτομο | Άτομο με εγκεφαλική παράλυση |
| Καθυστερημένος Καθυστερημένο άτομο | Άτομο με νοητική αναπηρία Άτομο με νοητική καθυστέρηση |
| Αυτιστικός | Άτομο με Αυτισμό |
| Αόμματοι Στραβοί Τυφλοί | Άτομα με προβλήματα όρασης |
| Κουφοί Κωφάλαλοι | Άτομα με προβλήματα βαρηκοΐας/ κώφωσης |
| Σχιζοφρενείς Τρελοί | Άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας Επιβιώσαντες |





Υπάρχει επικοινωνία πέρα από τις λέξεις;

Συχνότατα οι άνθρωποι επικοινωνούμε μεταξύ μας μέσω λέξεων που τις εκφέρουμε προφορικά ή γραπτά. Πολλές φορές μάλιστα λέμε ότι σκεφτόμαστε με λέξεις! **Λεκτική επικοινωνία** είναι η προφορική μεταφορά πληροφοριών, εννοιών, σκέψεων και συναισθημάτων ή πιο απλά η επικοινωνία που διεξάγεται με τη χρήση του λόγου.

Αλλά η γλώσσα δεν είναι η μόνη οδός επικοινωνίας. Εκτός από τη λεκτική υπάρχει και η μη λεκτική ή εξωλεκτική επικοινωνία. **Εξωλεκτική επικοινωνία** θεωρείται η διαδικασία επικοινωνίας κατά την οποία γινόμαστε πομποί ή δέκτες μη λεκτικών μηνυμάτων. Τα εξωλεκτικά μηνύματα μεταφέρονται:

- μέσω βλεμμάτων (οπτική επικοινωνία),
- μέσω χειρονομιών και αγγιγμάτων (απτική επικοινωνία),
- μέσω της γλώσσας ή της στάσης του σώματος,
- μέσω της έκφρασης του προσώπου (μορφασμοί).

Καθώς ζούμε στην εποχή της ψηφιακής επικοινωνίας, όταν μιλάμε για εξωλεκτική επικοινωνία μπορούμε επίσης να σκεφτόμαστε τα σύμβολα ή τα γραφικά που χρησιμοποιούμε (π.χ. emoji icons) ή την εικονογράφηση σε βιβλία.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει και η **παραγλωσσική επικοινωνία** που αφορά όλα τα στοιχεία που χαρακτηρίζουν το λόγο κατά τη λεκτική επικοινωνία, όπως:

- η ποιότητα της φωνής,
- ο τόνος,
- η ένταση,
- ο τρόπος ομιλίας.



Μια υγιής επικοινωνία περιλαμβάνει τόσο **λεκτικά** όσο και **εξωλεκτικά** και **παραγλωσσικά** στοιχεία. Η βαρύτητα που δίνεται στη χρήση των κατάλληλων, επίκαιρων και πολιτικά ορθών λέξεων για την αναπηρία και τα άτομα με αναπηρία χρειάζεται επίσης να δίνεται στις λεπτομέρειες της εξωλεκτικής και παραγλωσσικής επικοινωνίας.

Τι σημαίνει επικοινωνία ενδυνάμωσης;

Η περιστασιακή κατάχρηση λέξεων ή η χρήση λέξεων με αρνητικό υπονοούμενο μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στο άτομο με αναπηρία και στην οικογένειά του. Ακόμη, μπορεί να επιδράσει στο πώς οι άλλοι σκέφτονται για την αναπηρία και για το άτομο με αναπηρία και να αυξήσει τις πιθανότητες στιγματισμού ή αρνητικών στάσεων.

Τι είναι καλό να χαρακτηρίζει την κατάλληλη επικοινωνία σχετικά με την αναπηρία και το άτομο με αναπηρία;

- A) αποφυγή του στιγματισμού B) ακρίβεια Γ) ενταξιακή λογική
Δ) προοπτική ενδυνάμωσης E) σεβασμός

Μία γλώσσα που χαρακτηρίζεται από σεβασμό, αναγνωρίζει ότι η αναπηρία δεν είναι οπωσδήποτε το καθοριστικό στοιχείο στη ζωή του ατόμου με αναπηρία. Είναι σημαντικό να γίνουν σεβαστές οι εξατομικευμένες προτιμήσεις σχετικά με τις χρησιμοποιούμενες λέξεις από τα άτομα με αναπηρία, που να περιγράφουν με ακρίβεια την προσωπική τους εμπειρία. Επίσης, καλούμαστε να γνωρίζουμε τι ισχύει σχετικά με την αναπηρία. Σε γενικές γραμμές, στον όρο

«άτομο με αναπηρία» καλούμαστε να δίνουμε περισσότερη προσοχή μάλλον στο συγκεκριμένο άτομο παρά στον τύπο της αναπηρίας του.



Κάθε άτομο με αναπηρία είναι μοναδικό και μπορεί να ερμηνεύει την αναπηρία μες στο δικό του πλαίσιο, με το δικό του τρόπο σκέψης, χρησιμοποιώντας τις δικές τους προτεινόμενες λέξεις.

Τα άτομα με αναπηρία και οι οικογένειες μπορούν να εκφράζουν τις εμπειρίες της αναπηρίας με τρόπους που έχουν νόημα και σημασία για τους ίδιους. Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείται μια γλώσσα που να επικεντρώνεται στα αποθέματα και στις μαθησιακές εμπειρίες που αποκτούν τα άτομα με αναπηρία, έτσι ώστε να ενισχύεται η θετική αυτό-εικόνα και να διατηρείται το συναίσθημα της αυταξίας.



Τα ΝΑΙ και τα ΟΧΙ της επικοινωνίας ενδυνάμωσης

- Προσπαθήστε να κάνετε οπτική επαφή.
- Σεβαστείτε τα όρια του προσωπικού χώρου.
- Μιλήστε σταθερά και καθαρά, αποφεύγοντας το μεταφορικό λόγο.
- Όταν μιλάτε με άτομο με αναπηρία, μιλήστε απευθείας σε αυτό, και όχι στον συνοδό που μπορεί να βρίσκεται μαζί του.
- Αντιμετωπίστε τους ενήλικες ως ενήλικες, αποφύγετε να χρησιμοποιήσετε το μικρό τους όνομα αν δεν έχετε ήδη μια σχέση οικειότητας μαζί τους.



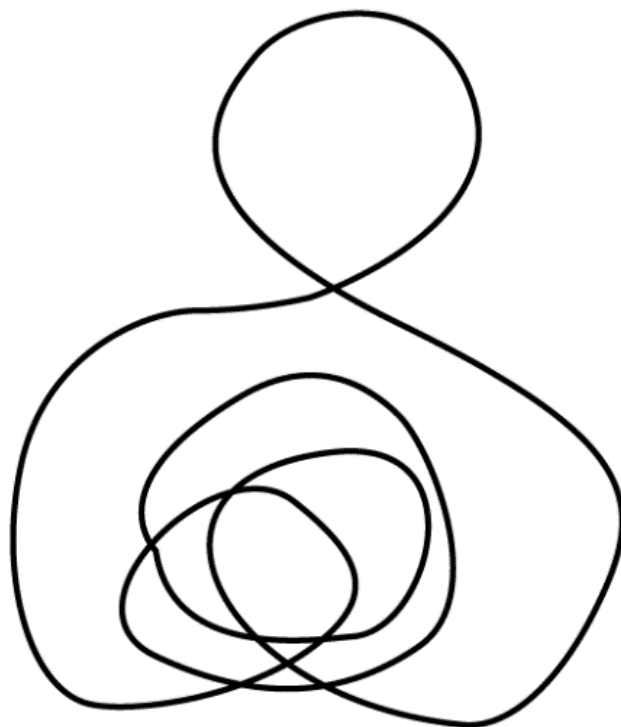
- 
- Μην ντρέπεστε εάν τυχαίνει να χρησιμοποιείτε κοινές εκφράσεις, όπως «Άργησα, φεύγω τρέχοντας» ή «Έχω πολύ καιρό να σε δω» ή «Πέρασε καιρός και δεν άκουσα νέα σου».
 - Ρωτήστε αν χρειάζεται να προσφέρετε κάποια βοήθεια ή τι είδους βοήθεια θα ήταν πιο χρήσιμη.
 - Κάντε ερωτήσεις για την αναπηρία μόνον εάν αυτό είναι απαραίτητο για τη βοήθεια που θέλετε να προσφέρετε.
 - Αποφύγετε να παρέχετε βοήθεια πριν γίνει αποδεκτή η προσφορά σας.
 - Δείξτε σεβασμό στην αποφασιστικότητα και την ανεξαρτησία του ατόμου.
 - Επιτρέψτε στο άτομο με αναπηρία το χρόνο και το ρυθμό που χρειάζεται στο να μετακινηθεί ή να οργανώσει τα πράγματά του ή να κατανοήσει.
 - Όταν σχεδιάζετε εκδηλώσεις με άτομα με αναπηρία, λάβετε υπόψη τις ανάγκες τους εκ των προτέρων. Εάν υπάρχουν ανυπέρβλητα εμπόδια προσβασιμότητας στο χώρο ή σε υλικά, ενημερώστε τους για αυτό πριν την εκδήλωση.
 - Ακούστε πριν μιλήσετε!
 - Όταν μιλάτε με ένα άτομο που χρησιμοποιεί τροχήλατο ή άλλο αναπηρικό αμαξίδιο για περισσότερο από 1-2 λεπτά, τοποθετήστε τον εαυτό σας έτσι ώστε τα μάτια σας, να βρίσκονται στο επίπεδο των ματιών του.
 - Αν είναι δυνατόν καθίστε δίπλα από το άτομο την ώρα που συνομιλείτε μαζί του ή σταθείτε λίγο μακρύτερα, έτσι ώστε να μην το κοιτάτε από ψηλά.
 - Δεν στηρίζετε στο τροχήλατο ή άλλο αναπηρικό αμαξίδιο ή οποιαδήποτε άλλα βοηθήματα χρησιμοποιεί το άτομο με κινητική αναπηρία. Είναι όλα μέρος του προσωπικού του χώρου.
- 

- Αποφύγετε να σπρώξετε το τροχήλατο ή αναπηρικό αμαξίδιο χωρίς να ρωτήσετε ή χωρίς να σας ζητηθεί.
- Κατά την καθοδήγηση ενός ατόμου που χρησιμοποιεί τροχήλατο ή άλλο αναπηρικό αμαξίδιο, λάβετε υπόψη την απόσταση, τις καιρικές συνθήκες και φυσικά εμπόδια όπως σκάλες και κράσπεδα.
- Σιγουρευτείτε ότι το άτομο με κινητική αναπηρία δεν θα βρει φυσικά εμπόδια στην πορεία του.
- Αν το άτομο που χρησιμοποιεί βακτηρία (μπαστούνι) ή άλλο βοήθημα μετακίνησης και χρειαστεί να περιμένει όρθιο για πολλή ώρα, προσφέρετε τη χρήση καρέκλας.
- Για να τραβήξετε την προσοχή ενός ατόμου με προβλήματα βαρηκοΐας/ κώφωσης, ακουμπήστε το άτομο στον ώμο ή κυματίστε το χέρι σας. Κοιτάξτε απευθείας το άτομο και μιλήστε καθαρά, αργά και εκφραστικά για να διαπιστώσετε εάν μπορεί να διαβάσει τα χείλη σας.
- Όταν μιλάτε σε άτομο με προβλήματα βαρηκοΐας/ κώφωσης, κρατήστε τα χέρια και το πρόσωπό ευδιάκριτα, και μην πλησιάζετε φαγητό ή τσιγάρο κοντά στο στόμα σας.
- Όταν χαιρετάτε ένα άτομο με προβλήματα όρασης, περιγράψτε το χώρο ή άλλα άτομα που μπορεί να βρίσκονται μαζί σας (π.χ. «Είναι και τα παιδιά μου εδώ, ο Κώστας και η Μαρία»).
- Όταν επικοινωνείτε με ένα άτομο με προβλήματα όρασης, επισημάνετε την μετακίνησή σας και αποφύγετε απότομες κινήσεις σας.
- Σιγουρευτείτε ότι το άτομο με προβλήματα όρασης δεν θα βρει φυσικά εμπόδια στην πορεία του.

- 
- Κατά την καθοδήγηση ενός ατόμου με προβλήματα όρασης, χρησιμοποιήστε λεπτομερείς οδηγίες, όπως «δύο μέτρα αριστερά» ή «διαγώνια δεξιά».
 - Καθοδηγήστε ένα άτομο με προβλήματα όρασης χρησιμοποιώντας με την κατάλληλη φυσική επαφή, όπως καθοδηγώντας το χέρι τους στην πλάτη μιας καρέκλας ή στο πόμολο μιας πόρτας.
- 



3



**Ψυχική
ανθεκτικότητα**





ΤΙ ΘΑ ΜΕΛΕΤΗΣΩ ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ

- Ερωτήσεις για προβληματισμό.
- Τι είναι η ψυχική ανθεκτικότητα;
- Ποια είναι τα συστατικά της ψυχικής ανθεκτικότητας;
- Στρατηγικές διαχείρισης αντίξων καταστάσεων.
- Πρακτικές οδηγίες για άτομα με αναπηρία.
- Πρακτικές οδηγίες για φροντιστές και εθελοντές.
- Βιωματική άσκηση.

Ερωτήσεις για προβληματισμό:

1. Τι σημαίνει αντίξοη κατάσταση;
2. Ποιες αντίξοες καταστάσεις έχω βιώσει;
3. Ποιες μπόρεσα να τις ξεπεράσω και με ποιους τρόπους;
4. Πώς «βγαίνω» μέσα από μια αντίξοη κατάσταση; Περισσότερο κουρασμένος ή περισσότερο ικανός να ανταπεξέλθω σε μελλοντικές αντιξοότητες;



Τι είναι η ψυχική ανθεκτικότητα

Με τον όρο **ψυχική ανθεκτικότητα** εννοούμε την ικανότητα που έχουν όλοι οι άνθρωποι να προσαρμόζονται με θετικό τρόπο και με επιτυχία σε απαιτητικές, επικίνδυνες ή με άλλον τρόπο δύσκολες συνθήκες ή γεγονότα ζωής. Ένα άτομο με ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να επανέρχεται μετά από αρνητικές εμπειρίες ή να μετουσιώνει αντίξοες εμπειρίες σε ευκαιρίες βελτίωσης της επάρκειάς του. Η έρευνα για την ψυχική ανθεκτικότητα εστιάζει σε άτομα ή/και πληθυσμιακές ομάδες που βρίσκονται σε κίνδυνο λόγω διάφορων δυσχερών και δύσκολων καταστάσεων .


Οι αγγλικοί όροι για την ψυχική ανθεκτικότητα “hardiness” και resilience” προέρχονται αντίστοιχα από τη θεωρία της προσωπικότητας και από την κοινωνική ψυχολογία, και αντικατοπτρίζουν τα δυο διαφορετικά θεμέλια της θεωρίας της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Τι σημαίνει ψυχική ανθεκτικότητα;

Η συνάντηση ενός ατόμου που μπορεί να προσαρμόζεται, με μια αντίξοη συνθήκη που προ(σ)καλεί την προσαρμοστικότητά του.

Ποια είναι τα συστατικά της ψυχικής ανθεκτικότητας

Η ψυχική ανθεκτικότητα του ατόμου με αναπηρία, αλλά και κάθε ατόμου, αποτελεί σύνθεση τριών στάσεων που περιγράφουν την αντίδραση του ατόμου σε αντίξοες καταστάσεις που προκαλούν stress:

- 
- Το άτομο είναι δεσμευμένο σε δραστηριότητες ή στόχους και ασχολείται δημιουργικά με αυτούς (commitment).
 - Το άτομο νιώθει ότι ελέγχει το περιβάλλον του (control).
 - Το άτομο θεωρεί τις αντίξοες καταστάσεις ως πρόκληση παρά ως απειλή (challenge) .

Τα άτομα που διαθέτουν τα παραπάνω χαρακτηριστικά σε ικανοποιητικό βαθμό, μπορεί να παραμείνουν υγιή και να αντιμετωπίσουν ικανοποιητικά το καθημερινό stress. Επίσης, μπορούν να μετατρέψουν τις αντιξοότητες που σχετίζονται με την αναπηρία σε ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη και βελτίωση.

Αντίθετα, τα άτομα που είναι ευάλωτα να εκδηλώσουν χαμηλά επίπεδα ανθεκτικότητας, αισθάνονται ότι κουράζονται ή απειλούνται. Νιώθουν αδύναμοι μπροστά στις αλλαγές και τις ανατροπές και αποδίδουν την αιτία των δυσκολιών πάντα στο εξωτερικό περιβάλλον. Όμως, με αυτόν τον τρόπο αποδίδουν στο εξωτερικό περιβάλλον και τη δύναμη του ελέγχου. Το αποτέλεσμα είναι η παθητικοποίηση.

Στρατηγικές διαχείρισης αντίξοων καταστάσεων

Οι αντίξοες καταστάσεις δεν είναι το τέλος, είναι μια πρόκληση. Μας προκαλούν να τις αντιμετωπίσουμε. Υπάρχουν τουλάχιστον δύο κατηγορίες στρατηγικών για να διαχειριστούμε τις αντίξοες καταστάσεις και το stress που αυτές προκαλούν. Οι **στρατηγικές που εστιάζουν στο πρόβλημα** και οι **στρατηγικές που εστιάζουν στο συναίσθημα**.



- **Στρατηγικές που «εστιάζουν στο πρόβλημα»** (problem – focused coping): εδώ συμπεριλαμβάνονται οι προσπάθειες μας να επιλύσουμε την προβληματική αντίξοη κατάσταση (π.χ. η άμεση δράση, η εφαρμογή τεχνικών επίλυσης προβλήματος, η αναζήτηση βοήθειας ή πληροφοριών και ο επαναπροσδιορισμός του προβλήματος).
- **Στρατηγικές που «εστιάζουν στο συναίσθημα»** (emotion – focused coping): εδώ συμπεριλαμβάνονται οι προσπάθειές μας να ρυθμίσουμε το stress και τα υπόλοιπα αρνητικά συναισθήματα που αισθανόμαστε, εξαιτίας της προβληματικής αντίξοης κατάστασης (π.χ. ορισμένες περισσότερο βοηθητικές στρατηγικές: η χαλάρωση, η έκφραση συναισθημάτων και παραπόνων και ορισμένες λιγότερο βοηθητικές στρατηγικές: η άρνηση, η κατάχρηση αλκοόλ και ψυχοτρόπων φαρμάκων, η απόδοση ευθύνης, η αποφυγή και η απομόνωση).

Πρακτικές οδηγίες για άτομα με αναπηρία

Φρόντιζε τον εαυτό σου

Η φροντίδα του εαυτού δεν είναι μια στιγμιαία προσφορά στον εαυτό σου, είναι μια διαρκής δυναμική κατάσταση, μια σειρά από ωφέλιμες συνήθειες που είναι καλό να αποκτήσεις προκειμένου να αξιοποιείς στο μέγιστο τη λειτουργικότητά σου. Καθαριότητα, αισθητική, πνευματική τροφή, υγιεινή διατροφή, προσαρμοσμένη φυσική άσκηση, ξεκούραστος ύπνος. Κάνε τα μέρος της ζωής σου και μέρος της ποιότητάς της.

