



РЕГИОНАЛНО ДРУЖЕСТВО ЗА
ПОДКРЕПА НА ЛИЦА С УМСТВЕНИ
ЗАТРУДНЕНИЯ – ГР. ВИДИН

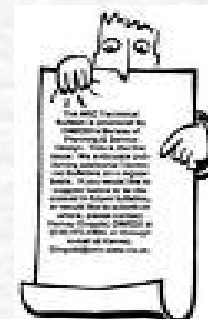
Проект: Лицата с интелектуални затруднения и техните фундаментални права





Самозастъпничество

Модул 1



Събираме се хора с еднакви
интереси

Здравейте.....



- Казвам се Върбинка. Живея в защитено жилище. На 48 г. съм.
- Имам интелектуални затруднения.
- Обичам да се срещам и общувам с хора.
- Обичам да рисувам.



Добре дошли в живота ми....

- Казвам се Вилиян, на 25 години съм.
- Живея в защитено жилище за мъже с интелектуални затруднения.
- Обичам стаята и дрехите ми да са чисти. Сам чистя и подреждам.
- Най-щастлив се чувствам, когато слушам народна музика.



...Заедно ще научим много нови неща като:

- Да работим заедно в група;
- Да се чува гласът ни;
- Хората, които вземат решения
- Как да променим нещата.



Този проект е за...

- Да работим заедно;
- Да чуват гласа ни;
- Политика и
- Промяна.



Запознайте се с моите приятели



- ☞ Те са много мили.
- ☞ Всички ние ще научим повече за застъпничеството и политиката.
- ☞ Ще се научим как да правим промени в живота си — защото това е нашият живот!

Здравейте...



- Казвам се Наталия, на 33 години съм.
- Живея в защитено жилище.
- Имам интелектуални затруднения.
- Трудолюбива съм и
- ходя на работа.

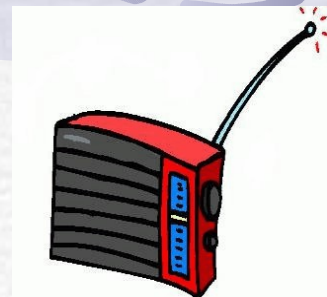


Здравейте...



- Казвам се Емил и живея в защитено жилище. Там срещнах брат си Любчо и сега живеем в една стая.
- Никога не съм ходил на училище, а сега се уча да чета и пиша.
- Щастлив съм, че работя и имам възможността да разполагам със собствени пари.

Здравейте...



- Казвам се Красимира.
- Израснала съм в Дом за деца лишени от родителски грижи, а сега живея в защитено жилище.
- Имам интелектуални затруднения.
- Много съм старателна и обичам всичко около мен да е чисто и подредено.
- Обичам да слушам радио, да готвя и да се занимавам с градинарство.





Здравейте...



- Казвам се Красен, на 38 години съм.
- Преди живеях в социален Дом за възрастни хора с интелектуални затруднения в с. Куделин.
- Сега живея в защитено жилище.
- Много обичам да пея и готвя.
- Мечтая да стана певец и готвач.

Здравейте...



- Казвам се Ивана. Обичам да помагам на хората.
- Аз съм социален работник.



Време е... Да се опознаем



Кои сме ние?

- ☹ Всеки се представя като казва на групата от къде е, а също и нещо за своите интереси и хоби.
- ☹ Следващата седмица всеки да донесе някоя лична вещ, която много харесва или лична снимка.



Познайте кой?

- ☹ Изберете човек от групата. Трябва да опишете този човек на всички в групата.
- ☹ Хората от групата трябва да познаят човека, когото описвате.



Как срещнах моите приятели...

- Срещнах моите приятели когато влязох в групата за **самозастъпничество**.
- Сега ще разберете повече за нашата група за самозастъпничество и как тя работи.



Защо се събират хората?



- Ние се събираме, за да се запознаваме с нови хора.
- Общите интереси събират хората.

Защо мислите, че се събират
хората?



Малко история

От много години хората са се събирали.

