

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
Nr projektu: POKL.06.01.01-02-128/12

Newsletter nr 3/2014

Dobre praktyki w aktywizacji zawodowej osób niepełnosprawnych



Człowiek – najlepsza inwestycja



Enable – Workable



FUNDACJA INSPIRE I CZAS WOLNY



“Ideally we want to live in a dignified and simplified society where we have the confidence and self esteem to speak our mind and have the opportunities that everyone has.”

Niestety w społeczeństwie niepełnosprawność postrzegana jest jako „problem kogoś innego” i jeśli nie dochodzi do bezpośredniego kontaktu, nie jest w zasadzie dostrzegana. Większości ludzi wydaje się, że problem niepełnosprawności nigdy nie będzie ich dotyczył. Niezwykle rzadko więc zastanawiają się nad tym, jak wygląda życie osób z niepełnosprawnościami. Bez osobistego doświadczenia tej kwestii, ludzie powtarzają wyłącznie, że „przynajmniej jest lepiej niż było w przeszłości”.

Przez wiele lat osoby z niepełnosprawnościami były zamknięte w domach i ukrywane przed ludźmi – były postrzegane jako inne od reszty społeczeństwa. Naznaczenia tą innością powoduje oczekiwanie, że powinni żyć inaczej niż przeciętny człowiek. Pomimo wszystkich wdrażanych strategii i zachęt, rzeczywistość pokazuje, że większość osób z niepełnosprawnościami nadal nie ma własnego miejsca do życia ani pracy – podstawowych kwestii, przez ogół społeczeństwa traktowanych jako pewnik.

Przez ostatnie 20 lat na Malcie włożono bardzo dużo pracy w pełniejsze włączenie osób z niepełnosprawnościami do społeczeństwa. Wiele organizacji, ruchów społecznych oraz inicjatyw rządowych sprzyjało zmianie mentalności społecznej, umożliwiając tym samym większej liczbie osób z niepełnosprawnościami wyjście z ukrycia i dążenie do udziału w społeczeństwie, realizowanie przystu-

gujących im praw oraz traktowania równego z innymi ludźmi. Osoby te poszukują obecnie normalności, której przez lata im odmawiano. Nadal mamy do przejścia bardzo długą drogę. Fundacja Inspire jest jedną z organizacji, która dąży do przybliżania osób z niepełnosprawnościami do społeczeństwa i wspierania ich w realizowaniu własnych celów oraz marzeń.

“Obecnie, Fundacja Inspire wspiera ponad 1000 osób i ich rodzin w osiągnięciu ich pełnego potencjału. Realizowane jest to przez dostarczanie wsparcia edukacyjnego, terapeutycznego oraz działań w czasie wolnym. Promujemy także włączenie, prowadzimy edukację społeczną, podnosimy poziom wiedzy rówieśników i posiadamy najlepszą wiedzę nt. niepełnosprawności na całej wyspie.”

KLUB SPOŁECZNY FUNDACJI INSPIRE

W okresie wchodzenia w dorosłość i dorastania większość ludzi (także tych z niepełnosprawnościami) zaczyna potrzebować większej niezależności (w pierwszej kolejności od swoich rodzin), poszukuje relacji z rówieśnikami, niektórzy także związków romantycznych.

W zeszłym roku Fundacja Inspire otworzyła swój klub społeczny, który funkcjonuje jak przeciętna grupa społeczna. Jest to grupa osób dorosłych z niepełnosprawnościami intelektualnymi, która spotyka się regularnie i wspólnie spędza czas wolny. Celem tego



Dobre praktyki w aktywizacji zawodowej osób niepełnosprawnych

działania jest umożliwienie zintegrowania i zostania częścią społeczeństwa w którym osoby te żyją.

Jak każda grupa społeczna lub grupa przyjaciół, podczas spotkań wspólnie dyskutują i decydują gdzie chcą pójść czy w czym uczestniczyć. Przy wsparciu swojego tutora przygotowują wszystko co trzeba, rezerwują miejsca w restauracji, bilety do kina, wejściówki na koncert itp. Ustalają datę, miejsce i godzinę danego wydarzenia i uczestniczą w nim razem, jako grupa. Na potrzeby zapewnienia bezpieczeństwa grupie towarzyszy tutor.

Podopieczni uwielbiają swój klub społeczny, ponieważ daje im możliwość poznawania innych ludzi – od kolegów, przyjaciół po związki romantyczne. Jest to dla nich także wspaniała szansa poznania zasad funkcjonowania w społeczności i rozwijania wiedzy ogólnej. Bez obecności rodziców, rodzeństwa czy opiekunów stają się bardziej niezależni i muszą na sobie polegać – dokładniej obserwować i nauczyć się robić wszystko sami, a nie oczekiwać, że ktoś ich wyręczy. W ten sposób, przez obserwację i udział w społeczeństwie uczą się dostosowywania do panujących norm i stopniowo zaczynają się czuć jego częścią. Ich rozmowy także stają się bardziej dojrzałe, gdyż dotyczą wspólnych doświadczeń i ekscytujących przeżyć.