Προγραμματίσε μια βιώσιμη καθημερινή ρουτίνα


Η οργάνωση ενός καθημερινού προγράμματος είναι μια σημαντική προϋπόθεση για μια ζωή με καλύτερη αίσθηση ελέγχου. Όσο πιο πλήρης είναι ο έλεγχος και η αίσθηση κυριότητας στη ζωή μας, τόσο πιο υψηλή είναι η αυτοεκτίμησή μας και τόσο υψηλότερα τα κίνητρά μας για δραστηριοποίηση και θετικές αλλαγές.

Τι μπορώ να κάνω για να δημιουργήσω μια καθημερινότητα που να την αντέχω και να μου αρέσει;

Ξεκίνα καταγράφοντας τις εβδομαδιαίες σου ασχολίες και ανάγκες. Προσπάθησε μετά να τις ταξινομήσεις στις ημέρες της εβδομάδας προσπαθώντας να είναι όλες οι ημέρες εξίσου «φορτωμένες». Τέλος, πρόσθεσε και μια ασχολία αυτό-φροντίδας μέσα σε κάθε ημέρα. Γέμιζε καθημερινά τα σωματικά και ψυχικά αποθέματά σου για να μπορεί ο οργανισμός σου κάθε ημέρα να σε υπηρετεί.

Χρόνος για προβληματισμό και αναστοχασμό

Προσπάθησε να ορίσεις έναν συγκεκριμένο χρόνο (π.χ. μία ώρα) κάθε ημέρα ή κάθε λίγες ημέρες τον οποίον θα αφιερώνεις σε δύσκολες σκέψεις, συναισθήματα που σε προβληματίζουν, αναθεώρηση αποφάσεων. Αυτός θα είναι ο χρόνος της ενδοσκόπησης, του αναστοχασμού σου, χρόνος για να παρατηρήσεις τα συναισθήματά σου, να καταγράψεις σε ένα χαρτί τις σκέψεις σου. Δώσε στις σκέψεις με αρνητικό περιεχόμενο το δικό τους χώρο και το



χρόνο τους, έτσι ώστε να μην καταλαμβάνουν ανεξέλεγκτα όλο το χώρο και το χρόνο σου.

Θετικός οραματισμός

Όταν προκύπτει μια καινούρια αντιξοότητα, δοκίμασε να φανταστείς πώς θα είναι διαφορετική η ζωή σου αφού θα έχεις ξεπεράσει αυτήν την αντιξοότητα. Προσπάθησε να οραματιστείς λεπτομέρειες για την καθημερινότητά σου μετά και συγκέντρωσε την προσοχή σου στα συναισθήματα ικανοποίησης και δύναμης που θα αισθάνεσαι τότε.

Πρακτικές οδηγίες για εθελοντές και φροντιστές

Αφήστε τα συναισθήματα να ακούγονται

Παρότι τα αρνητικά συναισθήματα του θυμού, του πόνου, της θλίψης, της ματαίωσης συχνά προκαλούν αμηχανία, αξίζουν να ακούγονται. Ακούστε ενεργητικά όσα θέλει να πει το άτομο με αναπηρία. Στο τέλος, εκφράστε και δικά σας αντίστοιχα συναισθήματα, είναι σημαντικό να φαίνεται ότι ο θυμός, ο πόνος, η θλίψη και η ματαίωση είναι εμπειρίες κοινές σε όλους.





Τι σημαίνει να ακούω ενεργητικά;

Κάνω ερωτήσεις υπομονετικά αντί να δίνω απαντήσεις βιαστικά. Αποδέχομαι τα αρνητικά συναισθήματα αντί να τα αρνούμαι. Αφήνω το άτομο με αναπηρία να επιλύσει τους προβληματισμούς του αντί να του προτείνω έτοιμες λύσεις. Κατά την ενεργητική ακρόαση αρχικά υποστηρίζουμε το άτομο με αναπηρία, ώστε να εκφράσει σιγά σιγά τυχόν δυσάρεστες σκέψεις και συναισθήματα. Καταλήγουμε με το να ενθαρρύνουμε το άτομο αυτό να φανταστεί μόνο του πιθανές λύσεις ή διεξόδους. Δηλαδή επιτρέπουμε στην αυτονομία να αναπτυχθεί, αντί να προσφέρουμε «έτοιμες λύσεις».

Αναδείξτε καθημερινά τρία επιτεύγματα

Πριν αποχαιρετίσετε το άτομο με αναπηρία στο τέλος της συνάντησής σας ή στο τέλος της ημέρας, αφιερώστε λίγο χρόνο και ζητήστε του να αναγνωρίσει τρία μικρότερα ή μεγαλύτερα επιτεύγματα που κατάφερε αυτήν την ημέρα. Δείτε την αυτοεικόνα του να βελτιώνεται και επισημάνετε του την αλλαγή που βλέπετε.

Εκφράστε την ευγνωμοσύνη σας

Φροντίστε να εκφράζετε τακτικά πόσο ευγνώμων αισθάνεστε σχετικά με «δώρα» που έχετε λάβει και σχετικά με ανθρώπους, γεγονότα και καταστάσεις της ζωής σας που σας προκαλούν πληρότητα. Αντί να προσπαθείτε να διδάξετε την ευγνωμοσύνη, γίνετε για το άτομο με αναπηρία ένα πρακτικό παράδειγμα προς μίμηση, έτσι ώστε να καλλιεργήσει με το δικό του ρυθμό την ικανότητα να αναγνωρίζει τα «δώρα» που έχει λάβει και εκείνο.



Λειτουργήστε ως παράδειγμα και αναφέρετε εκείνα για τα οποία νιώθετε ευγνωμοσύνη και σας γεμίζουν χαρά και πληρότητα καθημερινά. Ενθαρρύνετε το παιδί να κάνει το ίδιο. Καλλιεργήστε την ικανότητά του να εντοπίζει το καλό στον κόσμο και στη ζωή του.

Να είστε παρόντες

Αποκτήστε σχέση με το άτομο με αναπηρία ως μια συνολική ύπαρξη, όχι μεμονωμένα με την αναπηρία του. Ζήστε καθημερινές εμπειρίες μαζί του στο εδώ και τώρα.

Βιωματική άσκηση

Το δέντρο της ψυχικής μας ανθεκτικότητας

Ελάτε να δημιουργήσουμε όλοι μαζί ένα δέντρο που θα συμβολίζει την ψυχική ανθεκτικότητα, τις δυνάμεις μας, τα μικρά και μεγάλα προτερήματα, τις εμπειρίες μας που αντανακλώνται στην τωρινή σοφία μας. Το δέντρο αυτό θα είναι πλήρες, με τις ρίζες, τον κορμό, τα κλαδιά, τα φύλλα και τους καρπούς του.

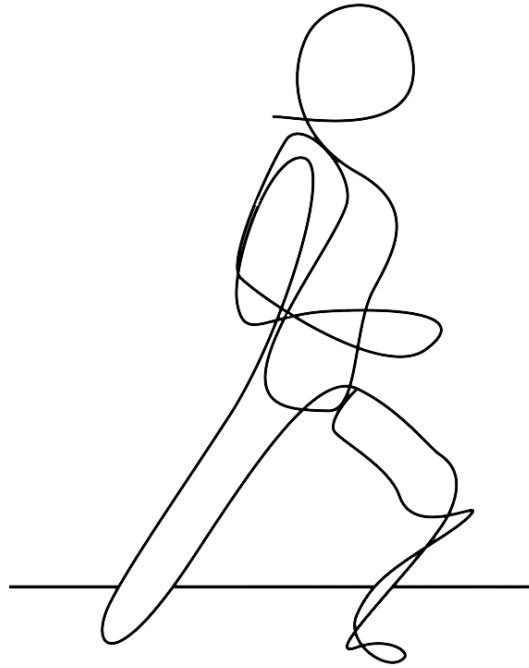
Οι ρίζες σχεδιάζονται πρώτες. Αποτελούνται από τα εφόδια και βοηθητικά χαρακτηριστικά του καθενός, και προτείνεται να διατυπωθούν ως επίθετα. Στη συνέχεια σχεδιάζονται τα φύλλα και οι καρποί πάνω σε ιδεατά κλαδιά. Τα φύλλα και οι καρποί είναι λέξεις που περιγράφουν τη ζωή μας μελλοντικά, την επιθυμητή ή/και ιδανική έκβαση της ζωής μας μετά από έξι μήνες, δύο χρόνια, μια πενταετία. Προτείνεται να διατυπωθούν ως ουσιαστικά. Τέλος σχεδιάζεται



ο κορμός και τα κλαδιά, που αντιπροσωπεύουν το πέρασμα από τα αποθέματα που διαθέτουμε (ρίζες) προς τη ζωή που θέλουμε να ζούμε (φύλλα και καρποί). Είναι ο τρόπος με τον οποίον θα αξιοποιήσουμε τα χαρακτηριστικά μας για να μεταβούμε στην κατάσταση που επιθυμούμε, και προτείνεται να διατυπωθούν ως ρήματα, επιρρήματα ή επιρρηματικές εκφράσεις.



4



Φυσική


δραστηριότητα ΑμεΑ



ΤΙ ΘΑ ΜΕΛΕΤΗΣΩ ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ

- Ερωτήσεις για προβληματισμό.
- Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας.
- Οφέλη της σωματικής άσκησης στη σωματική υγεία των ατόμων με αναπηρία.
- Οφέλη της σωματικής άσκησης στην ψυχική υγεία των ατόμων με αναπηρία.
- Άσκηση και βελτίωση της αυτό-εικόνας των ατόμων με αναπηρία.
- Η ελληνική νομοθεσία για την αναπηρία και τον αθλητισμό.
- Προσαρμοσμένη φυσική άσκηση.

Ερωτήσεις για προβληματισμό:

1. Ποια είναι η γνώμη μου για τη φυσική άσκηση, είναι ανάγκη ή hobby;
 2. Μπορεί ένα άτομο με αναπηρία να αθλείται;
 3. Υπάρχουν τύποι αναπηρίας που κάνουν τη φυσική άσκηση εντελώς αδύνατη;
 4. Πόσο συχνά βλέπω άτομα με αναπηρία να αθλούνται σε δημόσιους χώρους; Πού το αποδίδω αυτό;
 5. Τι είναι αυτό που, αν άλλαζε, θα μπορούσε να είναι διαφορετική η κατάσταση;
- 

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας

Τα οφέλη της συμμετοχής των ατόμων με αναπηρία σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και αθλητισμού είναι αποδεδειγμένα πολλά και διαφορετικά. Μάλιστα δεν αφορούν μόνο τη βελτίωση της σωματικής υγείας αλλά έχουν θετικές επιδράσεις και στον ψυχολογικό τομέα.

Οφέλη της σωματικής άσκησης στη σωματική υγεία των ατόμων με αναπηρία

- ανάπτυξη της δύναμης,
- βελτίωση του συντονισμού,
- ανάπτυξη της αντοχής,
- καλύτερη σύνθεση σώματος,
- καλύτερη αναπνευστική λειτουργία,
- μεγαλύτερη αντοχή και αναερόβια ικανότητα,
- μείωση δευτερευουσών σωματικών προβλημάτων,
- καλύτερη χρήση βοηθητικού εξοπλισμού (π.χ. βελτίωση της ικανότητας χειρισμού τροχήλατου αμαξιδίου ή της κίνησης με χρήση βακτηρίας),
- βελτίωση της ποιότητας ζωής μέσω της ευκολότερης συμμετοχής στις καθημερινές δραστηριότητες.

Μάλιστα, συγκεκριμένα αθλήματα αναπτύσσουν συγκεκριμένες ομάδες μυών. Για παράδειγμα, η άρση βαρών και η τοξοβολία ενδυναμώνουν τους μύες του βραχίονα των παραπληγικών ασθενών, βοηθώντας τους να γίνουν πιο ικανοί στην καθημερινή αυτοεξυπηρέτηση. Η καλαθοσφαίριση από αμαξίδιο και άλλα αθλήματα με χρήση τροχήλατου αμαξιδίου, συμβάλουν στην βελτίωση του

συντονισμού, αφού το άτομο με αναπηρία καλείται, ενώ αθλείται, να κινεί μόνο του το αμαξίδιο, να πιάνει τη μπάλα, να εμποδίζει την προώθηση της μπάλας στον αντίπαλο, να διεισδύει μέσα από στενούς ελεύθερους χώρους.

Οφέλη της σωματικής άσκησης στην ψυχική υγεία των ατόμων με αναπηρία

- επανάκτηση θετικής αυτοεκτίμησης,
- ανάπτυξη θετικών συμπεριφορών αυτό-φροντίδας,
- προώθηση της αποδοχής της σωματικής δυσκολίας που σχετίζεται με την αναπηρία,
- ανάπτυξη αυτοαποτελεσματικότητας και αίσθησης αυτονομίας,
- βελτίωση του βαθμού κοινωνικής ένταξης,
- δημιουργία δυνατοτήτων αυτοέκφρασης, διεκδίκησης, αυτοσυνηγορίας.

Δεν είναι λοιπόν τυχαίο που η συμμετοχή σε προγράμματα προσαρμοσμένης φυσικής άσκησης και η ενασχόληση με αθλητικές δραστηριότητες συστήνεται στα άτομα με αναπηρίες ως μέσο άντλησης θεραπευτικών ωφελειών. Για παράδειγμα, η κολύμβηση συνίσταται συχνά ως μέσο άθλησης και ταυτόχρονης θεραπείας, αφού επιτρέπει στο άτομο με αναπηρία να βιώσει τα μέλη του σώματός του να κινούνται με ελευθερία μέσα στο νερό, με μειωμένο βάρος λόγω της άνωσης και συχνά χωρίς τη χρήση βοηθητικών μέσων.

Νους γερός σε κορμί δυνατό;

Όσο περισσότερο αθλούμαι, τόσο περισσότερο ευέλικτη, προσαρμοστική και θετική γίνεται η σκέψη μου.



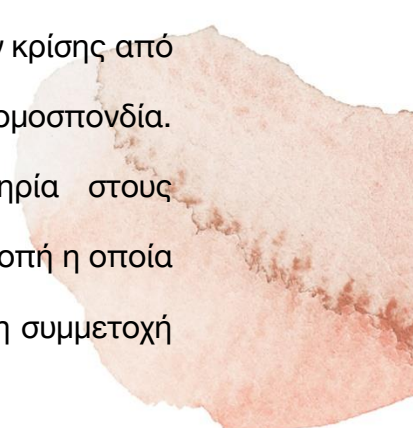
Άσκηση και βελτίωση της αυτό-εικόνας των ατόμων με αναπηρία

Η φυσική δραστηριότητα και η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης επιδρούν με θετικό τρόπο στην εκτίμηση που κάνει το άτομο με αναπηρία για το σώμα, την προσωπικότητα και την ταυτότητά του. Όσο πιο τακτική και με συνέπεια είναι η επαφή του ατόμου με αναπηρία με τη φυσική άσκηση, τόσο περισσότερο βελτιώνεται η αίσθησή του για το «σωματικό εαυτό» του. Αυτό συμβαίνει επειδή, μέσα από την άσκηση, το άτομο με αναπηρία επαναπροσδιορίζει τις σωματικές ικανότητες που διαθέτει, βιώνει το σώμα του με νέους τρόπους, αυξάνει την αυτοπεποίθησή του ώστε να συμμετέχει και σε άλλες φυσικές δραστηριότητες. Τα συμπτώματα κατάθλιψης είναι σπανιότερα και έχουν μικρότερη έκταση αν το άτομο με αναπηρία γυμνάζεται.

Επιπλέον, καθώς η φυσική δραστηριότητα προσφέρει ευκαιρίες για περισσότερες κοινωνικές επαφές και μάλιστα σε συνθήκες ευεξίας, διευκολύνει την κοινωνική ένταξη και δημιουργεί ένα περισσότερο δημοφιλές κοινωνικό προφίλ.

Η ελληνική νομοθεσία για την αναπηρία και τον αθλητισμό

Σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία, ένα άτομο με αναπηρία μπορεί να είναι αναγνωρισμένο αθλητής σε ένα ή περισσότερα αθλήματα, κατόπιν κρίσης από ειδική επιτροπή, που συγκροτείται από την οικεία αθλητική ομοσπονδία. Αναφορικά με τη συμμετοχή Ελλήνων αθλητών με αναπηρία στους Παραολυμπιακούς Αγώνες έχει η Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή η οποία είναι αρμόδια για την καλή προετοιμασία των εθνικών ομάδων, τη συμμετοχή





τους σε διεθνείς αγώνες και τη συμμετοχή τους στους Παραολυμπιακούς Αγώνες.

Το δικαίωμα των ατόμων με αναπηρία στον αθλητισμό είναι αναγνωρισμένο από την Πολιτεία;

Σύμφωνα με την ισχύουσα ελληνική νομοθεσία, «ο Αθλητισμός των ατόμων με αναπηρία είναι ένας ιδιαίτερος τομέας άθλησης, που τελεί υπό την προστασία του Κράτους. Για την ανάπτυξη του αθλητισμού των ατόμων με αναπηρία ιδρύονται σωματεία και ομοσπονδίες, που αναγνωρίζονται ως αθλητικές, σύμφωνα με τα προβλεπόμενα από την ισχύουσα νομοθεσία». Ν. 3262/2004, Ν. 3207/2003, Ν. 3057/2002, Ν. 2947/2001, Ν. 2725/1999

Προσαρμοσμένη φυσική άσκηση


Η προσαρμοσμένη φυσική άσκηση είναι η άσκηση που σχεδιάζεται με τέτοιο τρόπο ώστε να εξυπηρετεί τα άτομα με αναπηρία. Βασίζεται στην αρχή της μερικής συμμετοχής. Σύμφωνα με αυτήν, αν ορισμένες φυσικές δραστηριότητες δεν είναι εφικτό να πραγματοποιηθούν από άτομα με αναπηρία, εξαιτίας κινητικών, νοητικών ή άλλων περιορισμών, μπορούν ωστόσο να εκτελούνται με βοηθήματα και τροποποιήσεις του εξωτερικού περιβάλλοντος όπου πραγματοποιούνται αυτές οι δραστηριότητες. Στην προσαρμοσμένη φυσική άσκηση περιλαμβάνονται:

- η αναψυχή,
- η προσαρμοσμένη φυσική αγωγή,
- τα προσαρμοσμένα αθλήματα
- οι προσαρμοσμένες φυσικές δραστηριότητες αποκατάστασης.

Προσαρμοσμένη φυσική αγωγή είναι ειδικά η τροποποίηση ή η προσαρμογή των φυσικών κινητικών δραστηριοτήτων ή των αθλημάτων με σκοπό να ικανοποιηθούν οι διαφορετικές και ποικίλες εκπαιδευτικές ανάγκες των ατόμων με αναπηρία, ανάλογα με τον τύπο ή τη βαρύτητα της σωματικής δυσκολίας που σχετίζεται με την αναπηρία τους.