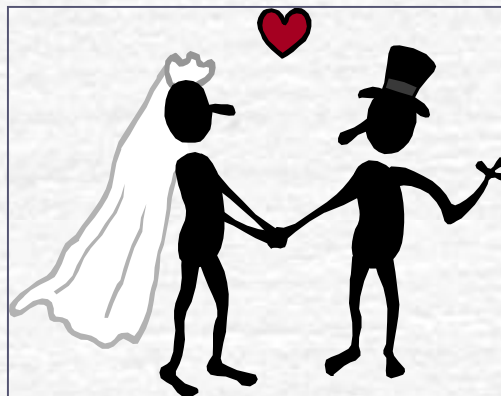
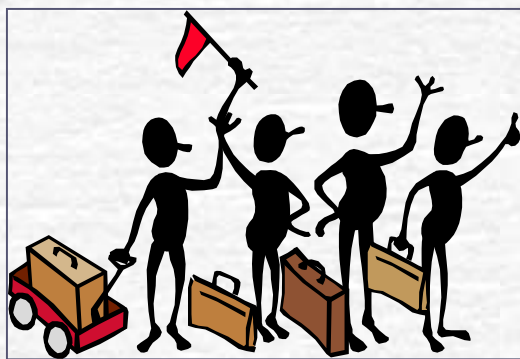


Общите интереси събират хората.

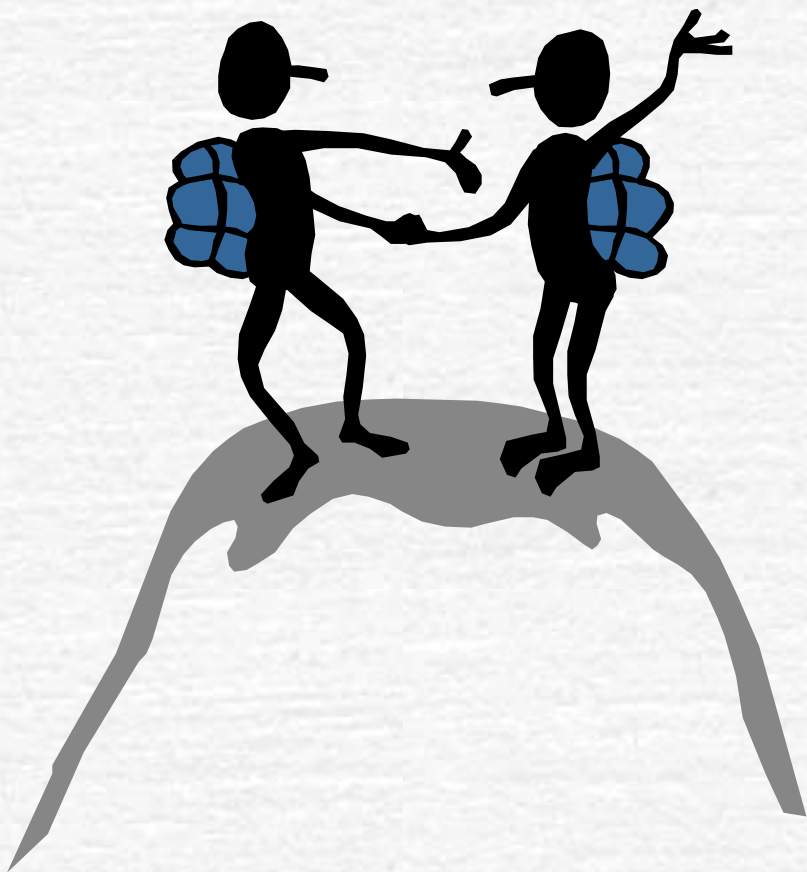
Кое е общото във вашата група?



Кога се събирате с други хора?