RADA PODOPIECZYCH FUNDACJI INSPIRE

Rada Podopiecznych Fundacji Inspire jest grupą umożliwiającą podopiecznym (zarówno tym w okresie zatrudnienia oraz szkolenia) na wyrażanie własnych opinii, rozwijanie umiejętności komunikacyjnych i nauki podejmowania decyzji. Rada złożona jest z ok. 10 podopiecznych – niektórzy pracujący, inni jeszcze uczestniczący w programie szkoleniowym.



Enable – Workable

Tak jak każda rada, członkowie spotykają się dwa razy w miesiącu i dyskutują na tematy istotne dla siebie, prowadzą debaty, proponują nowe działania, plany, czasem nawet małe wydarzenia odpowiadające ich bieżącym potrzebom.

Daje to uczestnikom możliwość rozwoju i dojrzewania. Zaczynają odkrywać własne możliwości, uczą się wyrażać własne opinie i odpowiadać za siebie. Osoby z niepełnosprawnościami intelektualnymi często nie dostają szansy na wypowiedzenie swoich opinii, a nawet jeśli tak, to nie są traktowane poważnie. Udział w radzie pozwala im nabrać pewności siebie i umacnia w wierze w samego siebie i swój potencjał.

Jeśli nie umożliwimy osobom z niepełnosprawnościami intelektualnymi wypowiedzenia swojego zdania, nie będziemy mogli w pełni zrozumieć kierunków w jakich powinniśmy wspierać ich w osiągnięciu wyższej jakości życia, odnajdywaniu możliwości i realizowaniu praw na równi z innymi ludźmi.





Dobre praktyki w aktywizacji zawodowej osób niepełnosprawnych



WARSZTATY SZTUK KREATYWNYCH

Warsztaty Sztuk Kreatywnych zostały stworzone w celu umożliwienia podopiecznym wyrażania siebie w formie różnych sztuk kreatywnych. Tak jak wszyscy inni, osoby z niepełnosprawnościami intelektualnymi mają swoje talenty i zainteresowania. Niektórzy lubią tańczyć, występować w teatrze, inni tworzyć sztukę lub muzykę.

Tutorzy warsztatów tworzą uczestnikom możliwości do stawiania się kreatywnym w dowolny sposób. Zamiast określać ramy działania, uczestnicy są wspierani w rozwijaniu własnej wyobraźni przez tworzenie sztuki. Dla niektórych jest to początkowo trudne, zwłaszcza jeśli wychowano ich do wykonywania poleceń podawanych przez innych. Warsztaty pomagają rozwijać własną wyobraźnię, która może czasem być inna od poglądów przekazywanych w rodzinie. Podopieczni stopniowo zaczynają realizować własne wizje, tworzą własne wyobrażenie piękna. Dzięki temu, zaczynają rozumieć lepiej siebie i dostrzegać relacje między własnymi doświadczeniami wyrażanymi w tworzonych sztukach, a wydarzeniami i doświadczeniami dnia codziennego.

KLUB SPORTOWY

Współczesne społeczeństwa są coraz bardziej świadome na temat wagi zdrowia fizycznego. Osoby z niepełnosprawnościami intelektualnymi także czerpią przyjemność z utrzymywania kondycji.

Co jakiś czas w Fundacji Inspire prowadzone są zajęcia biegowe prowadzone przez doświadczonych biegaczy i sportowców. W zajęciach uczestniczą podopieczni i pracownicy Fundacji. Tutorzy wspierają swoich podopiecznych w konstruowaniu i przestrzeganiu zdrowej diety.

Centrum Fitnessu Fundacji Inspire w Marsa-

scali oferuje osobom z niepełnosprawnościami bezpłatne członkostwo, które umożliwia im udział w zajęciach na siłowni, otwartym i zamkniętym basenie i innych formach aktywności prowadzonych przez wykwalifikowanych instruktorów z doświadczeniem w obszarze niepełnosprawności. Centrum dostępne jest także dla ogółu społeczeństwa, dzięki czemu osoby z niepełnosprawnościami są włączane do społeczeństwa. Zapobiegamy w ten sposób ich wykluczeniu oraz marginalizacji.

PODSUMOWANIE

Formy i sposoby w jakich spędzamy nasz czas wolny umożliwia skupianie sił i energii na pozytywnych aspektach życia, pozwalają na zdobywanie nowych doświadczeń, kontakt z innymi ludźmi i w końcu bycie aktywnym i zaangażowanym w działanie.

Formy spędzania czasu wolnego są również niezwykle ważne dla osób z niepełnosprawnościami. Opisane przykłady pokazują, jak Fundacja Inspire organizuje i angażuje swoich podopiecznych w czasie wolnym, wspiera ich aktywność i podnosi jakość życia. Oczywiście wiele jest nadal do zrobienia, ale na szczęście my już zaczęliśmy...