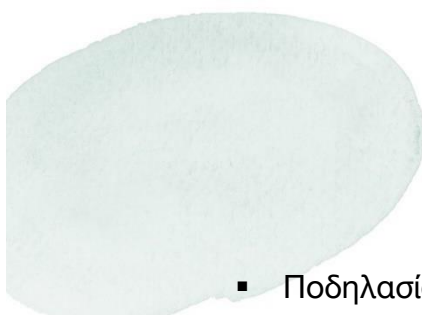
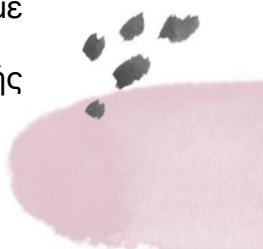
Τα προσαρμοσμένα αθλήματα είναι τύποι αθλημάτων στους οποίους γίνονται προσαρμογές και τροποποιήσεις είτε ανάλογα με τον τύπο της αναπηρίας των ατόμων που θέλουν να αθληθούν, είτε ανάλογα με τις δυνατότητες προσαρμοστικότητας που παρέχει το ίδιο το άθλημα από τη φύση του. Οι προσαρμογές μπορούν να αφορούν τον αριθμό των παικτών, το χρόνο διάρκειας του αγώνα, τους κανονισμούς, τα υλικά που χρησιμοποιούνται. Πολλά προσαρμοσμένα αθλήματα είναι διεθνώς αναγνωρισμένα και οι αθλητές με αναπηρία μπορούν να συμμετέχουν σε επίσημες διοργανώσεις, σε πανηπειρωτικούς αγώνες ή στην Παραολυμπιάδα. Μια μικρή λίστα προσαρμοσμένων αθλημάτων είναι η παρακάτω:

- Στίβος: Είναι ένα από τα ταχύτερα εξελισσόμενα προσαρμοσμένα αθλήματα και περιλαμβάνεται στους Παραολυμπιακούς Αγώνες, με συμμετέχοντες αθλητές με προβλήματα όρασης, αθλητές με κινητική αναπηρία όπως τετραπληγία, παραπληγία, εγκεφαλική παράλυση ή

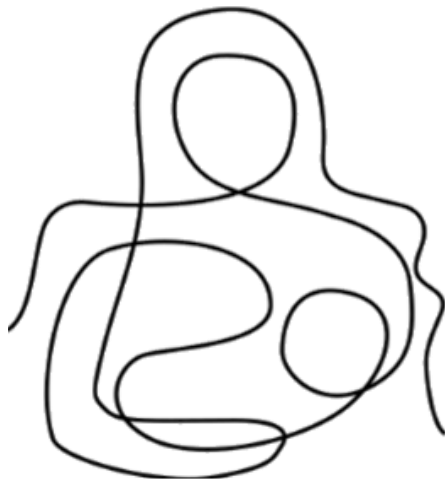


ακρωτηριασμό. Αθλητές που χρησιμοποιούν τεχνητά μέλη ή τροχήλατα αμαξίδια μπορούν επίσης να αγωνιστούν.

- Καλαθοσφαίριση σε τροχήλατο αμαξίδιο: Είναι ένα προσαρμοσμένο άθλημα για άτομα με κινητική αναπηρία π.χ. λόγω παραπληγίας, ακρωτηριασμού. Ακολουθεί σε γενικές γραμμές τους ίδιους κανονισμούς με την κλασική καλαθοσφαίριση.
- Ποδόσφαιρο με 7 άτομα: Παίζεται με ομάδες των επτά αθλητών, και απευθύνεται κυρίως σε άτομα με εγκεφαλική παράλυση με τον όρο να έχουν διαφορετική βαρύτητα στη σωματική τους δυσκολία. Σε γενικές γραμμές ακολουθεί τους ίδιους κανόνες με το κλασικό ποδόσφαιρο. Το ένα χέρι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να κάνει σουτ και η διάρκεια της κάθε περιόδου είναι 30λεπτη.
- Ξιφασκία: Χρονολογείται από τον δέκατο ένατο αιώνα και παίζεται από άτομα με κινητική αναπηρία που χρησιμοποιούν αμαξίδιο με ειδικό μηχανισμό ώστε να επιτρέπει κινήσεις προς τα εμπρός και προς τα πίσω. Είναι ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον άθλημα, καθώς απαιτεί το συνδυασμό διαφορετικών δεξιοτήτων, όπως της τακτικής, της δύναμης και της ταχύτητας.
- Τοξοβολία: Ακολουθεί σε γενικές γραμμές τους ίδιους κανονισμούς που ισχύουν και στην κλασική τοξοβολία και απευθύνεται κυρίως σε αθλητές με κινητική αναπηρία που είτε στέκονται είτε χρησιμοποιούν τροχήλατο ή άλλου τύπου αναπηρικό αμαξίδιο.
- Κολύμβηση: Αποτελεί ένα από τα πιο δημοφιλή αθλήματα για άτομα με αναπηρία. Απευθύνεται σε αθλητές με προβλήματα όρασης και σε αθλητές με κινητική αναπηρία και περιλαμβάνει πολλά διαφορετικά στυλ.

- 
- Ποδηλασία: Πρόκειται για ένα από τα περισσότερο δημοφιλή Παραολυμπιακά αγωνίσματα και απευθύνεται σε αθλητές με προβλήματα όρασης ή με κινητική αναπηρία.
 - Goalball: Η προέλευσή του είναι γερμανοαυστριακή. Παίζεται με δυο ομάδες των τριών παικτών που προσπαθούν να πετύχουν ένα τέρμα σε μια ορθογώνια διαδρομή, πετώντας τη μπάλα με το χέρι. Απευθύνεται σε άτομα με προβλήματα όρασης, με όρο τη χρήση μάσκας που καλύπτει τα μάτια, αν κάποιοι παίκτες έχουν χαμηλότερου βαθμού πρόβλημα όρασης από άλλους. Από τους φιλάθλους απαιτείται να μένουν σιωπηλοί καθόλη τη διάρκεια του αγώνα, εκτός από τις στιγμές που κάποιος σκοράρει. Τότε μόνο μπορούν να επικροτήσουν με φωνή.
 - Boccia: Πρόκειται για ένα πολύ παλιό άθλημα, που χρονολογείται από την κλασική Ελλάδα, ιδιαίτερα διαδεδομένο στις σκανδιναβικές χώρες. Είναι προσαρμοσμένο για άτομα με εγκεφαλική παράλυση και παίζεται είτε ατομικά είτε ομαδικά. Είναι παιχνίδι έντασης και ακρίβειας.
 - Άρση βαρών: Είναι ένα από τα ταχύτερα διαδιδόμενα προσαρμοσμένα αθλήματα και απευθύνεται σε αθλητές με κινητική αναπηρία λόγω παραπληγίας, εγκεφαλικής παράλυσης, ακρωτηριασμού. Όπως και στην κλασική άρση βαρών, έτσι και εδώ κερδίζει όποιος σηκώσει τα περισσότερα κιλά.
 - Τζούντο: Αποτελεί μια πολεμική τέχνη που απευθύνεται σε αθλητές με προβλήματα όρασης. Διαφέρει από το κλασικό τζούντο καθώς ο διαιτητής χρησιμοποιεί ήχο για τις ενδείξεις του.
- 

5



Μητρότητα και αναπηρία

ΤΙ ΘΑ ΜΕΛΕΤΗΣΩ ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ

- Ερωτήσεις για προβληματισμό.
- Τι είναι η ενδυνάμωση;
- Το αυτονόητο της μητρότητας.
- Εγκυμοσύνη, τοκετός, θηλασμός.
- Η αναπηρία της μητέρας από τα μάτια του παιδιού.

Ερωτήσεις για προβληματισμό:

1. Ποιοι παράγοντες μου δίνουν δύναμη στη ζωή;
2. Ποιες σχέσεις με κρατάνε δυνατό;
3. Ποιοι ρόλοι μου κάνουν μεγαλύτερη τη δύναμή μου;
4. Πόσο συχνά βλέπω μητέρες με κινητική αναπηρία να βρίσκονται με τα παιδιά τους στο δρόμο, στο πάρκο, στη σχολική γιορτή;
5. Θεωρώ ότι η μητρότητα έχει προϋποθέσεις; Ποιες είναι αυτές;



Τι είναι η ενδυνάμωση

Η ενδυνάμωση (empowerment) είναι έννοια-κλειδί που βρίσκεται σε άμεση σχέση με τις έννοιες του αυτοκαθορισμού και της αυτοδιάθεσης. Συμβάλει στην ψυχική υγεία και βοηθά στην πρόληψη ψυχολογικών δυσλειτουργιών. Σημαίνει, το να ασκεί το άτομο έλεγχο στη ζωή του, να έχει πρόσβαση σε πληροφορίες, δυνατότητες και οικονομικούς πόρους.

Για άτομα που έχουν στιγματιστεί ή βιώνουν τον κοινωνικό αποκλεισμό, όπως τα άτομα με αναπηρία, η ενδυνάμωση συνδέεται με τον αυτοπροσδιορισμό, τα δικαιώματα, την επιλογή, την ιδιότητα του πολίτη. Η ενδυνάμωση λαμβάνει χώρα τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο. Σε ατομικό επίπεδο περιλαμβάνει τέσσερις βασικές διαστάσεις: α) την αυτοπεποίθηση, β) τη συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων, γ) την αξιοπρέπεια και το σεβασμό και δ) την αίσθηση συμμετοχής στην ευρύτερη κοινότητα.

Τι μπορώ να κάνω;

Κανείς δε μπορεί να γίνει ανεξάρτητος και αυτόνομος αν δεν του δίνεται η ευκαιρία να λαμβάνει σημαντικές αποφάσεις για τη ζωή του. Αναζητώ συλλογικότητες ατόμων με αναπηρία και διεκδικώ μαζί τους το δικαίωμά τους στη λήψη αποφάσεων για τα θέματα που τους απασχολούν.

Οι αποφάσεις λαμβάνονται κατάλληλα μόνο όταν το άτομο διαθέτει την απαραίτητη πληροφόρηση για κάθε επιλογή. Τα άτομα με αναπηρία πολλές φορές δεν έχουν επαρκή πληροφόρηση για θέματα που τους απασχολούν, είτε



λόγω περιορισμένης προσβασιμότητας σε πηγές πληροφόρησης (π.χ. μη προσβάσιμες ιστοσελίδες) είτε εξαιτίας της αργής ψηφιοποίησης της πληροφορίας (π.χ. μη προσβάσιμες κτιριακά υπηρεσίες και επαγγελματικοί χώροι που δε διαθέτουν ούτε ηλεκτρονικά το υλικό τους).

Η ενδυνάμωση προϋποθέτει την ισοτιμία και τη διασφάλιση της συμμετοχής. Στο χώρο της αναπηρίας συνδέεται θετικά με την προώθηση της διεκδικητικότητας, ώστε το άτομο να διατυπώνει ξεκάθαρα τις επιθυμίες και τις ανάγκες του, την ανάπτυξη της κριτικής σκέψης και την αποδοχή της διαφορετικής οπτικής στα πράγματα, την ανάπτυξη της αίσθησης χρησιμότητας, την κατανόηση και έκφραση του θυμού και άλλων δυσάρεστων συναισθημάτων, την ανάπτυξη της θετικής εικόνας του εαυτού.

Πώς πετυχαίνουμε την ενδυνάμωση των ατόμων με αναπηρία;

Η ενδυνάμωση δεν είναι ο προορισμός αλλά το ταξίδι, δεν είναι σκοπός, αλλά διαδικασία. Είναι μια σειρά από διαρκείς αλλαγές, από συνεχόμενες ευκαιρίες που δίνονται στο άτομο με αναπηρία να αποφασίσει μόνο του, να επιλέξει σύμφωνα με τα δικά του κριτήρια, να ορίσει τον εαυτό, την αναπηρία, τους στόχους του. Η ενδυνάμωση μπορεί να πραγματοποιείται μέσα από πολλούς τρόπους και ρόλους: τον επαγγελματικό, τον κοινωνικό, τον πολιτικό, το γονεϊκό κλπ.




Το αυτονόητο της μητρότητας

Για τους περισσότερους νέους ανθρώπους στην Ελλάδα και ειδικά για τις γυναίκες, η απόκτηση παιδιού και η δημιουργία οικογένειας θεωρούνται σημαντικά στοιχεία κοινωνικής ένταξης και καλύπτουν βασικές ψυχολογικές ανάγκες. Όμως οι γυναίκες με αναπηρία αποθαρρύνονται ενεργητικά από την απόκτηση παιδιού, είτε από τους επαγγελματίες υγείας που τις παρακολουθούν, είτε από την ίδια τους την οικογένεια. Άλλοτε τις εμποδίζουν να παντρευτούν τον σύντροφο τους, άλλοτε να τεκνοποιήσουν, σχεδόν πάντα να γεννήσουν φυσιολογικά και να θηλάσουν.

Όμως το αισιόδοξο είναι ότι πολλοί από τους ανθρώπους με αναπηρία, και ειδικότερα οι μητέρες, λόγω αυτής τους της ιδιότητας, αναπτύσσουν ικανότητες που τους δίνουν τη δυνατότητα να ανταπεξέλθουν στις δυσκολίες που αντιμετωπίζει μια μητέρα και τα επιπλέον εμπόδια που περιορίζουν μια μητέρα με αναπηρία. Ενδυναμώνονται μέσα από την αυτόνομη επιλογή τους να γίνουν μητέρες και μέσα από την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων. Τέτοιες δεξιότητες είναι:


- η ευελιξία,
- η προσαρμοστικότητα,
- η φαντασία,
- η επιμονή,
- η ενεργοποίηση μιας τυπικής ή άτυπης συλλογικότητας,
- η αξιοποίηση της ιατρικής υποστήριξης,
- η αξιοποίηση των εργαλείων που προσφέρει η τεχνολογία.



Εδώ όμως παρατηρείται και ένα άλλο παράδοξο σε σχέση με την ένταξη της μητέρας με αναπηρία: όταν προσπαθεί να ενταχθεί στην κοινωνική και επαγγελματική ζωή, τραβάει την προσοχή των «υγιών» ανθρώπων, είτε με αρνητικό τόπο ως ανήμπορο, κατώτερο άτομο που χρήζει βοήθειας, είτε θετικά, ως «ηρωίδα» που τα καταφέρνει παρά τις δυσκολίες της. Είτε την απορρίπτουν είτε την θαυμάζουν, πάντα το σημείο εστίασης είναι όχι η προσωπικότητά της ή ο μητρικός ρόλος της, αλλά η αναπηρία και η διαφορετικότητα.

Εγκυμοσύνη, τοκετός, θηλασμός


Οι στάσεις που επικρατούν σχετικά με τις γυναίκες με αναπηρία που επιθυμούν να γίνουν μητέρες κυμαίνονται από απαξιωτικές και απορριπτικές έως ουτοπικές. Οι έγκυες με αναπηρία μπορεί να θεωρηθούν ανεύθυνα, ανώριμα και εγωιστικά άτομα, τα οποία δεν σκέφτονται ούτε τον εαυτό τους, ούτε τον σύντροφο τους, ούτε τα μελλοντικά παιδιά τους και τις δυσκολίες που θα αντιμετωπίσουν λόγω της αναπηρίας τους. Και στη γέννα και στο θηλασμό, η παραπληροφόρηση συνδυάζεται με την απαξίωση της προσωπικότητας της μητέρας με στόχο την παράκαμψη της, σαν να ήταν ένα εμπόδιο για την ανατροφή του παιδιού. Από την άλλη πλευρά, δεν ασκούνται πολιτικές υποστήριξης της μητρότητας ή βελτίωσης της προσβασιμότητας σε χώρους και υπηρεσίες σχετικές με τη μητρότητα, σαν η έγκυος με αναπηρία να μπορεί ή να πρέπει να φέρει εις πέρας την επιλογή της να γίνει μητέρα υπερνικώντας όλα τα εμπόδια με τις εντελώς δικές της δυνάμεις, χωρίς την υποστήριξη που προβλέπεται για μια μελλοντική μητέρα χωρίς αναπηρία.



Στον τοκετό, οι γυναίκες με αναπηρία συχνά θεωρούνται βιολογικά ανεπαρκείς, ακόμη και αν το πρόβλημα τους δεν έχει σχέση με την τεκνοποιία. Συχνά συστήνεται η γέννα μέσω καισαρικής, για να μην «κουραστούν», ή επειδή «δεν θα τα καταφέρουν», χωρίς άλλη ιατρική ένδειξη, αγνοώντας τη σωματική ή/και συναισθηματική επιβάρυνση που μπορεί να προκαλέσει ένα τέτοιο χειρουργείο.

Αρνητικά αντιμετωπίζεται επίσης και μία γυναίκα που επιλέγει να θηλάσει. Οι γυναίκες με αναπηρία αποθαρρύνονται από το να θηλάσουν, είτε με τη δικαιολογία ότι κάτι τέτοιο θα επιβαρύνει την υγεία τους είτε ότι δεν θα τα καταφέρουν πρακτικά. Αυτό όμως παραβλέπει τα αποδεδειγμένα οφέλη για τις περισσότερες χρόνιες παθήσεις και αναπηρίες και τα πρακτικά πλεονεκτήματα του θηλασμού. Επίσης, μια τέτοια στάση βρίσκεται σε αντίθεση με την κατά τα άλλα προώθηση του θηλασμού ως μέσο θετικής σύνδεσης της μητέρας με το βρέφος.

Πρακτικά, οι επιπλέον δυσκολίες που καλείται να ξεπεράσει μια μητέρα με αναπηρία είναι:

- περιορισμένη προσβασιμότητα σε βρεφικούς και παιδικούς σταθμούς,
 - περιορισμένη πρόσβαση σε κέντρα εξωσχολικής απασχόλησης,
 - περιορισμένη προσβασιμότητα σε σχολικές δομές,
 - απουσία πρόβλεψης για συμμετοχή γονιών με αναπηρία σε σχολικές εκδηλώσεις, σχολικές εκδρομές, εκπαιδευτικές ενημερωτικές συναντήσεις.
- 

Η αναπηρία της μητέρας από τα μάτια του παιδιού

Η αναπηρία της μητέρας και ο τρόπος με τον οποίο την νοηματοδοτεί και την αντιμετωπίζει το παιδί ή τα παιδιά της δεν είναι κοινός για όλες τις μητέρες με αναπηρία ούτε για όλα τα παιδιά. Διαφορετικά παιδιά της ίδιας μητέρας μπορεί να κατανοούν με διαφορετικό τρόπο την αναπηρία της μητέρας τους.