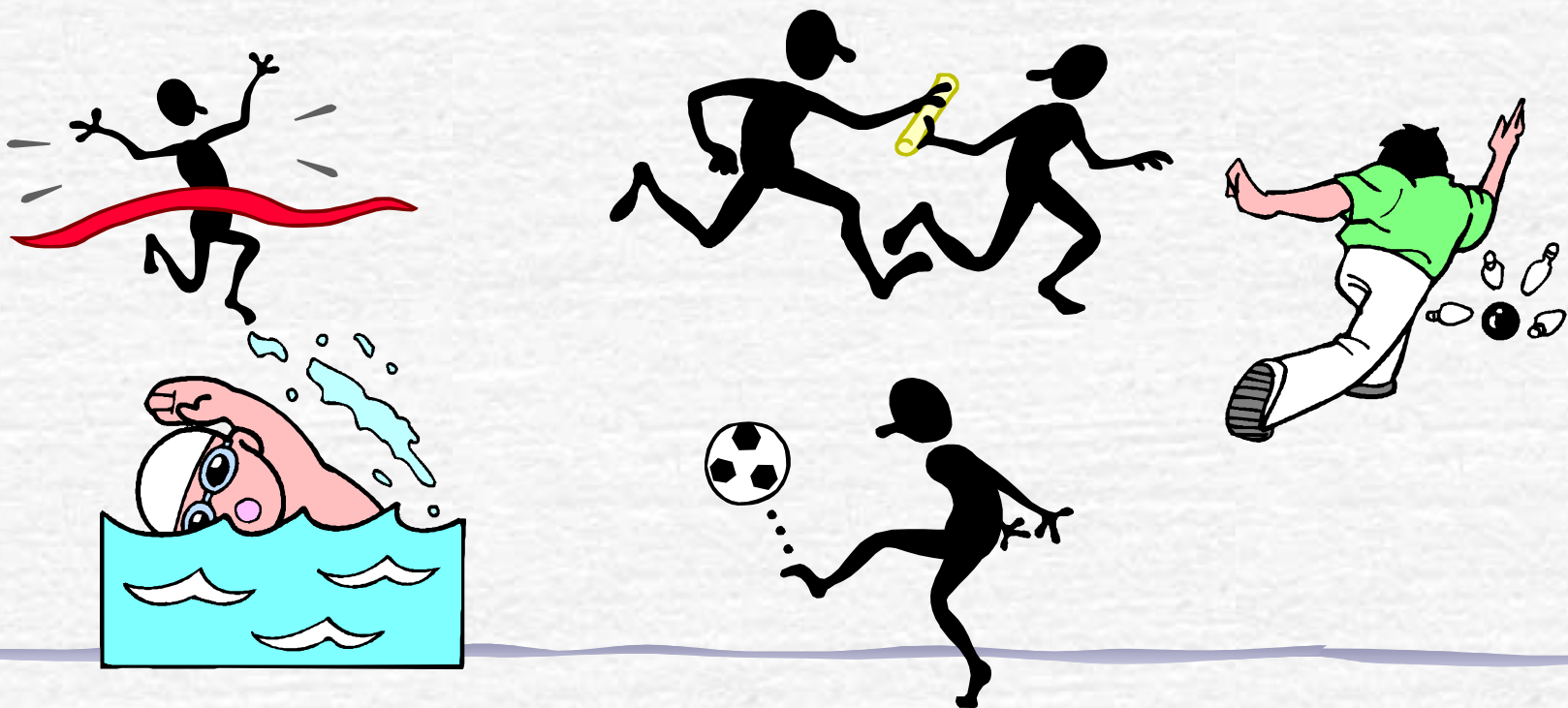
Защо се събирате с други хора?



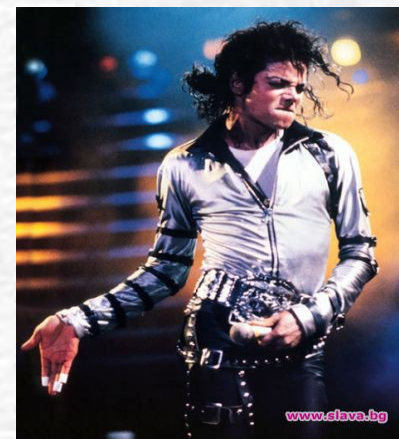
- Еднаква възраст.
- Съседство.
- Харесваме еднакви неща.
- Нямаме други приятели.
- Имаме нещо общо.

Спорт

- Хората се събират за да подкрепят различни отбори.



Музика



Време за работа - неща, по които си приличаме...



Общи неща...



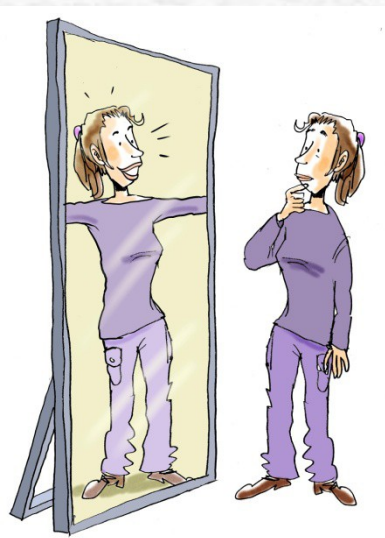
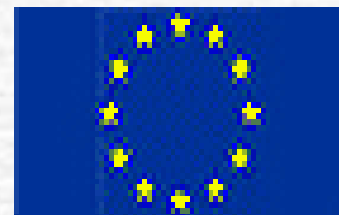
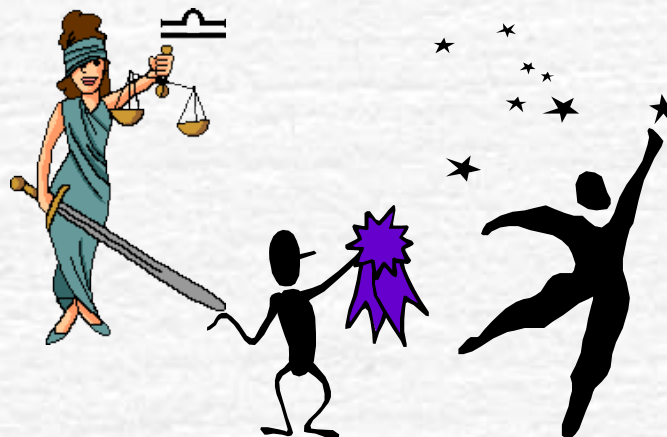
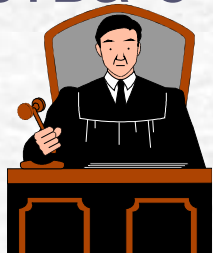
- Как се почувствахте?
- Какво направихте?
- Какво промени това в групата?