ŻYĆ AKTYWNI

Paweł Parus
Prezes Zarządu Stowarzyszenia Klub Kibiców Niepełnosprawnych

STEREOTYPY

Niepełnosprawność uchodzi w Polsce za jedną z największych barier utrudniających aktywność społeczną i zawodową. Przez kilkadziesiąt ostatnich lat został zbudowany, a następnie utrwalony stereotyp o niezaradności osób z niepełnosprawnością, skutkujący pejoratywnym kojarzeniem tych ludzi przez polskie społeczeństwo. Ubóstwo, nieschludność, brak wykształcenia – to tylko łagodniejsze cechy, z jakimi przeciętnemu Polakowi kojarzy się człowiek niepełnosprawny. Czy można się jednak temu dziwić, skoro negatywne konotacje wywołuje już samo orzecznictwo medyczne, wprowadzające kategorię „niepełnosprawności” zdefiniowaną jako: „niezdolny do pracy i samodzielnej egzystencji”? Ktoś czytający tego typu wpis w dokumentacji dołączonej do CV ma naprawdę ciężki „orzeczek do zgryzienia”. Niewłaściwe i stereotypowe postrzeganie osób z niepełnosprawnością trafia do pracodawców, skutecznie zniechęcając ich do zatrudniania tych ludzi. To z kolei rozwarstwia i dzieli polskie społeczeństwo, spychając na margines środowisko niepełnosprawnych.

CHCIEĆ TO MÓC!

Aby ten stan rzeczy zmienić, niezbędne jest podjęcie działań pobudzających proces włączenia osób z niepełnosprawnością w nurt życia społecznego i zawodowego. Pojawia się jednak pytanie – czy główni zainteresowani na pewno też tego chcą? A może telewizor, komputer, „wypasiony” telefon i odwiedziny raz w miesiącu listonosza przynoszącego rentę, są wystarczającymi dobrami, by nasycić „Kowalskiego”, któremu komisja ZUS przyznała 1100 zł na przetrwanie kolejnego miesiąca. *Przecież ja nie mogę pracować* – to najczęściej używana wymówka osoby niepełnosprawnej. Czasem dla zgaszenia sumienia przejrzy poniedziałkowy dodatek gazety z ofertami pracy. W ciemno

można założyć, że nic tam nie znajdzie. Czy więc osoby z niepełnosprawnością naprawdę chcą zmian? Czy aktywność ma dla nich tak duże znaczenie, jak to wynika z ofert organizacji pozarządowych ubiegających się o finanse na realizowane projekty aktywizujące? Jeszcze kilka lat temu odpowiedź na tak postawione pytania byłaby prostsza. „Inwalida” otrzymywał rentę, a schody... Kto się nimi przejmował. Obecnie barier architektonicznych jest zdecydowanie mniej. Więcej za to wszechobecnego konsumpcjonizmu kuszącego wieloma dobrami, które siłą rzeczy prędzej czy później stają się celem także osób niepełnosprawnych. Obserwując, ludzi zasiadających w kawiarniach czy tych przemawiających do nas z ekranów telewizora, także im marzy się skosztowanie odrobiny luksusu – przejażdżka dobrym samochodem, zakup nowego modelu telefonu, wypicie kolorowego drinka i spędzenie urlopu na słonecznej wyspie. Aby te dobra znalazły się w zasięgu ręki, niezbędne są pieniądze, a co za tym idzie podjęcie zatrudnienia. Stąd też coraz większe zainteresowanie osób niepełnosprawnych znalezieniem pracy. Niestety na tym etapie aktywizacji napotykają na największy mur, głównie dlatego, że nie wszystko już zależy od nich. Wszystko nie znaczy jednak nic. I na szczęście coraz więcej osób dotkniętych niepełnosprawnością zaczyna to rozumieć, zwiększając swoje oczekiwania wobec otoczenia, ale także, co bardzo istotne – wobec siebie. Dziś taka osoba pragnie już nie tylko akceptacji i zrozumienia, lecz pełnego uczestnictwa w życiu społecznym, a więc w kulturze, sporcie czy rekreacji. Potrzebuje też pracy. Osoby niepełnosprawne chcą żyć po prostu normalnie – zakładać rodziny, cieszyć się seksem, podróżować i zwiedzać świat. I trzeba przyznać, że podczas realizacji tych aktywności, coraz częściej wykazują się ogromną determinacją. Także dlatego, że zmusza ich do tego pędzący niczym TGV świat.



AKTYWIZACJA MOŻE BYĆ PRZYJEMNĄ FORMĄ ROZRYWKI

Proces włączania osób niepełnosprawnych do społeczeństwa i aktywności zawodowej nie jest łatwy. Przyczyną są bariery – nie tylko architektoniczne, ale przede wszystkim te, które tkwią w głowach. Wspomniane już stereotypy, ale także filantropia, cechująca działania na rzecz osób niepełnosprawnych, skutecznie hamująca rozwój tego środowiska. Niestety, także sami niepełnosprawni zbyt często oczekują litości i wsparcia, których nie potrafią odróżnić od procesu wyrównywania szans i równouprawnienia. Trudno jednoznacznie stwierdzić, czy uzalanie się nad swoim losem wynika z braku samoakceptacji i wiary w swoje możliwości, czy może próżności i lenistwa, bowiem niedostępne są wiarygodne wyniki badań tej kwestii. Powodem jest niechęć osób niepełnosprawnych do samokrytyki swojego zachowania. Przyczyn braku pracy i aktywności wolą szukać gdzie indziej. To pójście na „łatwiznę”, charakterystyczne rzecz jasna nie tylko dla osób niepełnosprawnych.