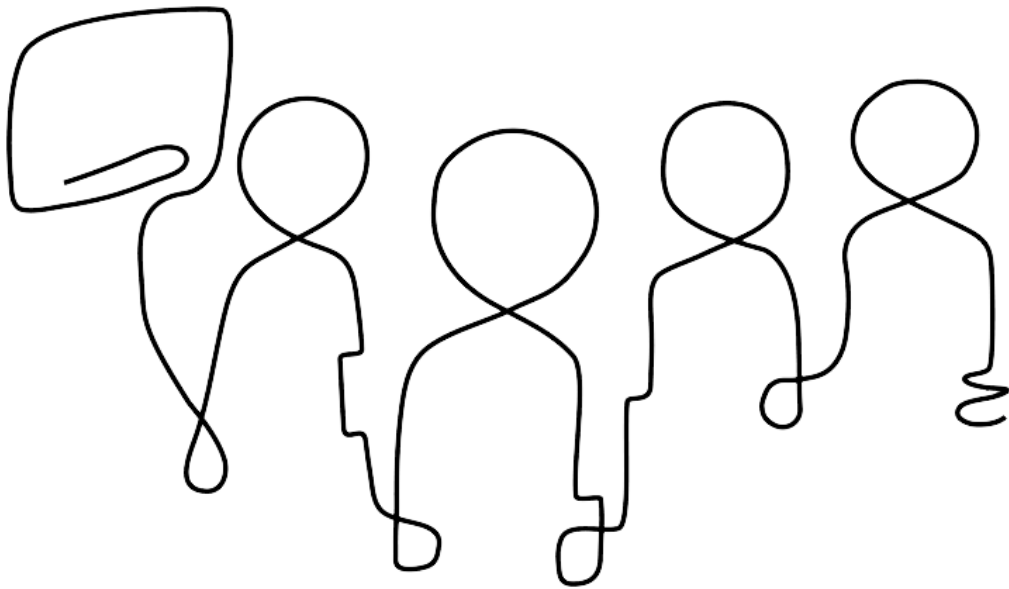
Επιπλέον, η νοηματοδότηση της αναπηρίας της μητέρας από το ίδιο το παιδί συνδέεται με πολλούς παράγοντες. Ορισμένοι από αυτούς είναι:

- το είδος της αναπηρίας,
- η βαρύτητα της αναπηρίας,
- το πώς αντιμετωπίζουν οι άλλοι την αναπηρία,
- ο αριθμός και η σοβαρότητα των πρακτικών προβλημάτων που σχετίζονται με αυτήν την αναπηρία,
- η στάση της ίδιας της μητέρας για την αναπηρία της.

Πώς επηρεάζεται η στάση των παιδιών μιας μητέρας με αναπηρία από τη στάση της μητέρας τους;

Μία αισιόδοξη και δραστήρια μητέρα με αναπηρία λειτουργεί ως ένα θετικό πρότυπο ανθεκτικότητας (resilience) και επιμονής (perseverance) για τα παιδιά της. Μια μητέρα με αναπηρία που δείχνει να αντέχει τη συζήτηση για την αναπηρία της, δημιουργεί συνθήκες ανοιχτής έκφρασης για τα συναισθήματα ντροπής ή φόβου των παιδιών της. Μια μητέρα, ακριβώς λόγω του γονεϊκού ρόλου της, διατηρεί την ευχέρεια και την υποχρέωση να διδάξει με τη στάση της το έμμεσο βίωμα της αναπηρίας για τα παιδιά της.

6



Συνηγορία και αυτοβοήθεια






ΤΙ ΘΑ ΜΕΛΕΤΗΣΩ ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ

- Ερωτήσεις για προβληματισμό.
- Μοντέλα για την κατανόηση της αναπηρίας.
- Τι είναι η συνηγορία;
- Ετεροβοήθεια και αυτοβοήθεια.
- Ο ειδικός σε νέο ρόλο.

Ερωτήσεις για προβληματισμό:

1. Πώς θα αισθανόμουν αν, παρότι είμαι ενήλικας, αποφάσιζε άλλος για τα ρούχα που θα φορέσω, την ποσότητα του φαγητού που θα φάω, την ταινία που θα δω στον κινηματογράφο, τις ώρες της ημέρας που επιτρέπεται να κυκλοφορήσω;
 2. Πώς θα αισθανόμουν αν «κρατούσε» κάποιος άλλος την ταυτότητα, την πιστωτική κάρτα, τα κλειδιά μου;
- 



Μοντέλα για την κατανόηση της αναπηρίας

Καθώς για μεγάλο χρονικό διάστημα το ιατρικό μοντέλο της αναπηρίας κυριαρχούσε στις πολιτικές για την αναπηρία και στην παροχή υπηρεσιών σε άτομα με αναπηρία, τα άτομα αυτά προσεγγίζονταν σαν να αντιμετωπίζουν ένα προσωπικό πρόβλημα. Όταν το κοινωνικό μοντέλο της αναπηρίας ανέτρεψε αυτήν την αντίληψη, το άτομο με αναπηρία αναγνωρίστηκε ως φορέας ίσων δικαιωμάτων και υποχρεώσεων.

Ποιες είναι οι διαφορές του ιατρικού και του κοινωνικού μοντέλου για την αναπηρία;

ΙΑΤΡΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

Η αναπηρία ως μια προσωπική τραγωδία, ή ασθένεια που πρέπει να θεραπευθεί.

Η αναπηρία εδράζει αποκλειστικά στο άτομο, και είναι αποτέλεσμα οργανικών ή λειτουργικών μειονεξιών.

Συνεπικουρείται από τη σύγχρονη γενετική έρευνα, που έχει ως στόχο την πρόληψη και τον περιορισμό των «ανωμαλιών».

Αγνοείται ο ρόλος του κοινωνικού περιβάλλοντος και πεποιθήσεων.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

Η σωματική δυσκολία είναι μια βιολογική διαφοροποίηση στο πλαίσιο της ανθρώπινης φύσης.

Η αναπηρία είναι αποτέλεσμα του τρόπου με τον οποίο σκέφτονται οι άνθρωποι για αυτήν και των πολιτικών πρακτικών.

Υποστηρίζεται από τις κοινωνικές επιστήμες και την Κυβερνητική που επισημαίνουν το ρόλο των συστημικών αλληλεπιδράσεων.




Επίσης δόθηκε έμφαση όχι τόσο στα λειτουργικά εμπόδια αλλά στην αλληλεπίδρασή τους με το περιβάλλον και στην ανάγκη αλλαγής του περιβάλλοντος και περιορισμού των εμποδίων που προκαλούν την αναπηρία. Συνδυαστικά, έχει διατυπωθεί η πρόταση να αντιμετωπίζεται μεν η αναπηρία στο πλαίσιο του ευρύτερου περιβάλλοντος που την προκαλεί και όχι απομονωμένα από αυτό, αλλά να επιζητούνται και πιθανά χρήσιμες ατομικές παρεμβάσεις για τα άτομα με αναπηρία (π.χ αίτημα για προσβασιμότητα χώρων και πόρων αλλά και παράλληλη χρήση ιατρικών βοηθημάτων).

Τι είναι η συνηγορία

Καθοριστικό σημείο για τη μετάβαση από την ιατρική αντίληψη της αναπηρίας στη κοινωνική προσέγγισή της αποτελεί η ανάπτυξη μηχανισμών που μπορούν να υποστηρίξουν και να ενδυναμώσουν τα άτομα με αναπηρία στην αυτοεκπροσώπησή τους και στην έκφρασή τους. Αυτοί οι μηχανισμοί αποτελούν τη λεγόμενη συνηγορία (advocacy), δηλαδή την προώθηση των ατομικών και συλλογικών δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία, και ειδικά του δικαιώματος να συμμετέχουν στη χάραξη πολιτικών και στη λήψη αποφάσεων σε ζητήματα που τους απασχολούν. Η συνηγορία χρησιμοποιείται ως μέσο για την αναγνώριση και διεκδίκηση ίσων δικαιωμάτων, για την υλοποίηση του αιτήματος για πλήρη πρόσβαση στις υπηρεσίες καθώς και για την πλήρη συμμετοχή στην κοινωνία και στη διαμόρφωση των πολιτικών και της νομοθεσίας.

Η συνηγορία είναι διαδικασία και όχι μεμονωμένη ενέργεια. Η έννοια της συνηγορίας συχνά συνδέεται με την έννομη τάξη και την άσκηση δικαιωμάτων



με τη βοήθεια ή την υποστήριξη συνηγόρου. Η συνηγορία δεν είναι ωστόσο αυστηρά νομική έννοια. Έτσι, ενώ αφορά την υποβολή παραπόνων ή την άσκηση νόμιμων δικαιωμάτων με χρήση εξειδικευμένων νομικών υπηρεσιών, είναι έννοια με ευρύτερες αναφορές. Στόχος της συνηγορίας είναι να επηρεάσει βασικούς εμπλεκόμενους και μετόχους στη λήψη αποφάσεων ενώ απώτερο στόχο της αποτελεί η επιρροή σε πολιτικές, νόμους, προγράμματα ή αποφάσεις που λαμβάνονται στο δημόσιο ή και στον ιδιωτικό τομέα.

Η συνηγορία μπορεί να ασκηθεί από άτομα (individual advocacy) και ομάδες (systemic advocacy), όπως ιδιώτες επαγγελματίες (π.χ. νομικούς, κοινωνικούς επιστήμονες), συλλογικότητες, πολιτικές οργανώσεις. Μπορεί να διακριθεί σε τρεις τύπους:

- απλή συνηγορία: μια ισότιμη σχέση την οποία ο συνήγορος διεκδικεί πλάι στο άτομο ή την ομάδα που εκπροσωπεί ή υποστηρίζει (stand beside),
- αυτοσυνηγορία: μια σχέση ενδυνάμωσης στην οποία ο συνήγορος διεκδικεί πίσω από το άτομο ή την ομάδα που υποστηρίζει (stand behind),
- αντιπροσωπευτική συνηγορία: μια σχέση ανισοκατανομής της εξουσίας στην οποία ο συνήγορος διεκδικεί μπροστά από το άτομο ή την ομάδα που υποστηρίζει, και εκφράζει τις απόψεις του(ς) που δεν εκφράζονται αυτόνομα (stand before).


Ποιος είναι ο καλύτερος τύπος συνηγορίας για τα άτομα με αναπηρία;

Είναι περισσότερο χρήσιμο να συζητάμε για τον καταλληλότερο και όχι τον καλύτερο τύπο συνηγορίας. Για παράδειγμα, στην περίπτωση της βαριάς νοητικής αναπηρίας ή των πολλαπλών αναπηριών, η αυτοσυνηγορία μοιάζει ουτοπική, ενώ μέσα από την αντιπροσωπευτική ή την απλή συνηγορία, οι συλλογικότητες των φίλων και οικογενειών των ατόμων με αναπηρία μπορούν να διεκδικήσουν σημαντικά αιτήματα. Από την άλλη, σε έναν Δήμο που διοικείται από μια αρχή με κοινωνικό πρόσωπο και όπου λειτουργεί μια συλλογικότητα ενεργοποιημένων ατόμων με αισθητηριακή αναπηρία, οι συνθήκες μπορεί να είναι ώριμες για την άσκηση αυτοσυνηγορίας.

Η αυτοσυνηγορία εξελίχθηκε στο πλαίσιο του κινήματος αυτοβοήθειας από τη δεκαετία του 1960 στην Αμερική και στην Ευρώπη. Δεν υπάρχει ένας κοινός ορισμός για την αυτοσυνηγορία πέρα από την παραδοχή ότι αποτελεί τον απώτερο στόχο κάθε δράσης συνηγορίας! Είναι μια μορφή συνηγορίας που έχει στο κέντρο της το άτομο με αναπηρία και ως βασικό σκοπό την ενδυνάμωσή του. Κατά την αυτοσυνηγορία, το άτομο με αναπηρία εκφράζεται για τον εαυτό του (με τη φωνή ή άλλους τρόπους επικοινωνίας), μπορεί να αρνηθεί, να δεχτεί, να εισακουστεί, να διεκδικήσει το ίδιο τα δικαιώματά του.

Η άσκηση αυτοσυνηγορίας προκαλεί άμεσα αλλά και έμμεσα οφέλη:

- άμεσα οφέλη: η κατάκτηση των αιτημάτων ή η αναγνώριση των δικαιωμάτων που αποτελούν το θέμα της αυτοσυνηγορίας (π.χ.



εξοπλισμός αστικών ΚΤΕΛ με προσβάσιμα μέσα μαζικής μεταφοράς για όλα τα δρομολόγια).


- έμμεσα οφέλη: αυτονόμηση, ωριμότητα, υπευθυνότητα, απόκτηση και εξάσκηση δεξιοτήτων επίλυσης προβλήματος και λήψης αποφάσεων, ανάπτυξη αυτοεκτίμησης και θετικής εικόνας εαυτού.


Τα βήματα της αυτοσυνηγορίας είναι:

- Προσδιορισμός του προβλήματος με σαφή τρόπο.
- Προετοιμασία και συγκέντρωση πληροφοριών.
- Ενημέρωση για τα δικαιώματα ή τον σκοπό που επιδιώκεται.
- Σχεδιασμός ενός πλάνου δράσης.
- Υλοποίηση του πλάνου δράσης.
- Αξιολόγηση.

Ετεροβοήθεια και αυτοβοήθεια

Η αντίληψή μας για τον άνθρωπο και τις λειτουργίες της κοινωνίας άλλαξε σημαντικά με τη συμμετοχική αλλαγή παραδείγματος. Σύμφωνα με τις φιλοσοφίες της συμμετοχής, όλα τα ανθρώπινα όντα έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν στα κοινά και στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων. Αυτήν τη δυνατότητα πρέπει να παρακινούνται να την εξασκούν και να βρίσκονται σε θέση να την κάνουν πραγματικότητα. Χρέος της κοινωνίας και του πολιτικού συστήματος είναι να διασφαλίζουν τις συνθήκες για αυτό. Επιπλέον, η επιστήμη της ψυχολογίας έφερε στο φως τη σημασία της δημιουργικότητας





και τη σημασία της ανάπτυξης της δημιουργικότητας μέσα από διαδικασίες επίλυσης προβλημάτων. Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι η αυτοβοήθεια στο χώρο της αναπηρίας.

Η ίδια η ύπαρξη και χρήση του όρου αυτοβοήθεια (self-help) ή αλληλοβοήθεια (mutual help) προϋποθέτει χρονικά την αλλοτρίωση της βοήθειας σε ετεροβοήθεια. Δηλαδή η κοινωνικά ωφέλιμη τάση των ατόμων ενός κοινωνικού συστήματος να υποστηρίζουν αμοιβαία το ένα το άλλο, περιορίστηκε σιγά σιγά, και διαφόρων ειδών προβλήματα ξεκίνησαν να ανατίθενται για επίλυση σε διάφορους ειδικούς. Αυτήν την πορεία είχαν και τα προβλήματα ψυχικής υγείας, τα συναισθηματικά προβλήματα, τα ψυχοκοινωνικά προβλήματα. Έτσι δημιουργήθηκε η μακρά παράδοση της ετεροβοήθειας, με το άτομο που αντιμετωπίζει μια δυσκολία να θεωρείται αδαές και ανίκανο να δημιουργήσει λύσεις για το πρόβλημά του, και με τον ειδικό επιστήμονα -συνήθως έναν επαγγελματία του χώρου της ιατρικής ή των ανθρωπιστικών επιστημών- να αναλαμβάνει την επίλυση με βάση την επιστημονική κατάρτισή του.

Έτσι, ενώ ο βοηθός ετυμολογικά είναι αυτός που συντρέχει (Μείζον ελληνικό λεξικό Τεγόπουλου-Φυτράκη), που σπεύδει στην κραυγή κάποιου (Λεξικό Γ. Μπαμπινιώτη) ο οποίος βρίσκεται σε κατάσταση ανάγκης (Ετυμολογικών λεξικών της αρχαίας ελληνικής, J. B. Hoffman), κατέληξε η βοήθεια να προσφέρεται από έναν επαγγελματία, αμειβόμενο από το άτομο που ζητά βοήθεια ή από το κοινωνικό κράτος.



Στο χώρο της αναπηρίας, το κίνημα της αυτοβοήθειας ξεκίνησε στο πλαίσιο μιας άτυπης ομάδας αυτό-υποστήριξης σε μια κλινική αποκατάστασης μεταξύ μερικών φοιτητών με κινητική αναπηρία που αναλογίζονταν πώς θα μπορούσαν να κάνουν το πανεπιστήμιό τους περισσότερο φιλικό για νέους φοιτητές με αναπηρία. Από τότε η αυτοβοήθεια στο χώρο της αναπηρίας μετρά έξι δεκαετίες και από σύντομη αφήγηση εξελίχθηκε σε δυναμικό κίνημα. Ένα κίνημα ανοιχτό που αναγνωρίζει την αυτοβοήθεια στις ποικίλες μορφές της, είτε τις ομάδες αυτοβοήθειας (self-help groups), είτε τις διαδικτυακές ομάδες στήριξης (Internet support groups), είτε τις υπηρεσίες που παρέχονται από ομοτίμους (peer delivered services), είτε τις υπηρεσίες που οργανώνονται από ομοτίμους (peer run services), είτε τις συνεργατικές ομάδες ομοτίμων (peer partnerships).

Ποιες είναι οι διαφορές ανάμεσα στη βοήθεια που προσφέρει στο άτομο με αναπηρία ένας ειδικευμένος επιστήμονας και στη βοήθεια που προσφέρει στο άτομο με αναπηρία ένας μη ειδικός;

Ειδικός

Εξειδικευμένη γνώση.

Μονόδρομη κατεύθυνση της ωφέλειας και της γνώσης.

Ανάδειξη διαφορών.

Γραμμική σχέση ειδικού και βοηθούμενου.

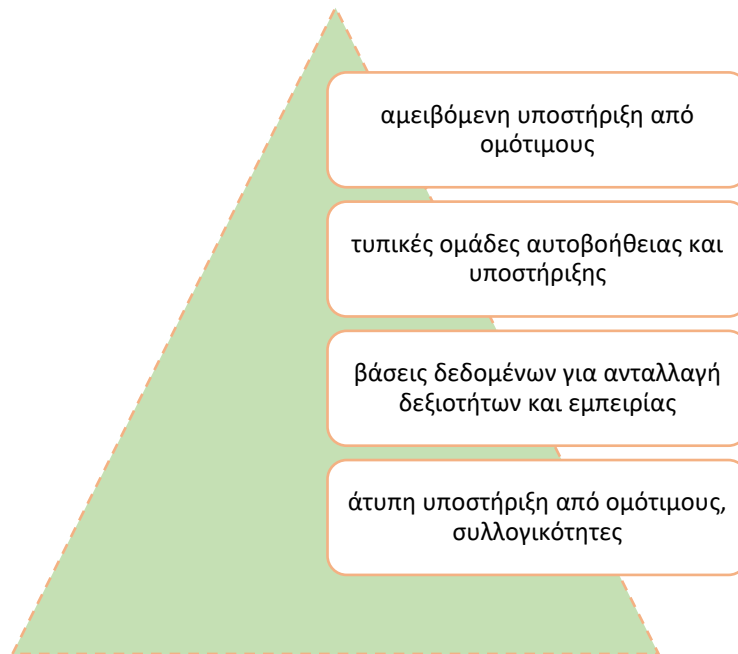
Μη ειδικός

Βιωματική γνώση.

Ανταλλαγή και αμοιβαιότητα της ωφέλειας και της γνώσης.