Какво общо имате с тези хора?



Общи неща...

- Всички ние сме човешки същества с равни права.



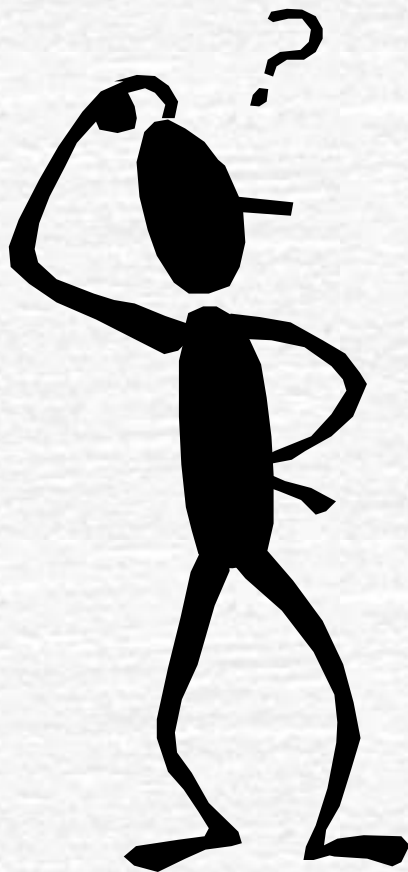
- Всички ние имаме различни умения.

- Всички ние живеем в Европа.

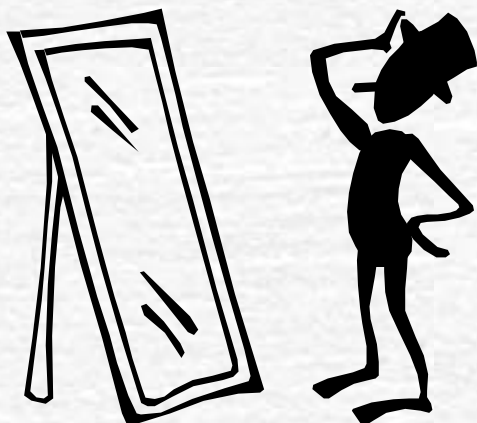
- Много хора са загрижени за нас, дори и да не ни се вярва.



Какво е общото във вашата група?

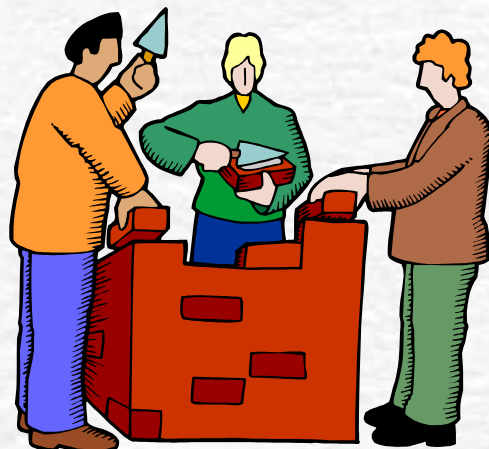


Някои хора се чувстват...



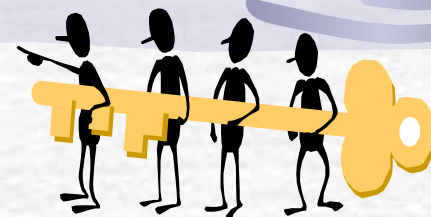
- Различни от братята и сестрите си.
- Имат трудности в четенето и писането.
- Трудно заучават.
- Хората ни оглеждат на улицата.
- Другите хора се отнасят с нас различно.

Какво трябва да направят тези хора?



Когато хората се съберат заедно, те могат да променят нещата.