Zauważalna jest jednak zmiana tego trendu. Coraz więcej osób niepełnosprawnych dba o swoją edukację i aktywnie uczestniczy w różnych formach życia społecznego, czerpiąc z tego satysfakcję i radość. Bardzo ważne jest, aby aktywizacja sprawiała przyjemność. Stąd też coraz więcej pomysłów na jej realizację poprzez takie obszary, jak: sport, turystyka i rekreacja. Te formy aktywizacji stają się coraz bardziej popularne w środowisku ludzi dotkniętych niepełnosprawnością. Przybierają kształt, np.: wycieczek turystyczno-krajoznawczych, spływów kajakowych, eskapad rowerowych, grupowych spacerów, uczestnictwa w imprezach kulturalnych, sportowych czy rekreacyjnych. Istotą jest wspólny mianownik, który je łączy, a mianowicie konieczność opuszczenia miejsca zamieszkania. Cenna jest także różnorodność form tego rodzaju rekreacji sprawiająca, że każdy jest

w stanie znaleźć w nich tę najbliższą jego potrzebom. Także osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności.

BEZCENNE SPOTKANIA Z LUDŹMI

Aktywizacja społeczna może przebiegać w bardzo rozmaity sposób. Najprostszą jej formą są tradycyjne kontakty międzyludzkie wpływające na regularne wyjścia z domu, dzięki którym można uczestniczyć w innym życiu, niż tylko tym zamkniętym w czterech ścianach. Motywacje mogą być przy tym bardzo różne. Dla jednej osoby będzie to chęć spotkania się ze znajomymi, dla kogoś innego realizacja jakiegoś obszaru zainteresowania czy pasji. Dlatego też warto je posiadać. Okazuje się jednak, że czasem taka pasja rodzi się zupełnie przy okazji. Za dowód potwierdzający tę tezę może posłużyć aktywność członków Stowarzyszenia Klub Kibiców Niepełnosprawnych, tworzących modelowy przykład grupy wsparcia, w której łączy się rozwiązywanie problemów. Teoretycznie fundamentem powstania tych relacji jest sport, bowiem to on jest głównym punktem programu imprez odwiedzanych przez ludzi zrzeszonych przez KKN. Dlaczego teoretycznym? Dlatego, że dla wielu osób najważniejszym elementem wyjazdu jest jednak spotkanie z przyjaciółmi i wspólnie spędzony czas. Sport to tylko alibi.

STANDARDOWY MODEL AKTYWIZACJI

Nie istnieje jeden, najlepszy model procesu aktywizacji. Każdy człowiek, który jej potrzebuje może skłaniać się ku innej, odpowiedniej dla niego formie, adekwatnej do jego potrzeb. Obserwacja środowiska osób niepełnosprawnych skłania jednak do refleksji, że w gruncie rzeczy proces aktywizacji wygląda w większości przypadków dość podobnie. Pierwszy etap polega na zmierzeniu się z utratą sprawności i podjęciu próby jak najszybszej naprawy deficytów fizycznych. Trudność tego okresu przejawia się



Dobre praktyki w aktywizacji zawodowej osób niepełnosprawnych

często w niestabilności emocjonalnej, depresji i braku chęci do życia. Człowiekowi trudno jest się pogodzić z tym, że na skutek wypadku lub choroby nagle utracił swoją sprawność. Należy podkreślić, że cierpi nie tylko osoba niepełnosprawna, ale także jej rodzina i najbliżsi, co dodatkowo komplikuje sytuację. Na tym etapie nikt nie myśli o pracy i aktywności społecznej. Zwykle jest to czas poświęcony przede wszystkim na rehabilitację i leczenie. Im szybciej frustracja takiej osoby przetoży się na zaangażowanie w usprawnianie, tym lepiej. W tej fazie aktywizacji powinien także uczestniczyć psycholog, otaczający swoją opieką nie tylko osobę niepełnosprawną, ale także jej najbliższe otoczenie.

O ile pierwszy etap „powrotu do społeczeństwa” składa się głównie z aktywizacji ruchowej i psychologicznej, to już kolejna faza związana jest przede wszystkim z aspektem społecznym. W większości przypadków, wraz z upływającym czasem osoba niepełnosprawna akceptuje już stan swojego zdrowia, a dzięki rehabilitacji normuje także swoją postawę psychofizyczną. Jest to sygnał do tego, że można podjąć próbę aktywizacji społecznej. Jej formy mogą być bardzo różne. Ważne jest to, aby regularnie opuszczać swoje miejsce zamieszkania, które często jest miejscem konfliktów, narastających na skutek wzmożonych kontaktów z najbliższymi członkami rodziny. Konsekwentne wychodzenie na zewnątrz daje oddech wszystkim mieszkańcom, a osobie niepełnosprawnej dodatkowo nowy impuls do odnajdywania się w zmienionej rzeczywistości. Znane są bardzo różne metody aktywizacji społecznej, a mianowicie: wycieczki, uczestnictwo w imprezach kulturalnych, sportowych i rekreacyjnych, uprawianie sportu, spotkania ze znajomymi, wstąpienie do organizacji pozarządowej i realizacja zainteresowań czy wreszcie odnalezienie nowej pasji. Nie ma znaczenia, która z powyższych form zostanie wybrana. Ważne jest, że umożliwi to kontakty



z innymi ludźmi i pozwoli na zrozumienie, że życie nadal trwa i wciąż może być ciekawe.