Ανάδειξη κοινού βιώματος.

Κυκλική σχέση ομοτίμων.



Η πυραμίδα της υποστήριξης από ομότιμους

Ο ειδικός σε νέο ρόλο

Στο Βόλο κατά το 2015, 2016, 2017 λειτούργησε ομάδα υποστήριξης για άτομα με κινητική αναπηρία, με σκοπό την αναγωγή της σε ομάδα αυτοβοήθειας. Η ομάδα είχε επιμέρους στόχους:

- Την ψυχολογική υποστήριξη (διαμόρφωση προσωπικής ταυτότητας, ανάδειξη της πλαισιακότητας στον ορισμό και το βίωμα της αναπηρίας) που να ενσωματώνει και την ιδιότητα της αναπηρίας ως μία ανάμεσα σε άλλες και όχι απαραίτητα ως την κεντρική ή τη μόνη.
- Τη διαχείριση και επίλυση συγκρούσεων (ενδο-οικογενειακών, ενδο-ομαδικών, οργανωσιακών) και τη διαμόρφωση μιας αλληλεπιδραστικής ταυτότητας.

- Την εποπτεία κοινοτικών δράσεων (στοχοθέτηση, οργάνωση, υλοποίηση, αξιολόγηση).
- Την ενδυνάμωση.

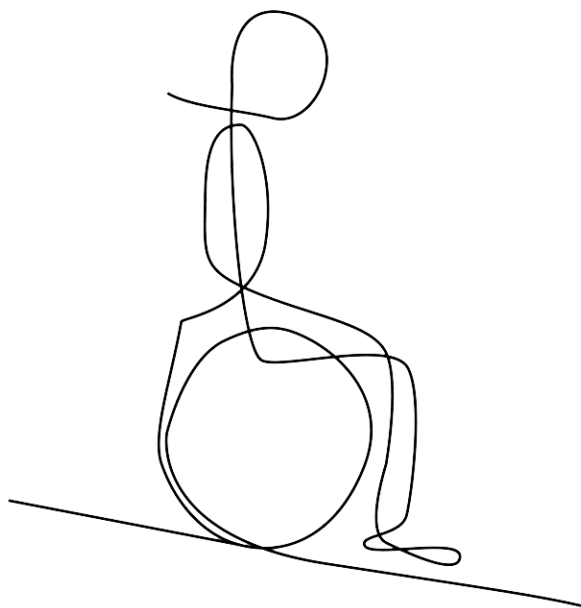
Η λειτουργία της ομάδας στηριζόταν στις ακόλουθες αρχές: αυθεντικότητα, ενσυναίσθηση, άνευ όρων αποδοχή, έμφαση στο εδώ & τώρα, κονστρουκτιβισμός, ανάδειξη αποθεμάτων.

Αν η αυτοβοήθεια των ατόμων με αναπηρία είναι η σύγχρονη πρόταση για την υποστήριξή τους σε συναισθηματικό και γνωστικό επίπεδο, τότε ποιος είναι ο σύγχρονος ρόλος που μπορεί να διαδραματίσει ο ειδικός (π.χ. ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας);

Ο ειδικός συμμετείχε στην ομάδα ως συντονιστής, θεραπευτής, καθοδηγητής αλλά και εκπαιδευτής, προκειμένου να βοηθήσει τα μέλη να διδαχθούν βιωματικά δεξιότητες χρήσιμες στη φάση της αυτοβοήθειας. Σε κάθε φάση ήταν φανερός ο περιφερειακός ρόλος του ειδικού, που αποσυρόταν σταδιακά, αλλά όχι πριν προετοιμάσει την ομάδα για αυτό.



7



Υποστήριξη της λειτουργικότητας



ΤΙ ΘΑ ΜΕΛΕΤΗΣΩ ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ

- Ερωτήσεις για προβληματισμό.
- Υποστήριξη στη χρήση αμαξιδίου.
- Λειτουργικές συναντήσεις.
- Εργονομικές παρεμβάσεις σε εσωτερικούς χώρους.
- Η κατάλληλη ράμπα και είσοδος.

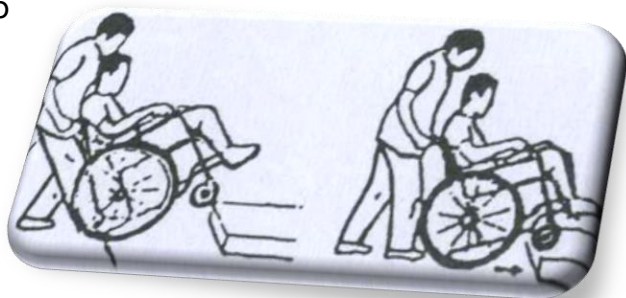
Ερωτήσεις για προβληματισμό:

1. Έχω βρεθεί σε περιβάλλοντα τα οποία ένιωσα δυσπρόσιτα;
2. Τι συναισθήματα ένιωσα όταν/ όποτε βρέθηκα σε δυσπρόσιτα περιβάλλοντα;
3. Ποια ήταν αυτά; Ποιες αλλαγές θα μπορούσαν να τα κάνουν περισσότερο προσβάσιμα;
4. Πόσο προσιτός (άρα και φιλόξενος) είναι ο χώρος της κατοικίας μου για άτομα με κινητική αναπηρία; Απαντώ στην κλίμακα του 100.
5. Θα μπορούσε ένα φίλος μου με προβλήματα όρασης να μετακινηθεί εύκολα στο χώρο της εργασίας μου; Απαντώ στην κλίμακα του 100.
6. Ποιες αλλαγές θα μπορούσαν να βελτιώσουν κατά π.χ. 10% τα αποτελέσματα στις προηγούμενες ερωτήσεις;

Υποστήριξη στη χρήση τροχήλατου αμαξιδίου

Πολλές φορές κατά την υποστήριξη ενός ατόμου με κινητική αναπηρία που κάνει χρήση τροχήλατου αμαξιδίου μπορεί να κληθώ να βοηθήσω είτε στην μετακίνησή του σε ισόπεδο έδαφος, είτε στην άνοδο ή κάθοδο σε έδαφος με κλίση (π.χ. ανηφόρα, κατηφόρα), είτε στην άνοδο ή κάθοδο προς/ από ανυψωμένο επίπεδο (π.χ. σκαλοπάτι, σκάλα, υπερυψωμένη είσοδος καταστήματος). Είναι σημαντικό οι κινήσεις κατά την υποστήριξη χρήσης αναπηρικού αμαξιδίου να είναι σταθερές και αργές. Δεν ωφελεί να βιαζόμαστε ούτε να κινούμαστε απότομα.

Προκειμένου να ξεπεράσετε κάποιο εμπόδιο ή να ανεβείτε κάποιο ύψωμα, κλίνετε προς τα πίσω το αμαξίδιο από τις χειρολαβές και σπρώχνετε προς τα εμπρός.



Προκειμένου να βοηθήσετε κατά τη μετακίνηση του ατόμου με τροχήλατο αμαξίδιο σε δρόμο με κλίση, κρατήστε σταθερά το αμαξίδιο από τις χειρολαβές, ώστε οι ρόδες του να μην κυλήσουν ανεξέλεγκτα.



Για να εφαρμόσετε τα φρένα στους πίσω τροχούς
πιέστε προς τα εμπρός τον κατάλληλο μοχλό
(λεβιέ).



Τι μπορώ να κάνω για να είμαι σίγουρος/η ότι το άτομο με αναπηρία είναι ασφαλές;

Είναι εντάξει αν αμφιβάλλετε για τις δεξιότητές σας. Χρειάζεται να μάθουμε κάτι πριν να το γνωρίζουμε! Απλά, αν αισθάνεστε αμφιβολία για την ικανότητά σας να υποστηρίξετε κατά τη χρήση του αμαξιδίου, δηλώστε το και ζητήστε οι ίδιοι βοήθεια!

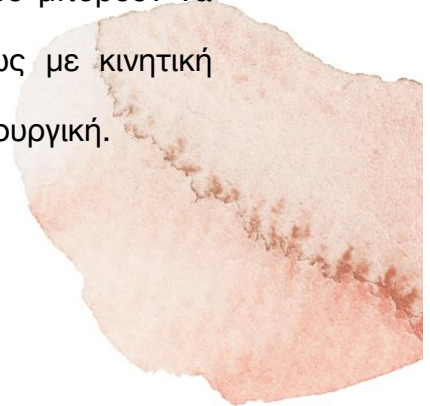
Το αμαξίδιο ή τα άλλα βοηθήματα μετακίνησης που χρησιμοποιεί ένα άτομο με αναπηρία αποτελεί με κάποιον τρόπο «προέκταση του σώματός του». Αποφύγετε λοιπόν να αγγίζετε έναν αναπηρικό καροτσάκι ή έναν αναπηρικό καροτσάκι χωρίς άμεση πρόσκληση ή ρητή οδηγία για να το κάνετε. Μπορεί να είναι από αγενές έως ταπεινωτικό προς το άτομο με αναπηρία. *Τι μπορώ να κάνω για να είμαι σίγουρος/η ότι φέρομαι κατάλληλα στο άτομο με αναπηρία;*



Μπορείτε να ρωτήσετε το χρήστη αμαξιδίου πώς προτιμά να μετακινηθεί, με ποιον τρόπο συνηθίζει να σηκώνεται κλπ. Πολλά άτομα με κινητική αναπηρία, ακόμη και αν χρησιμοποιούν αμαξίδιο, μπορούν να σηκωθούν από αυτό αν χρειαστεί. Δεν χρειάζεται να σκύβετε προκειμένου να μιλήσετε στο άτομο που χρησιμοποιεί αμαξίδιο, ή τουλάχιστον, πριν το κάνετε, ρωτήστε το ίδιο το άτομο αν το επιθυμεί. Μπορείτε να δοκιμάσετε και άλλες εναλλακτικές, όπως το να καθίσετε δίπλα του, προκειμένου να επικοινωνήσετε μιλώντας από το ίδιο ύψος.

Λειτουργικές συναντήσεις

Η συνάντηση με ένα άτομο με αναπηρία μπορεί να είναι τυπική ή ουσιαστική, άβολη ή άνετη, γεμάτη από κοινωνικά σφάλματα ή γεμάτη ευγένεια και σεβασμό. Οι επιλογές που θα κάνει κανείς, σχετικά με τη θέση του, το ύψος του, τα θέματα συζήτησης κατά τη διάρκεια της συνάντησης με ένα άτομο με αναπηρία, αντανakλά τις πεποιθήσεις, τις τυχόν προκαταλήψεις, τη θεώρηση και πολιτική του τοποθέτηση σχετικά με την αναπηρία και τα άτομα με αναπηρία. Παρακάτω δίνονται μερικές βασικές προτάσεις που μπορούν να κάνουν τη συνάντηση με το άτομο με αναπηρία -και ιδίως με κινητική αναπηρία- περισσότερο ισότιμη και για αυτό περισσότερο λειτουργική.





Αντί να σκύβετε, καθίστε.

Αποφύγετε την κάμψη της πλάτης ή της μέσης προκειμένου να μιλήσετε με έναν χρήστη τροχήλατου ή άλλου αναπηρικού αμαξιδίου. Δημιουργεί μια εικόνα ανισοκατανομής της εξουσίας και συμβολίζει μια πατροναριστική διάθεση προς το άτομο με αναπηρία. Αν χρειάζεται, μπορείτε να χαμηλώσετε το σώμα σας ή να χρησιμοποιήσετε ένα κάθισμα.

Κάντε τις μεγάλες συζητήσεις καθιστοί.

Αποφύγετε να αφήνετε τον χρήστη του αναπηρικού αμαξιδίου να γέρνει το λαιμό του για μεγάλο χρονικό διάστημα, ώστε να μπορεί να σας μιλήσει. Προτιμήστε να καθίσετε και να διεξάγετε μια συνομιλία που να ρέει φυσικά.

Σταματήστε με τα αστεία.

Έχετε υπόψη ότι η αναπηρία δεν είναι θέμα που «σηκώνει» αστεία. Αν δε γνωρίζετε καλά το άτομο με αναπηρία και το χιούμορ που χρησιμοποιεί και δέχεται, αποφύγετε αστεϊσμούς σχετικούς με την ταχύτητα ή την ευκολία της μετακίνησης με αμαξίδιο.

Αποφύγετε τις συγκρίσεις.

Αρκετές φορές κάποιο άτομο χωρίς αναπηρία, μπορεί να χρειαστεί να μείνει καθηλωμένο για περισσότερο ή λιγότερο καιρό, π.χ. λόγω μιας σύντομης ασθένειας ή κατά την αποκατάσταση από έναν τραυματισμό ή κατά τη διάρκεια μια επισφαλούς εγκυμοσύνης. Ωστόσο αυτές οι καταστάσεις δε πλησιάζουν την αίσθηση της αναπηρίας, η οποία χαρακτηρίζεται από μονιμότητα, καθολικότητα ή και εκφυλιστική πρόοδο.



Καταργήστε την εξιδανίκευση.


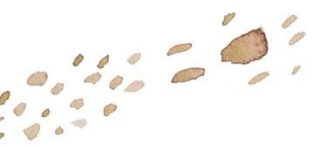
Οι σύντροφοι των ατόμων με αναπηρία δεν είναι άγιοι ούτε οι οικογένειές τους εξωπραγματικές. Το γεγονός ότι ο/η σύντροφος του ατόμου με αναπηρία χρειάζεται επίσης να κάνει πολλές προσαρμογές στη ζωή του/της και πολλές φορές να φροντίσει το/τη σύντροφο του/της με αναπηρία, δεν τον/την καθιστά αυτόματα «καλό άνθρωπο». Ούτε το ίδιο το άτομο με αναπηρία είναι εξορισμού «καλό». Η εξιδανίκευση αυτή προκύπτει από μια θετική προκατάληψη, που όσο κι αν είναι θετική είναι προκατάληψη.

Μην υποθέτετε.

Το γεγονός ότι κάποιος χρησιμοποιεί τροχήλατο αμαξίδιο ή άλλο βοήθημα μετακίνησης, δε σημαίνει ότι ζει μια ζωή με στερήσεις ή χωρίς καθόλου δυνατότητες. Άτομα με κινητική αναπηρία μπορούν να οδηγούν, να μεταβαίνουν στο χώρο εργασίας τους, να αθλούνται. Δοκιμάστε να εκπλαγείτε θετικά από τον πλούτο της ζωής που μπορεί να διάγει κάποιο άτομο με αναπηρία.

Εργονομικές παρεμβάσεις σε εσωτερικούς χώρους

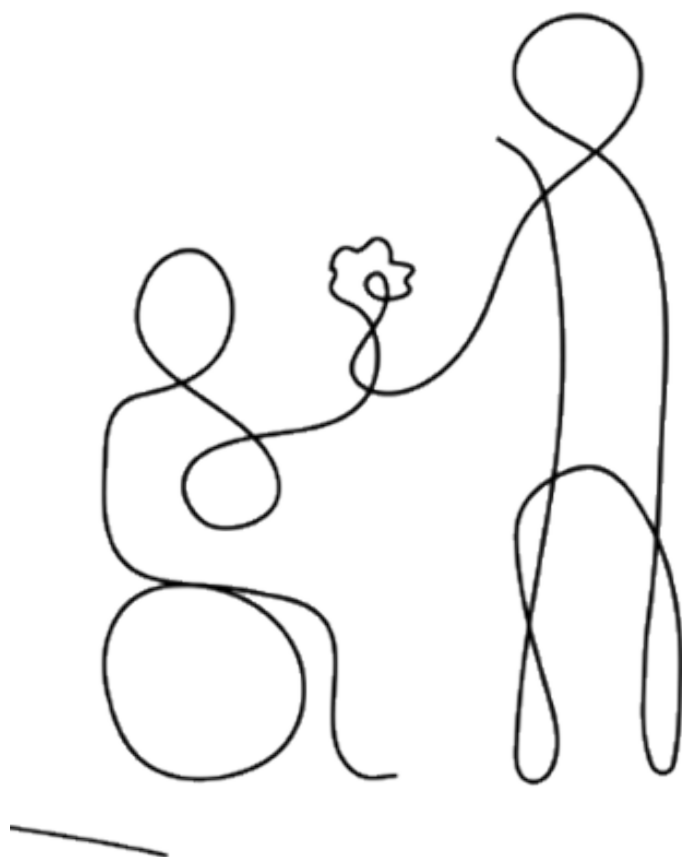
- Αντιολισθητικό δάπεδο.
- Επαρκής φωτισμός.
- Πόρτα με μεγάλο άνοιγμα.
- Διακόπτες φωτός σε χαμηλή θέση.
- Κρεμάστρες ρουχισμού σε χαμηλή θέση.

- 
- Ντουλαπάκια για φύλαξη χρήσιμου υλικού (π.χ. ενδύματα, εσώρουχα, είδη υγιεινής) σε κατάλληλο ύψος.
 - Επαρκής χώρος μεταξύ των επίπλων.
 - Τραπέζια με επαρκές κενό από κάτω για να χωράει το αναπηρικό αμαξίδιο.
 - Ανατομικά και λειτουργικά καθίσματα που να διευκολύνουν το κάθισμα σε άτομα με κινητική αναπηρία που χρησιμοποιούν βακτηρία.
 - Τηλέφωνο ή άλλο μέσο επικοινωνίας και αναζήτησης άμεσης βοήθειας σε κατάλληλο ύψος και προσιτό σημείο.
 - Λαβές για το άνοιγμα – κλείσιμο των παραθύρων σε κατάλληλο ύψος.
 - Χειρολαβές και μπάρες στήριξης και από τις δύο πλευρές σε όλο το μήκος των διαδρόμων εάν αυτό διευκολύνει την ασφαλή μετακίνηση του ατόμου με αναπηρία.
 - Σκαλοπάτια με ειδική αντιολισθητική ταινία.
 - Κατάλληλα διαμορφωμένος χώρος μπάνιου ή/και WC (επαρκής χώρος ακτίνας τουλάχιστον 1,5 μ., χειρολαβές και μπάρες στήριξης, λεκάνη με πτυσσόμενα πλαϊνά στηρίγματα, καζανάκι με κουμπί στο κατάλληλο ύψος, σαπυνοθήκη, πετσέτα στο κατάλληλο ύψος, μπαταρίες (βρύση) μίξης με ενσωματωμένο επεκτεινόμενο βραχίονα, καθρέπτης με ρυθμιζόμενη κλίση, πάγκος στο κατάλληλο ύψος και με επαρκή χώρο, πρόβλεψη για κλήση βοήθειας σε περίπτωση κινδύνου)
 - Κάδοι σκουπιδιών και ανακύκλωσης στο κατάλληλο ύψος και με κατάλληλο άνοιγμα ώστε να είναι προσβάσιμοι.
 - Βιβλιοθήκη και ραφιέρα η άλλα έπιπλα με βιβλία, CD, DVD σε προσβάσιμη θέση.
- 

Η κατάλληλη ράμπα και είσοδος

- Για την είσοδο σε κτίριο η κατασκευή ράμπας με κλίση 5-8%, αντί για σκάλα.
- Προτείνεται να είναι κατασκευασμένη από αντιολισθητικό υλικό και να διαθέτει χρωματιστές επιφάνειες στο τελείωμά της, ώστε να γίνονται αντιληπτές από τα παιδιά με διαταραχές όρασης.
- Κάθε 6 μέτρα, καλό είναι να υπάρχουν χώροι χαλάρωσης μήκους 160εκ., ώστε το άτομο να ξεκουράζεται και να μπορεί να κάνει τους απαραίτητους χειρισμούς για να στρίψει.
- Οι χειρολαβές πρέπει να βρίσκονται και στις δύο πλευρές της ράμπας για να μπορούν να δίνουν ώθηση στα άτομα κατά τη μετακίνησή τους. Για τα παιδιά, το ύψος τοποθέτησης είναι 70εκ από το πάτωμα και το σχήμα τους θα πρέπει να είναι κυλινδρικό με διάμετρο 40 - 50χιλ. για καλύτερη σύλληψη.
- Η πόρτα εισόδου στο κτίριο θα πρέπει να είναι κατάλληλα τοποθετημένη ώστε να μην εμποδίζεται η πρόσβαση από το δρόμο ή το προαύλιο. Ιδανικά, μπορεί να εντοπίζεται και με τη χρήση ηχητικού ερεθίσματος ή έντονων χρωμάτων ή σημάτων. Θα πρέπει να έχει ελεύθερο χώρο μπροστά της διαστάσεων 150εκ. x 150εκ. ώστε να μπορούν να την ανοίξουν άτομα που μετακινούνται με αμαξίδιο.
- Το πλάτος κάθε πόρτας θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 90εκ. και το ύψος 2μ. Η κίνηση του αμαξιδίου διευκολύνεται αν δεν υπάρχουν εμπόδια ή περβάζια.
- Τα πόμολα της πόρτας θα πρέπει να είναι σε μορφή Γ, που διευκολύνει τη λαβή, και να είναι τοποθετημένα σε ύψος 70-90εκ. από το έδαφος.