Групи за самозастъпничество



- Подчертайте, че не е добре към хората да се отнасят различно.
- Изградете доверие в хората.
- Научете хората на техните права.
- Накарайте хората да се чувстват силни, а не уязвими.
- Дайте възможност на хората да говорят за своя живот.
- Дайте възможност на хората да говорят за неща, които не са правилни.



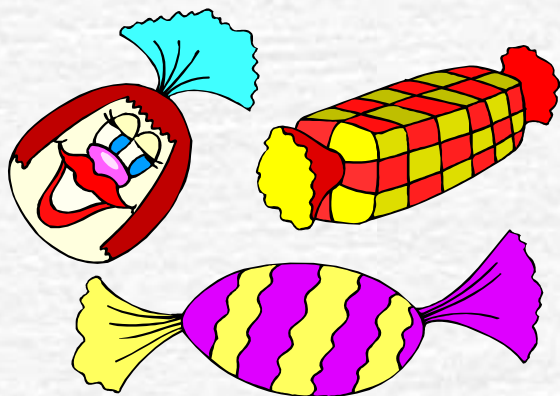
- ☹️ Аз се включих в групата за самозастъпничество, защото понякога чувствах, че някои неща не са добри.
- ☹️ Понякога хората вземат решение за моя живот без да ме питат.
- ☹️ Някои хора се отнасят към мен по начин, който не харесвам.
- ☹️ Мога да говоря за неща, които ме притесняват с приятели в групата за самозастъпничество.

Чудесно е...



- Да имаш приятели, които разбират чувствата ти.
- Приятели, които споделят чувствата ти.
- Да говориш за това, кое е честно и кое не.
- Да променяш нечестните неща.
- Да поемеш контрола над собствения си живот.

Време е за работа



- ✓ Всеки от групата може да си вземе бонбон без най-високия/най-ниския.
- ✓ Това честно ли е?
- ✓ Какво мислите?



Да говорим за равните ВЪЗМОЖНОСТИ

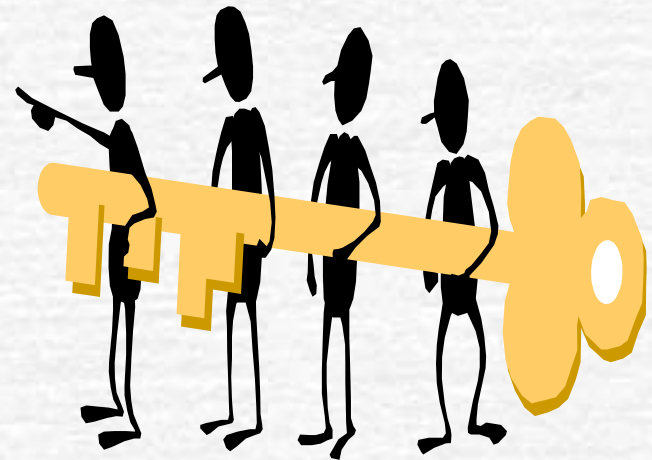
“Терминът “равни възможности” означава процес, по време на който различните системи в обществото, такива като услуги, дейности, информация и документация, са достъпни за всички, особено за хора с увреждания”

**Стандартни правила за равни възможности
за хората с увреждания на ООН, 1993.**



Повече за...

Равните възможности



Честността е...

- Да се вслушваш в мнението на другите.
- Да си помислиш: “Аз съгласен ли съм?”.
- Да можеш да изкажеш мнението си.
- Да можеш да задаваш въпроси в ситуации, които не смяташ за честни.
- Да се отнасяш с хората така, както ти искаш да се отнасят с теб.
- Чувството, което лично ти изпитваш в дадена ситуация/решение.
- Да се придържаш към определени правила (формални или неформални).

Какво могат да направят групите за самозастъпничество за теб?



- Да ти повишат самочувствието.
- Да те накарат да се почувстваш важен.
- Да ти помогнат да станеш по-активен и да имаш живота, който искаш.

Да изградим самочувствие...



- Самочувствието е да се обичаш такъв, какъвто си.



- Да вярваш, че нещата могат да се случат.



- Да вярваш, че можеш да промениш нещата.

- Да знаеш, че си добър в нещо.



Време за работа...



Ролева игра

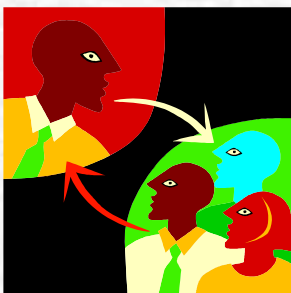
- Разделете се по двойки и застанете един към друг.
- Дръжте се като самоуверен човек, срамежлив човек, агресивен човек.
- Обяснете коя от ролите бе най-лесна или най-трудна.