Trzecią fazą aktywizacji jest zwykle próba podjęcia zatrudnienia. To odróżnia dzisiejsze czasy od sytuacji sprzed kilkunastu, kilkudziesięciu lat. Powodem jest m.in. likwidacja przeszkód architektonicznych, a co za tym idzie masowe zjawisko wyjścia osób niepełnosprawnych z domów, które jeszcze do niedawna miały problem z poruszaniem się poza miejscem zamieszkania. Autor tego artykułu w jednym z serii felietonów publikowanych w „Gazecie Wrocławskiej” odniósł się do barier utrudniających proces aktywizacji następującymi słowami: ... *Stereotypy, jakie przez dziesiątki lat ukształtowały się w naszym kraju, przez kolejne będą wpływać na postępowanie niepełnosprawności. Ale trudno się dziwić, wszak w socjalizmie osoby niepełnosprawne hurtem otrzymały zakaz społecznego funkcjonowania. Bo jak inaczej nazwać kult schodów i fascynację Ikarusami, do których wsiąść nawet okazem zdrowia łatwo nie było. A skoro nie funkcjonowały społecznie, to nikt ich potrzebę nie dostrzegał. Proste. Nieobecni nie mają racji. Czytam książkę, z której uczyli się kiedyś studenci AWF, a tam jak byk napisane, że osoba niepełnosprawna powinna podlegać procesowi rehabilitacji. O zakładaniu rodzin, seksie i prokreacji, podróżach, zdobywaniu szczytów, spotkaniu w pubie przy kuflu piwa czy karierze dyrektora ani słowa. Ale może ta koncepcja była słuszna, skoro i tak ludzie ci byli zniewoleni. Zamknięci na cztery spusty. Tak szczerze, że sami przestali wierzyć w siebie¹.*

Pomimo upływu lat ciągle dostrzec można wiele oporów ze strony pracodawców do zatrudnienia osób niepełnosprawnych, którzy w wyniku zakorzenionych w społeczeństwie stereotypów wciąż kojarzą się pejoratywnie. Dlatego tak ważna jest nie tylko sama aktywizacja, ale rów-

¹ P. Parus, Ponad barierami, „Gazeta Wrocławska” nr 153, 3 lipca 2013 r., s. 13.



niez wsparcie poprzez kampanie społeczne, które jako działania kompleksowe będą miały większą skuteczność obalania tych stereotypów. Najważniejsza jednak będzie postawa osób z niepełnosprawnością, które muszą udowodnić, że gotowe są podjąć takie same wyzwania zawodowe, jak pozostali ludzie. Że wózek czy brak słuchu nie przeszkadzają w profesjonalnym podejściu do swoich zadań i obowiązków.

LEPIEJ RAZEM, NIŻ OSOBNO

Zagłębiając się w obserwację procesu aktywizacji osób niepełnosprawnych można dojść do wniosku, iż łatwiej go pobudzić u osób żyjących w związkach, np. w systemie rodzinnym. Motywacją do wielu działań jest zwykła chęć budowy dobrego partnerstwa, a druga „połówka” często ma wpływ na zwiększoną aktywność, choćby poprzez podział obowiązków domowych. W dużo gorszej sytuacji są osoby samotne, które zwykle żyją w poczuciu fatalnej samooceny, niekiedy w depresji, pogodzone z tym, że zawsze będą już same. Takim ludziom trudniej jest o motywację do jakichkolwiek działań. Usprawiedliwiają się wszystkim, co tylko przychodzi im na myśl – brakiem chęci i siły, słabym stanem zdrowia, brakiem pieniędzy, lub innymi, często wymagowanymi powodami. Tymczasem zwiększenie aktywności znacznie zwiększyłoby szanse na wyjście z trudnej sytuacji życiowej. Dałoby co najmniej możliwość nawiązania nowych kontaktów i identyfikacji społecznych aspiracji. Aktywność zwiększa też szansę na spotkanie wymarzonego partnera. Niestety, zbyt często osoby niepełnosprawne same pozbawiają się takiej szansy, wmawiając sobie, że sposób ich samotnego funkcjonowania sprawia im przyjemność. Inną kwestią jest kompletny brak wiedzy zarówno społeczeństwa, jak i samych osób z niepełnosprawnością o tym, czy mogą oni zawiązywać związki, prowadzić życie erotyczne i mieć potomstwo. W szpitalu nikt takich kwestii

nie porusza, bowiem lekarze zajmują się przede wszystkim sprawami zdrowotnymi, a rodzina i bliscy przeżywają właśnie szok spowodowany utratą sprawności przez zdrowego dotąd człowieka. W Polsce nie istnieje w zasadzie edukacja seksualna, dzięki której osoba niepełnosprawna tuż po wypadku czy chorobie otrzymałaby jasny, klarowny przekaz – że świat się nie skończył, a przed nią mnóstwo niezwykłych i pięknych doznań. Taki sygnał mógłby bardzo pomóc w planowaniu nowego etapu życia.