8



Εθελοντισμός και φροντίδα ΑμεΑ

ΤΙ ΘΑ ΜΕΛΕΤΗΣΩ ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ

- Ερωτήσεις για προβληματισμό.
- Τα οφέλη του εθελοντισμού.
- Εθελοντισμός και προώθηση στην απασχόληση.
- Η επιβάρυνση του φροντιστή.
- Οι χρυσές οδηγίες της φροντίδας.

Ερωτήσεις για προβληματισμό:

1. Μπορείς να θυμηθείς περιστάσεις κατά τις οποίες ευεργετήθηκες από τους άλλους; Ποια συναισθήματα ένιωσες;
2. Μοίρασε 100 βαθμούς ως ποσοστά στο κατά πόσο επιλέγεις να φροντίζεις και κατά πόσο επιτρέπεις να φροντίζεσαι. Τι παρατηρείς; Τι συμπεραίνεις;
3. Με ποιους τρόπους μπορεί ένας εθελοντής ή οικογενειακός φροντιστής να υποστηρίξει ένα άτομο με αναπηρία;
4. Με ποιους τρόπους μπορεί ένα άτομο με αναπηρία να υποστηρίξει έναν εθελοντή ή ένα μέλος της οικογένειάς του;



Τα οφέλη του εθελοντισμού

Ο εθελοντισμός είναι ένα εργαλείο για συμμετοχή στην κοινωνική ζωή, σε διάφορους θεματικούς τομείς, πληθυσμιακές ομάδες και κοινωνικούς σκοπούς. Περιγράφεται ως μια πλούσια εμπειρία που επιτρέπει στον εθελοντή να αναπτύξει κοινωνικές δεξιότητες και κάποιες φορές και προ-επαγγελματικές και επαγγελματικές ικανότητες. Ο εθελοντισμός συχνά πραγματοποιείται από τα νεαρότερα μέλη μιας κοινωνίας, σπανίως εφήβους, συνηθέστερα νεαρούς ενήλικες πριν την έναρξη της εργασιακής ζωής τους, καθώς υποστηρίζεται ότι βελτιώνει το επαγγελματικό βιογραφικό. Ωστόσο, στις ημέρες μας πληθαίνουν οι εμπειρίες εθελοντισμού και μεταξύ των μεγαλύτερων ενηλίκων, με αποτέλεσμα να θεωρείται πλέον ο εθελοντισμός ως εργαλείο διά βίου εκπαίδευσης ενηλίκων και παράλληλης κοινωνικής προσφοράς.

Ο εθελοντισμός δρα ενισχυτικά στην αίσθηση της επίτευξης, της ευθύνης, της πρωτοβουλίας, βελτιώνει την κριτική σκέψη, τις οργανωτικές δεξιότητες, την ικανότητα επίλυσης συγκρούσεων και λήψης αποφάσεων. Παράλληλα, μπορεί να αποτελέσει ευκαιρία για διαπολιτισμικές ή/ και διεθνείς εμπειρίες, για ανάπτυξη της ανεκτικότητας και της αλληλεγγύης.

*Αυτά είναι ορισμένα από τα οφέλη του εθελοντισμού για τον εθελοντή.
Υπάρχουν όμως και κοινωνικά οφέλη από τον εθελοντισμό;*





Ο εθελοντισμός διευκολύνει την κοινωνική κινητικότητα, δημιουργεί περισσότερες ευκαιρίες κοινωνικής ένταξης, προωθεί την ισότιμη συνύπαρξη σε μια διαπολιτισμική κοινωνία, ενθαρρύνει τη συμμετοχή των πολιτών στα κοινά και την ενεργή πολιτικοποίηση καλλιεργώντας έτσι θετικότερες προοπτικές για κοινωνίες πολιτικής δικαιοσύνης. Μέσω του εθελοντισμού περισσότεροι άνεργοι ενήλικες αποκτούν ευκαιρίες και μέσα έτσι ώστε να βελτιώσουν επίσης τις ικανότητες και τις δεξιότητές τους για συμμετοχή στην ηγεσία και μελλοντική ένταξη στο ενεργό εργατικό δυναμικό, με ταυτόχρονη μείωση των δεικτών ανεργίας. Ένας λόγος για τον οποίον ο εθελοντισμός είναι τόσο επίκαιρος, είναι η μεταβολή στο πεδίο της εργασίας, και το σβήσιμο της αυστηρής οριοθέτησης μεταξύ εργασίας και προσωπικών ενδιαφερόντων ή κοινωνικής ζωής.

Άσκηση αναστοχασμού: Διατύπωσε εσύ έναν κατάλληλο ορισμό απαντώντας στο ερώτημα «Τι είναι ο εθελοντισμός για εσένα, που είσαι εθελοντής;».

Είναι ενδιαφέρον ότι ένας εθελοντής που υποστηρίζει άτομα που ανήκουν σε μια ομάδα που βιώνει κοινωνικό αποκλεισμό όπως π.χ. τα άτομα με αναπηρία, μπορεί να είναι εξίσου αποκλεισμένος/η με άλλους τρόπους, ή από άλλους πόρους και δυνατότητες. Πιθανά πρόκειται για άτομο με υψηλά κίνητρα αλλά λιγοστές ευκαιρίες για να επιδιώξει τους στόχους του, ή άτομο που δεν έχει μια υψηλή εργασιακή εξειδίκευση, ή άτομο που τα εκπαιδευτικά εφόδια που διαθέτει -ακόμη κι αν είναι σημαντικά- δεν είναι ωστόσο επαρκή για να ενταχθεί



στην αγορά εργασίας. Επιχειρώντας να απαριθμήσουμε τα ατομικά, κοινωνικά και πολιτικά οφέλη της άσκησης εθελοντισμού, μπορούμε να αναφέρουμε τα παρακάτω:

- συμμετοχή ενηλίκων που κινδυνεύουν να αποκλειστούν από την αγορά εργασίας (π.χ. ενήλικες με χαμηλή εξειδίκευση) σε εμπειρίες μη τυπικής εκπαίδευσης,
- απόκτηση χρήσιμων πληροφοριών από ανθρώπους που μπορούν έτσι να προγραμματίσουν εκ νέου τις επιλογές τους για την επαγγελματική ζωή τους και να εξερευνήσουν διαφορετικά ενδιαφέροντα,
- ανάπτυξη πολύτιμων δεξιοτήτων ενόψει μιας καλύτερης επαγγελματικής ζωής,
- δημιουργία ευκαιριών για άτομα που διατρέχουν τον κίνδυνο του αποκλεισμού, ώστε να έρθουν σε επαφή και να ενσωματωθούν με άλλες κοινωνικές ομάδες,
- δικτύωση σε τοπικό επίπεδο και αλληλεπίδραση με τοπική αναφορά,
- κατάρρευση των κοινωνικών εμποδίων και προώθηση μεγαλύτερης κοινωνικής συνοχής,
- προώθηση της διαπολιτισμικότητας,
- ενίσχυση της ενεργού συμμετοχής του πολίτη στην κοινότητα την οποία ανήκει,
- βελτίωση των επιπέδων του γραμματισμού, της κριτικής σκέψης, των ψηφιακών και οργανωτικών δεξιοτήτων,
- ανάπτυξη πρωτοβουλίας και καινοτομίας.

Εθελοντισμός και προώθηση στην απασχόληση

Ο εθελοντισμός δίνει στον εθελοντή την ευκαιρία να επιδράσει ενεργητικά και με θετικό τρόπο στην τοπική του κοινότητα. Συνηθέστερα όμως όταν μιλάμε για εθελοντισμό, αναφερόμαστε στα οφέλη του για την απόκτηση δεξιοτήτων και την προώθηση του εθελοντή στην απασχόληση. Πραγματικά φαίνεται ότι οι απόψεις των εργοδοτών για τον εθελοντισμό και τα άτομα που αναζητούν εργασία και έχουν ασκήσει εθελοντισμό στο παρελθόν είναι πολύ θετικές. Στα ευρωπαϊκά κράτη παρατηρείται ένα γενικό ενδιαφέρον εργοδοτών για εργαζόμενους με εθελοντική εμπειρία.

Στην Ιταλία, ένα μεγάλο μέρος ερωτηθέντων εργοδοτών (84,6%) εκτιμά τους εργαζομένους με εθελοντικό υπόβαθρο. Το 68% πιστεύει ότι οι εργαζόμενοι με εμπειρία εθελοντισμού είναι πιθανότερο να λειτουργήσουν θετικά και ωφέλιμα για την επιχείρηση. Όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο ο εθελοντισμός μπορεί να βελτιώσει τις δεξιότητες των εργαζομένων, ερωτηθέντες εργοδότες υποστηρίζουν ότι ο εθελοντισμός βελτιώνει σημαντικά τις δεξιότητες επικοινωνίας (75% των εργοδοτών), τις δεξιότητες διαχείρισης χρόνου (78,9% των εργοδοτών), τις διαπροσωπικές δεξιότητες (86,5% των εργοδοτών), τις κοινωνικές δεξιότητες και τη δικτύωση (77,0% των εργοδοτών).

Εργοδότες από την Ιταλία, την Τουρκία, την Αυστρία και τη Σλοβενία, απαντώντας στο ερώτημα αν θεωρούν την εμπειρία εθελοντισμού ως προσθετική αξία ή ως κριτήριο κατά την επιλογή εργαζομένων, έδωσαν θετικές απαντήσεις σε ιδιαίτερα υψηλά ποσοστά.





Ιταλία



Τουρκία



Αυστρία




Σλοβενία

Πηγή: Yes volunteering Erasmus + Ka2 project Team, 2020

Η επιβάρυνση του φροντιστή

Ο φροντιστής είναι το άτομο εκείνο που έχει αναλάβει κατά κύριο λόγο να υποστηρίξει το άτομο με αναπηρία στην κάλυψη των αναγκών και των επιθυμιών του σε σχέση με τις οποίες δε μπορεί να λειτουργήσει αυτόνομα εξαιτίας της αναπηρίας. Ο φροντιστής είναι συνήθως ένα μέλος της



οικογένειας, στενής ή ευρύτερης. Μπορεί να είναι το παιδί, ο/η σύντροφος ή σύζυγος, ο ένας ή και οι δύο γονείς, ή και κάποιος πιο μακρινός συγγενής.

Επίσης φροντιστής μπορεί να είναι ένας φίλος ή και ένας αμειβόμενος επαγγελματίας ή άλλο άτομο με δεξιότητες κατάλληλες για την εξυπηρέτηση του ατόμου με αναπηρία. Στην περίπτωση της κινητικής αναπηρίας ή στις πολλαπλές αναπηρίες η ανάγκη για υποστήριξη από το φροντιστή μπορεί να είναι περισσότερο τακτική (πολλές φορές μέσα στη μέρα) ή και διαρκής.

Η σταθερότητα της ανάγκης για φροντίδα ενδέχεται να είναι επιβαρυντική για το φροντιστή, χρονικά, σωματικά, συναισθηματικά, κοινωνικά. Μεγάλο μέρος του ημερήσιου ή εβδομαδιαίου χρόνου καταλαμβάνεται από την ανάγκη της φροντίδας, το σώμα καταπονείται, αναπτύσσονται συναισθήματα θλίψης ή θυμού που συχνά δεν εκφράζονται, οι κοινωνικές επαφές και οι άλλες δραστηριότητες περιορίζονται. Τα δυσάρεστα συναισθήματα προκαλούν αυτοκριτική και ενοχές, και η φροντίδα, από δράση σύνδεσης με το άτομο με αναπηρία γίνεται αφορμή για φθορά στη σχέση μαζί του.

Πραγματικά ο φροντιστής καλείται να ζήσει ένα εικοσιτετράωρο με πολλαπλούς ρόλους. Για παράδειγμα είναι πιθανό να εργάζεται, λειτουργεί ως νοσηλεύτης κατ' οίκον, είναι σύντροφος/ σύζυγος ή γονέας που χρειάζεται να υποστηρίξει και άλλα μέλη της οικογένειάς του, διεκπεραιώνει διοικητικές και κοινωνικές υποχρεώσεις του ατόμου με αναπηρία που δεν μπορεί να ολοκληρώσει το ίδιο λόγω περιορισμών προσβασιμότητας.

Οι χρυσές οδηγίες της φροντίδας

Προκειμένου να υπάρχει αρμονία και ισορροπία μεταξύ όλων αυτών των ρόλων τρεις είναι οι χρυσές οδηγίες:

- **Μοίρασε το βάρος:** Αν η φροντίδα γίνεται επιβαρυντική κάποιες φορές, είναι κατάλληλη ώρα να ζητήσεις βοήθεια. Αναζήτησε ως φροντιστής υπηρεσίες, εθελοντικές ομάδες, κοινωνικούς χώρους, ή άλλους συγγενείς που μπορούν περιστασιακά ή μερικώς να αναλάβουν τμήματα της φροντίδας, σε συνεννόηση πάντα με το άτομο με αναπηρία. Μπορεί το άτομο με αναπηρία που υποστηρίζεις να μην επιθυμεί να δέχεται βοήθεια από πολλά άτομα, αλλά σίγουρα θα το προτιμά παρά να δέχεται βοήθεια από έναν μόνο μη σωματικά εξουθενωμένο και συναισθηματικά ευάλωτο φροντιστή.
- **Αναγνώρισε την προσαρμοστικότητα σου:** Εκτός από την αναπηρία του ατόμου που υποστηρίζεις, έχει χρειαστεί και σε άλλες περιπτώσεις να δείξεις ευελιξία, αντοχή, προσαρμοστικότητα. Αναλογίσου τι σε έχει βοηθήσει να χρησιμοποιείς αυτές τις δεξιότητες σε άλλες περιπτώσεις, και προσπάθησε να σκεφτείς την φροντίδα του ατόμου με αναπηρία σαν μια ακόμη πρό(σ)κληση της προσαρμοστικότητας που διαθέτεις.
- **Ζήσε τη σχέση με το άτομο, όχι με την αναπηρία:** Η φροντίδα είναι κάτι που κάνεις, όχι κάτι που είσαι. Θυμήσου τους υπόλοιπους ρόλους σου και το είδος της σχέσης σου με το άτομο με αναπηρία το οποίο φροντίζεις. Αν είναι σύντροφος/σύζυγος, αναζήτησε τη συντροφικότητα και την ερωτική παρέα, αν είναι παιδί, ψάξε τη δημιουργικότητα και το γέλιο, αν είναι γονέας, ζήτησε συμβουλές και καθοδήγηση. Δικαιούστε μια σχέση προσώπων, πέρα και πάνω από τους περιορισμούς της αναπηρίας.



9



Βιωματικές ασκήσεις ενσυνειδητότητας





ΤΙ ΘΑ ΜΕΛΕΤΗΣΩ ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ

- Ερωτήσεις για προβληματισμό.
- Ενσυναίσθηση – Ενσυνειδητότητα.
- Η επιστολή στον εαυτό μου.
- Οι πολλές αισθήσεις μου.
- Μεσ στο δρόμο.
- Τοξοβολία.

Ερωτήσεις για προβληματισμό:


1. Σε τι ποσοστό εβδομαδιαία θα έλεγες ότι σκέφτεσαι τις σχέσεις σου με τους άλλους και σε τι ποσοστό εβδομαδιαία θα έλεγες ότι σκέφτεσαι τη σχέση σου με τον εαυτό σου;
2. Γνωρίζεις τι είναι το mindfulness (ενσυνειδητότητα);
3. Έχεις χρησιμοποιήσει τεχνικές ενσυνειδητότητας;
4. Έχεις υπόψη σου ομαδικές ή ατομικές τεχνικές ενσυνειδητότητας που να είναι κατάλληλες και για άτομα με αναπηρία;
5. Ποια είναι η γνώμη σου για τη χρήση ασκήσεων ενσυνειδητότητας ως μέρος της καθημερινής ρουτίνας;

Ενσυναίσθηση - Ενσυνειδητότητα

Η ικανότητα ενός ατόμου να συναισθάνεται τους άλλους, να κατανοεί το πώς νιώθουν οι γύρω του, να αντιλαμβάνεται τις σκέψεις ή τον τρόπο σκέψης τους ονομάζεται ενσυναίσθηση. Η ενσυναίσθηση προέρχεται από το ένα άτομο και αναφέρεται στο άλλο. Ξεκινά με την αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων ανθρώπων και ολοκληρώνεται με την επικοινωνία αυτής της αναγνώρισης. Δηλαδή δεν αρκεί το να κατανοώ πώς αισθάνεται ο άλλος. Χρειάζεται ακόμη να του πω ότι κατανοώ και να ελέγξω αν πράγματι έχω κατανοήσει σωστά. Η ενσυναίσθηση βασίζεται στις παραδοχές ότι ο καθένας μπορεί να αισθανθεί όπως νιώθουν οι άλλοι, και πως όλα τα συναισθήματα δικαιούνται να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη. Είναι σημαντική λοιπόν η αποφυγή της κριτικής και της διατύπωσης προσωπικής άποψης. Έτσι, η ενσυναίσθηση συμβάλλει στη θετική αλληλεπίδραση, στην αμοιβαιότητα και στην εμπάθυνση των διαπροσωπικών σχέσεων.