Чувствам се важен



- Моето мнение се зачита.



- Аз съм лидер.

- Помагам на другите.

- Уверен съм, че имам умения, които помагат на другите.



- Хората ме слушат.

Трябва активно да променяш
живота си както го искаш



Как да се включим в група за самозастъпничество



www.bapid.com

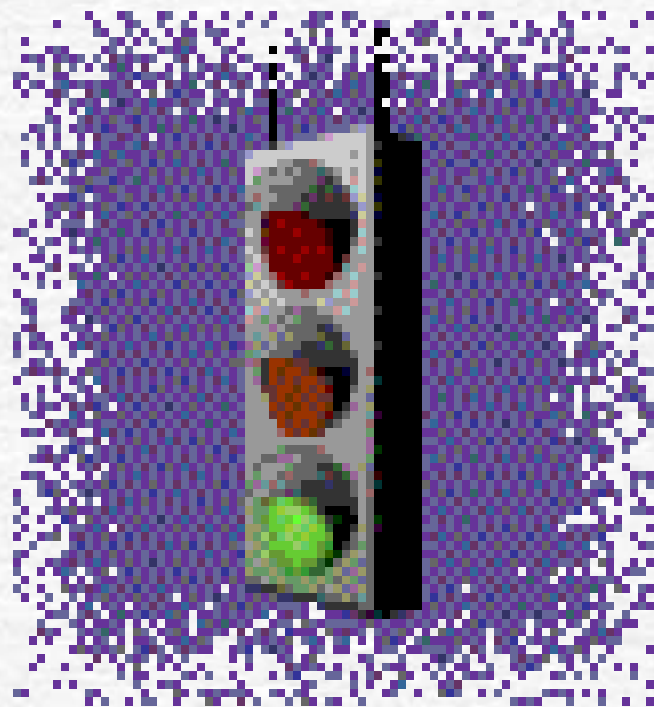
- ✓ Проверете какво се предлага във вашия регион.
- ✓ Попитайте приятели.
- ✓ Попитайте персонал/роднини, които ви подкрепят.
- ✓ Потърсете в Интернет на
 - БАЛИЗ
 - Самозастъпничество
 - Интелектуални затруднения

Какво да очаквате когато се присъедините

- Ще бъдете добре дошъл.
- Хората ще се представят и ще обяснят защо са в групата за самозастъпничество.
- Ще ви уважават.
- Ще ви питат за мнението ви.
- Ще срещнете нови приятели.
- Ще говорите за мечтите си.
- Ще чуετε разказите на другите.



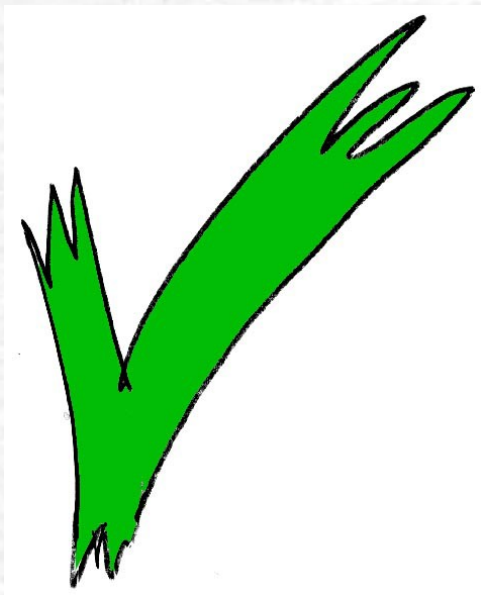
Правила в групата за самозастъпничество



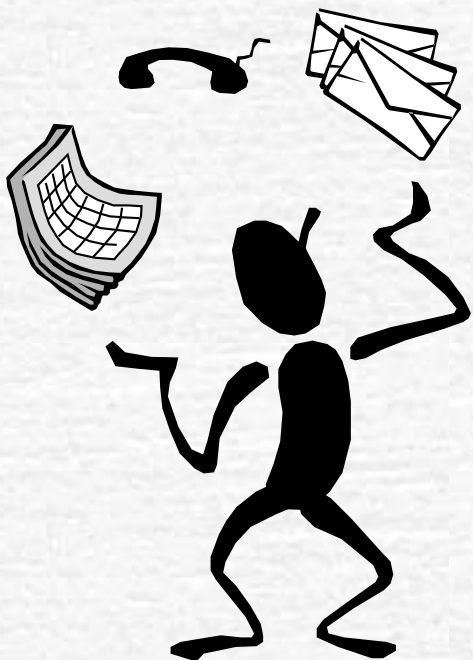
- ✓ Всички групи за самозастъпничество имат правила.
- ✓ Групата приема свои правила.
- ✓ Правилата помагат за по-добри събрания.
- ✓ Правилата помагат на всички хора да знаят какво да правят и как да го правят.