AKTYWIZACJA POPRZEZ SPORT, TURYSTYKĘ I REKREACJĘ

Zachęcając do aktywizacji osób niepełnosprawnych warto pochylić się nad formami jej uruchamiania. Coraz bardziej popularną formą zwiększania lub pobudzania aktywności osób z niepełnosprawnością są sport, turystyka i rekreacja. Być może jest to wynik tego, iż w całym społeczeństwie panuje trend do zwiększonej aktywności fizycznej, która poza przyjemnością jest także drogą do zdrowego trybu życia. W stosunkowo krótkim czasie w Polsce powstały nowe kluby fitness, siłownie i baseny. To w nich Polacy spędzają coraz więcej wolnego czasu. Także turystyka – zarówno krajowa, jak i zagraniczna cieszą się coraz większym zainteresowaniem. Ludzie w miarę możliwości materialnych coraz chętniej podróżują i zwiedzają nieznaną zakątki świata. Te sposoby rozrywki są popularyzowane przez wiele środowisk i instytucji. Nic więc dziwnego, że także w środowisku osób niepełnosprawnych ta forma pobudzania aktywności staje się coraz bardziej powszechna. Zaczęto dostrzegać, że aktywizacja bezpośrednio związana z ruchem wpływa nie tylko na proces rehabilitacji fizycznej i społecznej, ale także integruje środowisko niepełnosprawnych. Turystyka ma tę podstawową zaletę, iż w zasadzie nie istnieje niepełnosprawność, która definitywnie wykluczałaby osoby nią dotknięte z udziału



Dobre praktyki w aktywizacji zawodowej osób niepełnosprawnych

Enable – Workable



w tym obszarze rekreacji. Dla każdego można więc znaleźć ofertę – od spaceru, poprzez wędrówki, wycieczki rowerowe, na wspinaczkach i nurkowaniu kończąc. Nie należy oczywiście zapominać o dostosowaniu formy aktywności do rodzaju niepełnosprawności, stanu zdrowia i wieku, niemniej jednak wachlarz ofert jest naprawdę duży

Sport, turystyka i rekreacja mogą pełnić niezwykle istotną rolę w życiu osób z niepełnosprawnością, np. znacząco wpływać na poprawę stanu zdrowia, będąc przy tym przyjemną formą spędzania wolnego czasu. Ponadto ściśle wiążą się ze zwiększoną aktywnością społeczną. Organizacja dojazdu, planowanie codziennego harmonogramu, zwiększająca się sieć kontaktów – to wszystko zmusza do życia na „zwiększonych obrotach” i skutkuje rozwojem innych obszarów. Bez wątplenia uczestnictwo w wyjazdach turystycznych czy rywalizacji sportowej pozytywnie wpływa także na lepsze samopoczucie i stan psychofizyczny osób z niepełnosprawnością. A to z kolei może okazać się nieocenione w innych aspektach życia, np. podczas poszukiwania pracy czy działalności prospołecznej.

PODRÓŻE KSZTAŁCĄ

Pomimo tego, że turystyka nie jest niezbędnym elementem egzystencji osób niepełnosprawnych, to jednak stanowi istotny wskaźnik jakości życia w XXI w. Otwarcie granic, jakie nastąpiło w latach 90-tych, pozwala na regularne uprawianie turystyki, co poza satysfakcją z poznawania świata i nieznanymi kultur dostarcza także wielu wrażeń i pozytywnych emocji. Dla osoby niepełnosprawnej, która stereotypowo kojarzy się z zamknięciem w czterech ścianach, zagraniczny wyjazd w atrakcyjne miejsce może być czymś niezwykłym. Tym bardziej, że życie osoby niepełnosprawnej zwykle ograniczone jest do monottonnych ćwiczeń rehabilitacyjnych, odbywających się ciągle w tej samej sali

ośrodka. Regularne podróżowanie i zwiedzanie ciekawych miejsc może więc stanowić barwną odskocznnię od szarej codzienności. Kolekcja przeżyć i doświadczeń turystycznych znacząco poprawia samopoczucie, przywracając przy okazji wiarę we własne możliwości, a nawet sens życia. Niezwykle cenne są walory integracyjne turystyki i rekreacji. Wyjazdy siłą rzeczy zmuszają do przełamania lęku przed kontaktami z obcymi ludźmi. Wspólne podróże wpływają także na powstawanie tzw. grup wsparcia, w których łatwiej o rozwiązywanie osobistych problemów dzięki rozmowom i konsultacjom z ludźmi, którzy znajdują się w podobnej sytuacji życiowej. Tego typu kontakty mogą okazać się niezwykle cenne. Ponadto same w sobie stanowią okazję do nawiązania nowych znajomości, a nawet przyjaźni. Wyjazdy turystyczno-krajoznawcze bardzo często stają się z czasem pasją osób w nich uczestniczących. Wreszcie poznawanie i odkrywanie atrakcyjnych zakątków świata niesie za sobą nieocenione walory edukacyjne. To nie tylko swoista lekcja geografii i historii, ale także możliwość nauki języka.