Από την άλλη πλευρά, η ενσυνειδητότητα είναι η επίγνωση που προέρχεται από τη σκόπιμη και χωρίς κριτική συγκέντρωσή μας στην παρούσα στιγμή και στα πράγματα όπως έχουν. Είναι η κατάσταση κατά την οποία κάποιος είναι προσηλωμένος, και αντί να σκέφτεται το παρελθόν ή να ανησυχεί για το μέλλον, επικεντρώνεται στις πληροφορίες του παρόντος και τις παρατηρεί χωρίς επίκριση. Η ενσυνειδητότητα προέρχεται από το άτομο και αναφέρεται στον εαυτό του.

Η ικανότητά μας να παρατηρούμε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις αισθήσεις μας χωρίς να αντιδρούμε για να τις διορθώσουμε, να τις κρύψουμε ή να τις λύσουμε μπορεί να βελτιωθεί από την πρακτική της συγκέντρωσης της



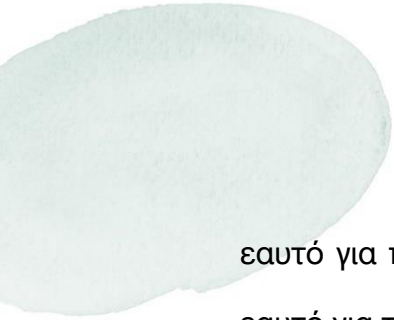
προσοχής. Η καλλιέργεια της προσήλωσης στο εδώ και το τώρα χωρίς αυτοσχολιασμό και αυτοκριτική δημιουργεί περιθώρια ώστε να μην κατευθυνόμαστε ανεξέλεγκτα από παρορμήσεις και αυτόματες αρνητικές σκέψεις, αλλά αντίθετα να επιλέγουμε σκόπιμα θετικές και βοηθητικές σκέψεις και ενέργειες. Η ενσυνειδητότητα μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση των δυσάρεστων καταστάσεων και πρόκλησης θετικών αλλαγών στη συμπεριφορά.

Η σχέση υποστήριξης με το άτομο με αναπηρία, που βιώνει μια ζωή κατά την οποία συνήθως τονίζονται οι διαφορές, μπορεί να ευεργετηθεί από τα θετικά αποτελέσματα της ενσυναίσθησης, αλλά και από τα οφέλη της ενσυνειδητότητας. Η ενσυναίσθηση σημαίνει «σε κατανοώ και σε αποδέχομαι χωρίς επικρίσεις». Η ενσυνειδητότητα καλλιεργεί το «με κατανοώ και με αποδέχομαι χωρίς επικρίσεις». Η ενσυναίσθηση αναπτύσσεται στο εδώ και τώρα της σχέσης με τον άλλο άνθρωπο. Η ενσυνειδητότητα βοηθά να ζούμε το εδώ και τώρα της σχέσης με τον εαυτό μας.

Στη συνέχεια πρόκειται να περιγραφούν τέσσερις απλές ασκήσεις ενσυνειδητότητας, ικανές να εφαρμοστούν από εθελοντές και φροντιστές προς άτομα με αναπηρία, μέσω λεκτικής καθοδήγησης.

Η επιστολή στον εαυτό μου

Προτείνετε στο άτομο με αναπηρία που υποστηρίζετε να γράψει ή να ηχογραφήσει μια επιστολή που θα απευθύνεται στον εαυτό του. Θυμηθείτε τέσσερις βασικές οδηγίες: η επιστολή ας περιλαμβάνει συμβουλές προς τον




εαυτό για πράγματα που θα ήταν ωραίο να αλλάξει, συγχαρητήρια προς τον εαυτό για τις μικρές και μεγάλες επιδόσεις του, συγγνώμες προς τον εαυτό για τυχόν φιλονικίες και αδικίες προς αυτόν, απόδοση συγχώρεσης προς τον εαυτό για δικές του άστοχες ενέργειες. Αυτή η επιστολή «θα ανοιχτεί» τρεις μήνες μετά τη συγγραφή ή ηχογράφησή της.

Οι πολλές αισθήσεις μου

Αυτή η άσκηση ονομάζεται «πολλές αισθήσεις» για να τονίσει τη δυνατότητα των ατόμων με αναπηρία να αξιοποιήσουν τις ενεργές αισθήσεις τους για να πετύχουν τα ευεργετικά αποτελέσματα της ενσυνειδητότητας και παρέχει οδηγίες για την γρήγορη εξάσκηση της προσοχής σε σχεδόν οποιαδήποτε κατάσταση. Το μόνο που χρειάζεται είναι να παρατηρήσετε κάτι που αντιμετωπίζετε με καθεμία από τις παρακάτω αισθήσεις. Αυτή είναι μια γρήγορη και σχετικά εύκολη άσκηση, με την οποία το άτομο με αναπηρία μπορεί να καθοδηγηθεί σχετικά απλά και γρήγορα σε μια κατάσταση ενσυνειδητότητας.

Προκειμένου η άσκηση να μπορεί να εφαρμοστεί από άτομα με προβλήματα όρασης, παραβλέψτε την πρώτη οδηγία την οπτικής παρατήρησης, και συνεχίστε με τις επόμενες.

Παρατηρήστε πέντε πράγματα που μπορείτε να αντιληφθείτε με την όρασή σας.



Κοιτάξτε γύρω σας και συγκεντρώστε την προσοχή σας σε πέντε πράγματα που μπορείτε να δείτε. Επιλέξτε κάτι που συνήθως δεν παρατηρείτε, όπως μια σκιά ή μια μικρή ρωγμή στον τοίχο.

Παρατηρήστε τέσσερα πράγματα που μπορείτε να αντιληφθείτε με την αφή σας.

Αφιερώστε την προσοχή σας σε τέσσερα πράγματα που αισθάνεστε αυτήν τη στιγμή σε οποιοδήποτε σημείο του σώματός σας νιώθετε την αφή, όπως η υφή του παντελονιού σας, η αίσθηση του αέρα στην επιδερμίδα σας ή η λεία επιφάνεια του τραπέζιού όπου ακουμπάτε τα χέρια σας.

Παρατηρήστε τρία πράγματα που μπορείτε να αντιληφθείτε με την ακοή σας.


Αφιερώστε λίγο χρόνο για να ακούσετε και καταγράψτε στο μυαλό σας τρία πράγματα που ακούτε στο παρασκήνιο. Μπορεί να είναι το κελήδισμα ενός πουλιού, το βουητό του ψυγείου ή οι ήχοι της κυκλοφορίας από έναν κοντινό δρόμο.


Παρατηρήστε δύο πράγματα που μπορείτε να μυρίσετε.

Συγκεντρώστε την προσοχή σας σε μυρωδιές που συνήθως φιλτράρετε, είτε είναι ευχάριστες είτε δυσάρεστες. Ίσως το αεράκι να μεταφέρει μια μυρωδιά από πεύκα αν βρίσκεστε έξω ή τη μυρωδιά ενός εστιατορίου γρήγορου φαγητού της γειτονιάς.

Παρατηρήστε ένα πράγμα που μπορείτε να δοκιμάσετε.

Επικεντρωθείτε σε ένα πράγμα που μπορείτε να δοκιμάσετε αυτήν τη στιγμή. Μπορείτε να πιείτε ένα ρόφημα, να μασήσετε ένα κομμάτι τσίχλας, να φάτε





μισό φρούτο. Ή παρατηρήστε την τρέχουσα γεύση στο στόμα σας ή ακόμα και δοκιμάστε να ανοίξετε το στόμα σας για να ψάξετε στον αέρα για μια γεύση.

Μες στο δρόμο

Στο πρώτο βήμα αυτής της παρέμβασης, το άτομο που υποστηρίζει, προτείνει στο άτομο με αναπηρία να φανταστεί ότι μετακινείται σε έναν οικείο δρόμο, όταν ξαφνικά κοιτάζει ψηλά και βλέπει κάποιον που γνωρίζει να μετακινείται στην απέναντι πλευρά του δρόμου. Χαιρετά, ωστόσο, το άλλο άτομο δεν ανταποκρίνεται και συνεχίζει την πορεία του ακριβώς όπως πριν.

Στο δεύτερο βήμα, το άτομο που υποστηρίζει ζητά από το άτομο με αναπηρία να προβληματιστεί πάνω στις εξής ερωτήσεις:

1. Καθώς φανταζόσουν το προηγούμενο σκηνικό, παρατήρησες κάποια από τις σκέψεις σας;
2. Καθώς φανταζόσουν το προηγούμενο σκηνικό, παρατήρησες κάποιο από τα συναισθήματά σου;

Στο τρίτο βήμα, το άτομο που υποστηρίζει ζητά από το άτομο με αναπηρία να σκεφτεί τη σειρά των συναισθημάτων και των σκέψεων που προέκυψαν, και τον τρόπο με τον οποίον τέτοιου είδους σκέψεις και συναισθήματα συνήθως επηρεάζουν τη συμπεριφορά του.





Τοξοβολία

Στο ξεκίνημα αυτής της παρέμβασης, το άτομο που υποστηρίζει χρειάζεται να προετοιμάσει ένα περιβάλλον όπου το άτομο με αναπηρία μπορεί να αισθάνεται ασφαλές. Μπορούν να κλείσουν οι κουρτίνες ή τα τηλέφωνα να μπουν σε κατάσταση σίγασης. Στη συνέχεια το άτομο με αναπηρία θα κληθεί να κλείσει τα μάτια του και να αναλογιστεί έναν συγκεκριμένο στόχο που επιθυμεί να πετύχει. Μπορεί να χρειαστούν μερικά λεπτά για αυτό, αλλά όταν βρει στο στόχο και είναι σίγουρο, θα του ζητηθεί να οραματιστεί έναν κυκλικό στόχο τοξοβολίας που στο κέντρο του βρίσκεται αυτό που το άτομο επιθυμεί. Συνεχίζουμε με τις ακόλουθες οδηγίες, που διατυπώνονται με ήρεμη σταθερή φωνή: «Δες με τη φαντασία σου ότι κρατάς στα χέρια σου ένα τόξο. Τέντωσέ το και φαντάσου ότι το εμποτίζεις με πίστη, δύναμη, θέληση και οποιαδήποτε άλλη ποιότητα θεωρείς ότι χρειάζεται για να κατακτήσεις το στόχο που οραματίζεσαι. Όταν νιώσεις απόλυτα ικανός, άφησε το τόξο σου να βρει το στόχο. Φαντάσου το βέλος να χτυπά στο κέντρο του και σχημάτισε την εικόνα αυτού που επιθυμείς. Κράτησε την εικόνα σταθερή για μερικά λεπτά. Όταν αισθανθείς ότι η σύνδεσή σου με το στόχο σου έχει ολοκληρωθεί, πάρε μία βαθιά εισπνοή και γύρνα σταδιακά τη συγκέντρωσή σου πάλι στο σώμα σου. Όταν είστε έτοιμοι, άνοιξε τα μάτια.»





10



Πρώθηση στην απασχόληση

ΤΙ ΘΑ ΜΕΛΕΤΗΣΩ ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ

- Ερωτήσεις για προβληματισμό.
- Η διέξοδος της επιχειρηματικότητας για άτομα με αναπηρία.
- Συγκριτικά πλεονεκτήματα των Κοιν.Σ.Επ. για άτομα με αναπηρία.
- Επιλογή επιχειρηματικής ιδέας και επιχειρηματικός σχεδιασμός.

Ερωτήσεις για προβληματισμό:


1. Αν κάνω μια λίστα με τους επαγγελματίες και εργαζομένους με τους οποίους σχετίζομαι σε μηνιαία βάση (π.χ. λογιστής, δάσκαλος, μπακάλης, υπάλληλος στο σούπερ μάρκετ, καθηγητής αγγλικών, υπάλληλος στο φούρνο, γραμματέας στο παιδιατρείο) σε τι αριθμό ανέρχονται;
2. Πόσοι από αυτούς είναι άτομα με αναπηρία ή τουλάχιστον ορατή;
3. Σε ποιες από τις παραπάνω θέσεις και ρόλους εργασίας θα θεωρούσα φυσικό να συναντήσω άτομα με αναπηρία;

Σύμφωνα με το άρθρο 27 «Εργασία και Απασχόληση» της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες, η οποία κυρώθηκε από την ελληνική Βουλή με τον ν.4074/2012, καθιστώντας την πλέον μέρος του εθνικού θεσμικού μας πλαισίου, τα Συμβαλλόμενα Κράτη οφείλουν «να προάγουν τις ευκαιρίες για αυτοαπασχόληση, το επιχειρηματικό πνεύμα, την ανάπτυξη των συνεταιρισμών και την έναρξη ατομικών επιχειρήσεων».


Η διέξοδος της επιχειρηματικότητας για άτομα με αναπηρία

Πολλοί είναι οι λόγοι που μπορούν να οδηγήσουν ένα άτομο στην απόφαση να δημιουργήσει τη δική του επιχείρηση. Από τη μια πλευρά η απροθυμία εργοδοτών να προσλάβουν άτομα με αναπηρία λόγω προκαταλήψεων σχετικά με την ικανότητά τους για παραγωγική εργασία, από την άλλη πλευρά η δυσκολία εξεύρεσης μισθωτής εργασίας λόγω οικονομικής κρίσης, αναδεικνύουν την αυτοαπασχόληση ως μια καλή επιλογή. Παράλληλα, η ανάγκη για αυτοπραγμάτωση μέσα από την εργασία, και η επιθυμία για οικονομική ανεξαρτησία και αυτονομία φωτίζουν την άσκηση επιχειρηματικότητας ως ευκαιρία για υγιή συνύπαρξη της οικογενειακής και επαγγελματικής ζωής.

Η επιχειρηματικότητα δίνει μεγαλύτερες δυνατότητες πρωτοβουλίας και ευελιξίας και μπορεί να αποφέρει μεγαλύτερες οικονομικές απολαβές από τη μισθωτή εργασία. Η καλή χρήση της σύγχρονης τεχνολογίας και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης -πλεονεκτήματα συχνά στα άτομα με αναπηρία-



μπορούν να αξιοποιηθούν κατά την άσκηση επιχειρηματικότητας. Η πρόθεση ενός ατόμου με αναπηρία να ασκήσει επιχειρηματική δραστηριότητα στηρίζεται λοιπόν στο συνδυασμό των παρακάτω παραγόντων και δυνατοτήτων:

- αδυναμία εύρεσης εργασίας,
 - διακρίσεις στην αγορά εργασίας (π.χ. συμπεριφορά εργοδοτών και συναδέλφων, ύψος αποδοχών, μακροβιότητα εργασίας),
 - εκπαιδευτικά εμπόδια που δυσχεραίνουν την πρόσβαση σε κατάλληλη εκπαίδευση/κατάρτιση,
 - ελλείμματα προσβασιμότητας στο εργασιακό περιβάλλον,
 - απροθυμία εργοδοτών να υλοποιήσουν προσαρμογές για τη διασφάλιση της προσβασιμότητας (εξοπλισμός, διευθέτηση εργονομικού χώρου εργασίας) λόγω των απαιτούμενων δαπανών,
 - ανάγκη για ευέλικτες συνθήκες εργασίας (π.χ. εξ' αποστάσεως εργασίας, μειωμένο ή ευέλικτο ωράριο),
 - ευκαιρία ανάδειξης ικανοτήτων και ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης μέσα από την άσκηση δημιουργικής παραγωγικής δραστηριότητας,
 - αύξηση πιθανοτήτων για άσκηση δραστηριότητας κοντά στα ενδιαφέροντα και τα προσόντα του ατόμου με αναπηρία (και όχι π.χ. μη σχετικής ή κατώτερης των δεξιοτήτων του, λόγω αρνητικών προκαταλήψεων των εργοδοτών),
 - μεγαλύτερα περιθώρια για επαγγελματική ανέλιξη και επιτυχία,
 - προσαρμοστικότητα της εργασίας λόγω αυτοαπασχόλησης.
- 

Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω το άτομο με αναπηρία να θεωρήσει την αυτοαπασχόληση ως πιθανή εργασιακή διέξοδο;

Ζητήστε από το άτομο με αναπηρία να αναλογιστεί τις δεξιότητές του. Αν η οργανωτικότητα, η ανάληψη πρωτοβουλιών, προσαρμοστικότητα και η γένεση καινοτόμων ιδεών αποτελούν δεξιότητές του, τότε πιθανά διαθέτει μερικά από τα απαραίτητα εφόδια για το «επιχειρείν».

Σε αντίθεση όμως με τις δυνατότητες που μπορεί να προσφέρει η άσκηση επιχειρηματικής δραστηριότητας από άτομα με αναπηρία, πολλοί λίγοι είναι αυτοί που πράγματι «επιχειρούν». Η προνοιακού χαρακτήρα αντίληψη σχετικά με τα άτομα με αναπηρία, που επικρατεί στην ελληνική κοινωνία και πολιτική πρακτική, οδηγεί σε σοβαρά ελλείμματα στην εφαρμογή ενεργητικών πολιτικών για την προώθηση της αυτοαπασχόλησης και επιχειρηματικότητας των ατόμων με αναπηρία. Οι παθητικές πολιτικές ενισχύουν με τη σειρά τους τις χαμηλές προσδοκίες των ατόμων με αναπηρία για τις δυνατότητές τους να υλοποιήσουν βήματα στο χώρο της επιχειρηματικότητας και ενισχύουν την προνοιακή αντίληψη. Κλείνοντας το φαύλο κύκλο, η εξαιρετικά χαμηλή παρουσία των ατόμων με αναπηρία στο χώρο του επιχειρείν επιβεβαιώνει αρνητικές προκαταλήψεις που επικρατούν στην αγορά εργασίας σχετικά με την αναπηρία και την απασχολησιμότητα. Τελικά η κοινωνία και οι πολιτικές πρακτικές τείνουν να αποκλείουν τα άτομα με αναπηρία από την εργασία, παρά τα περί του αντιθέτου θεσμικά πλαίσια που προτάσσουν την προστασία του δικαιώματος των ατόμων με αναπηρία στην ένταξη στην επαγγελματική, οικονομική και κοινωνική ζωή.

Δυστυχώς, η ανάκληση του αναπηρικού επιδόματος σε περίπτωση που το άτομο με αναπηρία ξεκινήσει να εργάζεται με ασφάλιση, αποτελεί συχνά λόγο αποφυγής της έμμισθης εργασίας ή της αυτοαπασχόλησης. Υπάρχουν όμως ορισμένες εξαιρέσεις, κατά τις οποίες δεν ανακαλείται το αναπηρικό επίδομα:

- Άσκηση επιχειρηματικής δραστηριότητας ως μέλος ή/και εργαζόμενος σε Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση (Κοιν.Σ.Επ.) συλλογικής και κοινωνικής ωφέλειας ή ένταξης.
- Αυτοαπασχόληση για λόγους ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης από άτομα με αναπηρία ποσοστού άνω του 50%, εξαιτίας ψυχικής πάθησης ή νοητικής υστέρησης ή συνύπαρξης ψυχικής πάθησης και νοητικής στέρησης.
- Άτομα με οπτική αναπηρία – αναπηρία όρασης με ποσοστό αναπηρίας από 80% και άνω.
- Δικαιούχοι επιδόματος παραπληγίας-τετραπληγίας (εξωιδρυματικό επίδομα).