Неща, които трябва да се случват в групата за самозастъпничество...

- ✓ Всички хора трябва да получат възможност да се изкажат.
- ✓ Правете почивка на всеки 45 минути.
- ✓ Цялата информация трябва да е лесна за четене.
- ✓ Всички хора трябва да уважават правилата и инструментариума, който се използва.



Неща, които трябва да се правят във всички групи за самозастъпничество...



- Направете Дневен ред.
- Водете протокол по време на събранието.
- Определете следващото събрание (къде и кога?).
- За какво ще се говори на следващото събрание?
- Поканете хора да направят изказване.

Време за действие, ролева игра...

Няма Дневен ред???



- Действайте, като че ли сте част от група за самозастъпничество.
- Вие не можете да ползвате Дневния ред.
- Имате 10 минути.

Време за действие, ролева игра...

Как да използваме Дневния ред???

- Трябва да се държите като че ли сте в група за самозастъпничество.
- Трябва да използвате Дневен ред.
- Всеки трябва да каже за какво би искал да се говори.
- Изпишете всички предложения и гласувайте за най-важните.
- Имате 10 минути.



Как да използваме дневния ред?

- Как протече?
- Какво стана?
- Беше ли организирано?
- Какво беше важно за тази група?
- Какво обсъждахте?
- Какво планирахте?
- Каква е разликата ако се използва дневен ред?



Време за действие... Какво бих искал да включа в Дневния ред на групата за самозастъпничество?

- Изпишете нещата, които са важни в живота ви.

- Неща, които смятате че не са справедливи.

- Неща, които искат да се променят.

- Гласувайте какво вашата група трябва да обсъди от този списък.



В нашата група за самозастъпничество...

- Винаги има
Дневен ред.
- Ние получаваме
подкрепа от хора
извън групата и
най-вече от
Ивана.



Нашата група по самозастъпничество...

- Избира от своите членове представители в Потребителските съвети.

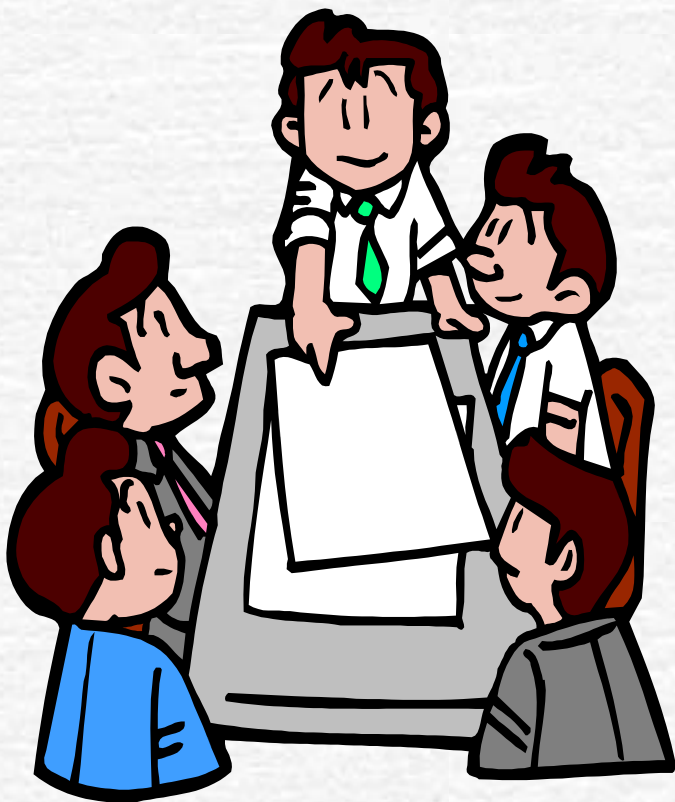
- Избира Председател на Потребителските съвети.

- Участието на членове на групата в Потребителските съвети дава

възможност на лицата с интелектуални затруднения да бъдат включени в процеса на формиране на политики, които да подобрят социалните услуги.



Един член на групата....



- Мисли за нещата, които ще се обсъждат.
- Пристига навреме.
- Казва на групата какво мисли.
- Изслушва другите хора.
- Придържа се към правилата в групата.
- Разбира защо хората са в тази група.