PRZYKŁADOWE FORM AKTYWNOŚCI

Obszarów aktywności związanych z uprawianiem sportu, turystyki i rekreacji może być niezliczona ilość. Do tej grupy kwalifikuje się choćby codzienny spacer, który może stanowić najbardziej istotny punkt dnia osoby niepełnosprawnej, przynoszący cenną chwilę wytchnienia od innych czynności. Coraz większym uznaniem cieszy się turystyka rodzinna. Przykładem niech będą wycieczki rowerowe, w których przy dzisiejszych rozwiązaniach technicznych mogą uczestniczyć także osoby niepełnosprawne, korzystające np. z handbike'u (rower napędzany siłą rąk) czy tandemu (rower dla dwóch osób, na którym mogą poruszać się niewidomi). W zależności od preferencji można także uprawiać prostsze i bardziej dostępne formy rekreacji.



Tym bardziej, że wycieczki nad jezioro lub do lasu nie wiążą się zwykle z ogromnymi wydatkami, co często jest decydującą barierą. W takim przypadku ważniejsze od zasobności portfela są inwencja i kreatywność.

Oto przykłady form aktywności związanej ze sportem, turystyką i rekreacją:

- Wędkarstwo – coraz bardziej popularna forma rekreacji dedykowana osobom niepełnosprawnym. Jej atutem jest bezpośredni kontakt z przyrodą, możliwość wypoczynku psychofizycznego, ale także rywalizacja w zawodach.
- Turystyka piesza – zwykłe spacerowanie po okolicy, wędrówki po lesie i górach, nordic-walking. Tego typu aktywność może prowadzić w zasadzie każdy.
- Wycieczki turystyczno-krajoznawcze – wyjazdy w atrakcyjne miejsca (zabytkowe miasta, miejsca kultu religijnego, ośrodki przyrodnicze, itp.). Mogą być to wycieczki zarówno grupowe, jak i indywidualne. Rozwojowi tej formy aktywności sprzyja coraz lepsza infrastruktura drogowa i transportowa. Przykładem może być firma Polski Bus, która umożliwia poróżowanie osobom niepełnosprawnym poruszającym się na wózku bez konieczności przesiadania się z niego.
- Turystyka stadionowa – wyjazdy na imprezy sportowe pozwalające przy okazji zwiedzić słynne obiekty (stadiony i hale).
- Wyjazdy wypoczynkowe (rodzinne) – wyjazdy mające na celu wypoczynek, zwykle do kurortów posiadających całe niezbędne zaplecze – basen, SPA, boiska, bary.
- Wyjazdy o charakterze leczniczo-rehabilitacyjnym – pobyty w sanatoriach i ośrodkach rehabilitacji, których głównym celem jest wsparcie procesu leczenia lub rehabilitacji.
- Jazda konna – rekreacja posiadająca cenny aspekt terapeutyczny (hipoterapia).

- Wycieczki rowerowe – coraz bardziej popularna forma rekreacji, pozwalająca na łączenie turystyki prorodzinnej ze sportem. Dzięki nowoczesnemu sprzętowi – handbike, tandem – mogą ją z powodzeniem uprawiać osoby niepełnosprawne.
- Turystyka wodna – wszelkie odmiany turystyki wodnej: kajakerstwo, żeglarstwo, spływy, rejsy statkiem.
- Turystyka kwalifikowana – rekreacja przybierająca formę sportów ekstremalnych ciesząca się coraz większą popularnością w środowisku osób niepełnosprawnych, np. skoki spadochronowe, nurkowanie.

Zaprezentowane formy aktywności nie wyczerpują rzecz jasna listy wszystkich możliwych obszarów dedykowanych osobom niepełnosprawnym. Jest ich znacznie więcej. Dobór danej formy uzależniony jest zarówno od preferencji, jak i rodzaju niepełnosprawności. Warto podkreślić, że nie istnieje zagrożenie, iż dana osoba niepełnosprawna nie będzie mogła skorzystać z żadnej z wymienionych dziedzin aktywności.

NIE TYLKO MECZE, NIE TYLKO DLA MĘŻCZYZN

Ciekawą i dość nieszczęśliwą formę aktywizacji zaproponowało w 2008 roku Stowarzyszenie Klub Kibiców Niepełnosprawnych (KKN). Główny cel tej organizacji to aktywizacja społeczna osób z niepełnosprawnością oraz wspieranie ich samodzielności, zaradności i aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Jednym ze środków do jego realizacji jest organizacja wyjazdów i wyjść na masowe imprezy sportowe, kulturalne i rekreacyjne, odbywające się na terenie całego kraju. Uczestnictwo w tego typu wydarzeniach ma pomóc w pobudzeniu nowych zainteresowań i pasji, dając przy okazji możliwość spełnienia marzeń, np. obejrzenia na żywo ulubionej drużyny lub występu zespołu muzycznego. Istotą wyjazdów na rozmaite im-



Dobre praktyki w aktywizacji zawodowej osób niepełnosprawnych

prezy jest możliwość spędzenia czasu w gronie ludzi, którzy na co dzień funkcjonują w podobnych realiach, a więc mających także zbliżone problemy.