Γιατί είναι απαραίτητο το αναπηρικό επίδομα;

Οι πρόσθετες οικονομικές ανάγκες που συνδέονται με την αναπηρία, και οι οποίες επιτείνονται από την έλλειψη καθολικού σχεδιασμού και τις κοινωνικές ανεπάρκειες, καθιστούν το επίδομα ή άλλα οικονομικά βοηθήματα που παρέχονται σε άτομα με αναπηρία μια ελάχιστη δικαιωματική αποζημίωση για το σοβαρό επιπλέον φορτίο που επιφέρει η αναπηρία σε άτομα με σωματικές δυσκολίες.

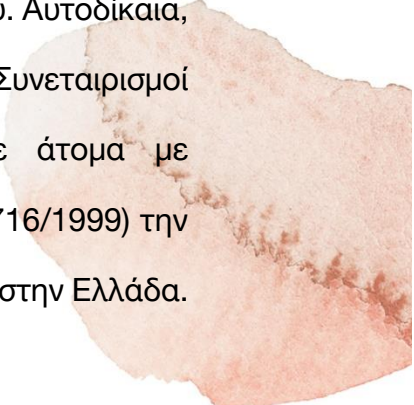


Συγκριτικά πλεονεκτήματα των Κοιν.Σ.Επ. για άτομα με αναπηρία

Ο τομέας της Κοινωνικής και Αλληλέγγυας Οικονομίας (Κ.Αλ.Ο), που τελευταία γνωρίζει σχετική άνθιση και στην Ελλάδα, αποτελεί ένα περιβάλλον επιχειρηματικής δραστηριότητας περισσότερο ευνοϊκό και φιλικό για τα άτομα με αναπηρία. Η κοινωνική οικονομία ως τομέας, περιλαμβάνει ένα σύνολο οικονομικών δραστηριοτήτων που στηρίζονται σε μια εναλλακτική μορφή οργάνωσης των σχέσεων παραγωγής, διανομής, κατανάλωσης και επανεπένδυσης, βασισμένη στις αρχές της ισότητας, της αλληλεγγύης, της συνεργασίας, και του σεβασμού προς τον άνθρωπο και το περιβάλλον.




Στον τομέα της Κ.Αλ.Ο. συμπεριλαμβάνονται οι Κοινωνικές συνεταιριστικές Επιχειρήσεις (Κοιν.Σ.Επ.) (1. Κοιν.Σ.Επ. Συλλογικής και Κοινωνικής Ωφέλειας 2. Κοιν.Σ.Επ. ένταξης ευάλωτων ομάδων 3. Κοιν.Σ.Επ. ένταξης ειδικών ομάδων), οι Συνεταιρισμοί εργαζομένων και οι Κοινωνικοί Συνεταιρισμοί Περιορισμένης Ευθύνης (Κοι.Σ.Π.Ε.). Πρόκειται για συνεργατικά σχήματα που μπορούν να ασκούν σχεδόν κάθε είδους υπηρεσία ή παραγωγή προϊόντων.

Οι Κοιν.Σ.Επ. Ένταξης Ευάλωτων Ομάδων (Ν.4430/2016, άρθρο 14), Κοιν.Σ.Επ. στις οποίες τουλάχιστον το 40% των εργαζομένων ανήκει σε ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες, στοχεύουν στην ένταξη στην οικονομική και την κοινωνική ζωή των ατόμων από ευάλωτες ομάδες πληθυσμού. Αυτοδίκαια, σε αυτή την κατηγορία εντάσσονται και οι Κοινωνικοί Συνεταιρισμοί Περιορισμένης Ευθύνης (Κοι.Σ.Π.Ε.) που απευθύνονται σε άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας και αποτέλεσαν από το 1999 (Ν. 2716/1999) την πρώτη θεσμοθετημένη μορφή κοινωνικών επιχειρήσεων ένταξης στην Ελλάδα.





Η μορφή της Κοιν.Σ.Επ. έχει σημαντικά πλεονεκτήματα για τα άτομα με αναπηρία που θέλουν να αναπτύξουν επιχειρηματική δραστηριότητα. Ειδικότερα, τα πλεονεκτήματα των Κοιν.Σ.Επ. αφορούν σε θέματα εργασιακά, ασφαλιστικά, φορολογικά και λειτουργικά. Ως περισσότερο σημαντικό εργασιακό και ασφαλιστικό πλεονέκτημα αναφέρεται το γεγονός ότι τα άτομα με αναπηρία που γίνονται μέλη ή/και μισθωτοί εργαζόμενοι σε Κοιν.Σ.Επ. είτε συλλογικού και κοινωνικού οφέλους ή ένταξης, συνεχίζουν να εισπράττουν ταυτόχρονα με την αμοιβή τους από την Κοιν.Σ.Επ. οποιοδήποτε επίδομα πρόνοιας ή επανένταξης ή οποιασδήποτε μορφής νοσήλιο ή παροχή ή σύνταξη ως έμμεσα ασφαλισμένοι. Ακόμη, ως μέλη Κοιν.Σ.Επ. δε χάνουν τυχόν δελτίο ανεργίας που διαθέτουν ή επίδομα ανεργίας που λαμβάνουν.

- 
- 
- Ταυτόχρονη λήψη των αναπηρικών επιδομάτων και παροχών.
 - Απαλλαγή της επιχείρησης από το τέλος επιτηδεύματος.
 - Χαμηλό κόστος λογιστικής παρακολούθησης λόγω τήρησης απλογραφικού συστήματος.
 - Ποσοστό έως 35% των κερδών προ φόρων, μπορεί να καταβάλλεται στους εργαζομένους, ως μπόνους παραγωγικότητας, και αντιμετωπίζεται φορολογικά ως ακαθάριστο εισόδημα από μισθωτή εργασία (αρ.12 και 21 του Ν. 4172/2013).
 - Πρόσβαση σε όλους τους χρηματοδοτικούς πόρους.
 - Δυνατότητα σύναψης προγραμματικών συμβάσεων με το Δημόσιο, τον ευρύτερο δημόσιο τομέα και τους ΟΤΑ α΄ και β΄ βαθμού.
 - Ιδιαίτερα χαμηλό αρχικό κεφάλαιο-ελάχιστο κόστος συνεταιριστικής μερίδας 100 ευρώ ανά μέλος.
 - Δυνατότητα παραχώρησης χρήσης κινητής και ακίνητης περιουσίας από το δημόσιο ή τον ευρύτερο δημόσιο τομέα.
 - Δυνατότητα δραστηριοποίησης σε πολλές οικονομικές δραστηριότητες.
 - Ευέλικτη συνεργατική μορφή με μικρό αριθμό μελών (απαιτείται η υπογραφή του καταστατικού από τουλάχιστον 7 άτομα).
 - Ευκολία στην αλλαγή της σύνθεσης των μελών.
- 

Ποιες εγκυκλίους ή διατάξεις πρέπει να έχω υπόψη;


Εγκύκλιος ΟΑΕΕ αρ. 49/16.10.2012: «Όλα τα μέλη-εταίροι (της Κοιν.Σ.Επ.) απαλλάσσονται από κάθε ασφαλιστική υποχρέωση, ενώ για τα μέλη εταιρικούς που είναι και εργαζόμενοι προβλέπεται εξαρτημένη εργασία (ΙΚΑ)».

Ν. 4019/2011, άρθρο. 1: «Στις “Ευάλωτες Ομάδες Πληθυσμού” ανήκουν οι ομάδες εκείνες του πληθυσμού που η ένταξή τους στην κοινωνική και οικονομική ζωή εμποδίζεται από σωματικά και ψυχικά αίτια ή λόγω παραβατικής συμπεριφοράς. Σε αυτές ανήκουν άτομα με αναπηρίες (σωματικές ή ψυχικές ή νοητικές ή αισθητηριακές), εξαρτημένα ή απεξαρτημένα από ουσίες άτομα, οροθετικοί, φυλακισμένοι /αποφυλακισμένοι, ανήλικοι παραβάτες».

Επιλογή επιχειρηματικής ιδέας και επιχειρηματικός σχεδιασμός

Καθώς διανύουμε την εποχή της καθιέρωσης της εξ' αποστάσεως εργασίας και της ανταμοιβής της καινοτομίας, γίνεται περισσότερο φανερό παρά ποτέ ότι οι συνθήκες στην αγορά εργασίας και στον επιχειρηματικό κόσμο είναι μεταβαλλόμενες. Αυτή η μεταβατική περίοδος μπορεί να αποβεί ιδιαίτερα βοηθητική για την προώθηση της επιχειρηματικότητας και της κοινωνικής επιχειρηματικότητας ως μέσο επαγγελματικής ένταξης για τα άτομα με αναπηρία.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι πολλές φορές δεν είναι οι περιορισμοί της αγοράς εργασίας αλλά και η μη καταλληλότητα ή ο βαθμός ωριμότητας μιας επιχειρηματικής ιδέας, που κρατά άτομα με αναπηρία μακριά από την επιχειρηματική επιτυχία. Όπως συμβαίνει φυσικά και για κάθε άτομο που




επιθυμεί να μπει στη χώρα του επιχειρείν. Βασικά κριτήρια που χρειάζεται να πληροί μια επιχειρηματική ιδέα είναι τα εξής:


- ρεαλισμός (να μπορεί να υλοποιηθεί με τις διαθέσιμες γνώσεις, δεξιότητες και πόρους),
- καινοτομία (να είναι πρωτότυπη και σύγχρονη είτε όσον αφορά το τελικό προϊόν/ υπηρεσία είτε όσον αφορά τις διαδικασίες παραγωγής/ παροχής),
- προσανατολισμός στην αγορά (να ικανοποιεί κάποια υπαρκτή ανάγκη της αγοράς),
- κερδοφορία (να μπορεί να αποφέρει κέρδος),
- προσωπικό ενδιαφέρον (ο μελλοντικός επιχειρηματίας ή η υπό σύσταση επιχειρηματική ομάδα να αγαπούν το αντικείμενο της επιχείρησης).

Για να υλοποιηθεί μια επιχειρηματική ιδέα πρέπει να διατυπωθεί και να οργανωθεί με τον κατάλληλο τρόπο. Αυτή η οργάνωση γίνεται μέσα από το επιχειρηματικό σχέδιο (business plan). Το επιχειρηματικό σχέδιο είναι το σχέδιο που συνδέει την επιχειρηματική ιδέα με την πραγματικότητα της αγοράς. Αποτελεί την «εικόνα» της επιχείρησης, καθώς δείχνει:

- Πού βρίσκεται το άτομο ή η ομάδα που θα δημιουργήσει την επιχείρηση.
- Πού επιθυμεί να βρεθεί μελλοντικά.
- Με ποιον τρόπο σκοπεύει να φτάσει εκεί.

Αποτελεί ένα απαραίτητο εργαλείο για:

- τον εντοπισμό αδυναμιών και δυνάμεων, εμποδίων και ευκαιριών για την επιχείρηση,
- 

- 
- την κατανόηση της αγοράς στην οποία στοχεύει η επιχείρηση και του ανταγωνισμού που θα αντιμετωπίσει,
 - την παρακολούθηση της προόδου της επιχείρησης,
 - την προσέλκυση επενδύσεων / την άντληση χρηματοδοτήσεων από φορείς όπως τράπεζες, κρατικούς ή ευρωπαϊκούς οργανισμούς, υποψήφιους επενδυτές.

Η κατάρτιση ενός επιχειρηματικού σχεδίου είναι μία πολύπλοκη διαδικασία που απαιτεί εξειδικευμένες γνώσεις. Για αυτό και υλοποιείται από τον επιχειρηματία ή την επιχειρηματική ομάδα σε συνεργασία είτε με στελέχη της επιχείρησης που ειδικεύονται στον στρατηγικό σχεδιασμό είτε με εξωτερικούς συνεργάτες (οικονομολόγους, συμβούλους επιχειρήσεων).

Ενδεικτική βιβλιογραφία

- Brown, S. (1999). Peer counseling: Advocacy-oriented peer support. Retrieved August, 6(2002), 203-210.
- Campbell, J. (1994). Equipped for independence of self-determination? *British Journal of Occupational Therapy*. 57(3), 89.
- Cimarolli, V.R., & Boerner, K. (2005). Social support and well-being in adults who are visually impaired. *Journal of Visual Impairment & Blindness*. 99(9), 521.
- Dennis, C. L. (2003). Peer support within a health care context: a concept analysis. *International journal of nursing studies*, 40(3), 321-332.
- Goodley, D. (2000). *Self Advocacy in the Lives of People with Learning Disabilities*. Buckingham: Open University Press.
- Inclusion International (2008). *Understanding and Supporting Self Advocacy*.
- Katz, A. (1981). Self-Help and Mutual Aid: An Emerging Social Movement? *Annual review of sociology*, 7, 129-155.
- N.S.U.N. (2010). Together for mental wellbeing, lived experience leading the way. University of Nottingham. Διαθέσιμο στο www.together-uk.org
- Oliver, M. (2013). The social model of disability: Thirty years on. *Disability & society*. 28(7), 1024-1026.
- Oliver, M., & Bochel, H. M. (1991). The politics of disablement. *International Journal of Rehabilitation Research*. 14(2), 185.



Oliver, M., Hasler, F. (1987). Disability and Self-help: A Case Study of the Spinal Injuries Association. *Disability, Handicap & Society*, 2(2) 113-125.

Riise, H., Kopanarova, E. (project manager) (2020). FixSmallArt. Guide to work with disabled people and Mentally ill in Arts. Financed under Erasmus+ Programme "Cooperation for innovation and the exchange of good practices".

Rogers, S., Chamberlin, J., Ellison, M., Crean, T. (1997). A Consumer-Constructed Scale to measure Empowerment Among Users of Mental Health Services. *Psychiatric Services*. 48(8), 1042-1047.

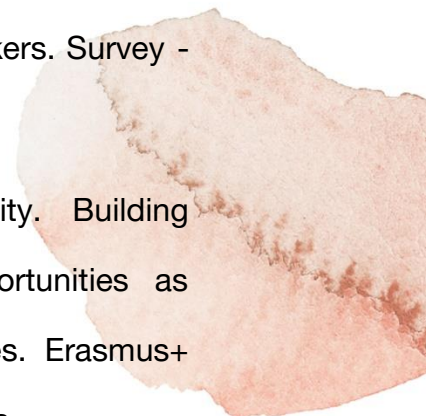
Shakespeare, T. (1993). Disabled people's self-organisation: a new social movement?. *Disability, Handicap & Society*, 8(3), 249-264.

Solomon, P. (2004). Peer support/peer provided services underlying processes, benefits, and critical ingredients. *Psychiatric rehabilitation journal*. 27(4), 392.

Stainton, T. (2005). Empowerment and the architecture of rights based social policy. *Journal of Intellectual Disabilities*, 9(4), 287-296.

Yes volunteering Erasmus+ Ka2 project Team. (2020). "Entrepreneurs and perceived value of volunteering in the CV of the job seekers. Survey - Mapping report 2020". Italy

Zimmermann, N.-E., Leondieva, E. (eds) (2017). Creativity. Building connections, drawing inspiration and exploring opportunities as individuals and groups. "Facilitator Handbooks" series. Erasmus+ Strategic Partnership collaboration. Berlin: MitOst Editions





Γεωργιάδου Ι., Μπέλλος, Π. (2018). Εφαρμογές της συστημικής συμβουλευτικής στην προώθηση της αυτοβοήθειας ατόμων με κινητική αναπηρία. Προφορική ανακοίνωση, 7ο Πανελλήνιο Συνέδριο Συμβουλευτικής Ψυχολογίας (8-11/11/2018). Βόλος.

Ε.Σ.Α.μεΑ. (2012). Έρευνα για την Ανάπτυξη και τον Ρόλο του Κινήματος Αυτοσυνηγορίας σε άλλες χώρες. Κέντρο Ευρωπαϊκού Συνταγματικού Δικαίου – Ίδρυμα Θεμιστοκλή & Δημήτρη Τσάτσου



Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία (2012). Έρευνα για την Ανάπτυξη και τον Ρόλο του Κινήματος Αυτό-Συνηγορίας σε άλλες χώρες. Αθήνα: Κέντρο Ευρωπαϊκού Συνταγματικού Δικαίου

Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία (2019). Οδηγός επιχειρηματικότητας για νέους και γυναίκες με αναπηρία. Αθήνα: ΕΣΑΜΕΑ

Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία (2019). Οδηγός κοινωνικής και αλληλέγγυας οικονομίας για άτομα με αναπηρία: πώς να ιδρύσεις μια κοινωνική συνεταιριστική επιχείρηση. Αθήνα: ΕΣΑΜΕΑ

Εμμανουηλίδου, Α. (2008). Από την Αυτοβοήθεια στη διαμόρφωση πόλων κοινωνικού ελέγχου στο εσωτερικό των θεσμών ψυχοκοινωνικής περίθαλψης. Διαθέσιμο στο <https://mentalhealthhellenicobservatory.wordpress.com> .

Ζαφειρίδης, Φ., Λαϊνάς Σ., Γκιουζέπας, Σ. (2003, 11/4). Το πρόβλημα των ναρκωτικών και ο νέος ρόλος του λειτουργού υγείας. Εισήγηση, Ημερίδα Κέντρου Πρόληψης Βέροιας «Η πρόσβαση».



Λέμαν, Π. (2007). Αυτοβοήθεια και Ενδυνάμωση. Ομιλία 3/12/04 στη Θεσσαλονίκη (μτφρ. Άννα. Εμμανουηλίδου). Τετράδια Ψυχιατρικής, 97, 27-35.

Μπαϊρακτάρης, Κ. (1994). Ψυχική Υγεία και Κοινωνική Παρέμβαση: Εμπειρίες, Συστήματα, Πολιτικές. Αθήνα: Εναλλακτικές Εκδόσεις/Αντιπαραθέσεις.

Π.ΟΜ.Α.μεΑ. Θεσσαλίας (2019). Οδηγός καλής συμπεριφοράς και υποστήριξης ατόμων με αναπηρία από υπάλληλους υγείας, κοινωνικών δομών και υπηρεσιών. Λάρισα.

Υπουργείο Περιβάλλοντος Χωροταξίας και Δημοσίων Έργων- Γραφείο Μελετών για Α.μεΑ. (ά.χρ.). Οδηγός «Σχεδιάζοντας για όλους». Αθήνα: ΥΠΕΧΩΔΕ

Χρονάκη, Μ. (2015). Αναπηρία, μητρότητα και κοινωνική ένταξη. Ομιλία στην Ημερίδα «Ένταξη, προσβασιμότητα, παραγωγικότητα» 20/06/2015, Βόλος.

Χρονάκη, Μ. (2017). Οι τόποι της γέννας: ιατρικοποίηση, τελετουργία και μητρική υποκειμενικότητα. Futura.









info@poreia-ygeias.gr
www.poreia-ygeias.gr

τηλ. 24210 58128
Κ,Καρτάλη 297, Βόλος

 @poreia ygeias
 poreiaygeiasvolos