Niemal sto grupowych wyjazdów sprawiło, że działania Stowarzyszenia daleko wykroczyły poza pasję, jaką jest sport. Kilkudziesięcioosobowa grupa zaczęła spotykać się w celach towarzyskich – na urodzinach, imieninach, z okazji świąt, itp. Powstała po prostu grupa przyjaciół, która dziś nie wyobraża sobie życia bez siebie. Ciekawostką może być fakt, że gdyby nie wyjazd (na mecz, koncert, piknik) niektóre osoby nie opuściłyby swojego łóżka. Magia wspólnych wyjazdów jednak powoduje, że nawet najbardziej zniechęceni mobilizują się najpierw do przygotowań, a następnie podróży, podczas której przy muzyce toczą się dyskusje o wszystkim – rentach, polityce, urologii, sporcie, pogodzie, seksie, itp.

Droga do aktywizacji społecznej poprzez udział w imprezach sportowych i rekreacyjnych to w naszym kraju nowość. Okazuje się, że przy odrobinie starań i stosunkowo niewielkich środkach finansowych można zorganizować całą serię wyjazdów, zaś ludzi, którzy na co dzień mają problem z poruszaniem się, zachęcić do dalekich podróży, udowadniając im tym samym, że odległość nie jest żadną barierą do realizowania ich pasji i marzeń. Dzięki temu widok kilkudziesięcioosobowej grupy osób niepełnosprawnych na stadionie przestał budzić zdziwienie, bowiem weszli oni na stałe w stadionowy pejzaż trybun. Najbardziej wartościowym osiągnięciem KKN-u jest jednak sieć relacji, jaka zawiązała się pomiędzy przedstawicielami organizacji. Większe stały się przy okazji oczekiwania jej członków, a co za tym idzie – bogatsza stała się oferta działań aktywizujących. Stąd też włączenie do projektów dzieci niepełnosprawnych mających na koncie już niemal 40. wycieczek turystyczno-krajoznawczych. Z kolei dorośli zaczęli podróżować na wyjazdy wędkarskie, podczas których



Enable – Workable

osoby niepełnosprawne mogły nauczyć się łowić ryby, ale przede wszystkim miały możliwość spędzenia ze sobą czasu na łonie natury. Zorganizowanych zostało także kilka wycieczek typowo turystycznych, m.in. do Muzeum Auschwitz-Birkenau, Drezna, Berlina i Wambierzyc. Jak więc widać mecze nie są najważniejsze, o czym świadczy także mnóstwo pięknych kobiet korzystających z oferty KKN. To organizacja otwarta dla każdego.

KILKA SŁÓW NA KONIEC

Wciąż wiele osób niepełnosprawnych zamkniętych jest w swoich domach. Towarzyszą temu zwykle zwątpienie, brak wiary w siebie i przede wszystkim niedobór informacji o tym, że niepełnosprawność nie jest żadną barierą w realizacji pasji i marzeń. Skutkiem tego stanu rzeczy jest znikome uczestnictwo w życiu społecznym, niechęć do poznawania nowych ludzi i w konsekwencji izolacja od społeczeństwa. To z kolei tylko utrwała stereotypy o osobach niepełnosprawnych, które przedstawiają tych ludzi jako niezaradnych i niezdolnych do integracji społecznej. Sam stereotyp jednak nie boli. Gorzej, że cierpią ludzie nieświadomi możliwości, jakie się przed nimi otwierają. Istnieje konieczność konsekwentnej walki ze zjawiskiem wykluczania i rozwiązywania jego przyczyn. Choćby przez działania związane ze sportem, turystyką i rekreacją. Okazuje się, że każda, nawet pozornie błaha na pierwszy rzut oka aktywność może mieć ogromny wpływ na powrót do „życia” i w konsekwencji wzrost samodzielności i przywrócenie wiary w siebie. Dlaczego sport, turystyka i rekreacja? Bo łączą przyjemność i rozrywkę, które zachęcają do udziału w tych obszarach. Warto być aktywnym. Warto też inwestować w siebie, a co za tym idzie otwierać perspektywy, które kiedyś mogą przetożyć się choćby na dobrą pracę. Im szybciej dotrze to do głów niepełnosprawnych, tym lepiej.

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
Nr projektu: POKL.06.01.01-02-128/12



Enable – Workable

Człowiek – najlepsza inwestycja




Dobre Kadry
Centrum badawczo-szkoleniowe Sp. z o.o.

LIDER

Dobre Kadry
Centrum badawczo-szkoleniowe
Sp. z o.o.

ul. Jęczyńska 10/1, 53-507 Wrocław
tel. 71 343 77 74, fax 71 343 77 72
e-mail: info@dobrekadry.pl


inspire
FOR EDUCATION AND INCLUSION

PARTNER

Inspire
BLB801, Bulebel
Zejtun, ZTN 3000
Malta

Dobre praktyki
w aktywizacji zawodowej osób niepełnosprawnych