Върбинка, Наталия, Красимира, Емил, Вилиян, Красен

- ✓ Всички ние сме членове на групата.
 - ✓ Върбинка е избрана за Председател от всички членове на групата.
 - ✓ Вилиян води протокол на срещите.
 - ✓ Поемаме много сериозно нашите отговорности.
 - ✓ Ходим по-рано.
 - ✓ Говорим за неща, които са важни за нас.
 - ✓ Подготвяме се за следващото събрание.
- 

Ролята на подкрепящия човек...

Подкрепяйте хората с
интелектуални затруднения:

- Без да се налагате и без да се намесвате.
 - Без да казвате на хората какво трябва да говорят.
 - Без да задавате въпроси.
- Давайте съвети само когато ви попитат.



Какво направи самозастъпничеството за мен...

- Намерих си толкова много приятели.
- Срещнах тези приятели в групата за самозастъпничество и извън нея, много неща правим заедно.
- Пътувала съм до други градове и съм говорила за самозастъпничество.



Научих толкова много...

- Научих се да изслушвам какво мислят другите.
- Научих се да уважавам мнението на другите, дори и когато не съм съгласна.
- Научих се да бъда член на екип вместо винаги да работя самостоятелно.
- Научих, че мога да променя нещата заедно с другите хора.



Научих се...

- ☛ Да разбирам когато някой се отнася с мен несправедливо.
- ☛ Че е нормално да кажа “не” на нещо, което не искам да направя.
- ☛ Как да се изказвам и да задавам въпроси.
- ☛ Да се представявам и да представявам другите.
- ☛ Че е нормално да не съм съгласна с другите ако мисля, че това което казват не е правилно.

Време за действие... спомнете СИ...

- Спомнете си за случай, когато някой приятел не е бил съгласен с вас.
- Какво стана?
- Отстъпихте ли?
- Останахте ли си приятели?



Светът около мен...



- Научих за неща, случили се в нашата общност, в нашата страна, в Европа.
- Научих за някои закони.
- Научих за моите права.

Да се събираме...



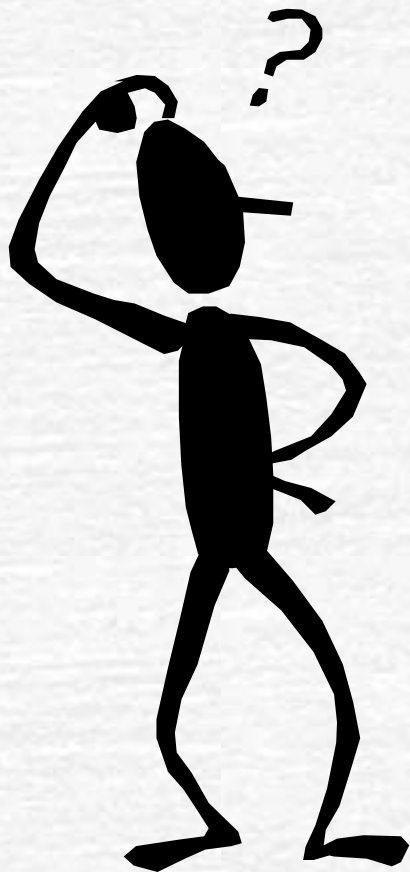
- В нашата група за самозастъпничество всички се подкрепяме и си помагаме.
- Ние също работим с други групи, това се нарича работа в мрежа.

Работа в мрежа

- ... не е само приятелство.
- ... това е споделяне на идеи и информация.
- ... е да се учим един от друг.
- ... това е промяна на нещата заедно.



Работа в мрежа...

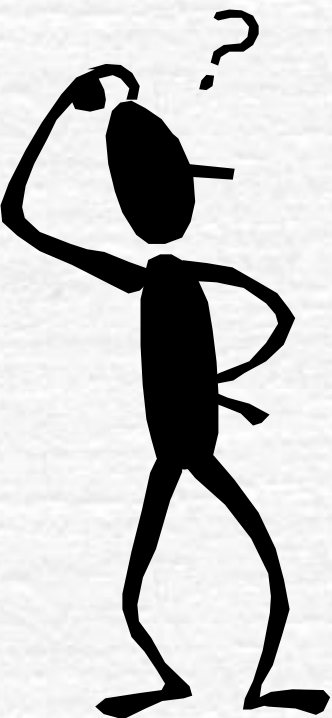


Защо е добре да се
работи в мрежа?

Работа в мрежа...

С кого работите в мрежа?

- Европейския съюз;
- Правителството;
- Местни институции;
- Други групи по самозастъпничество.



Време за действие... Работа в мрежа

- Направете списък на всички хора, с които работите в мрежа.
- Направете списък на всички хора, с които можете да работите в мрежа.



Как се увеличи моята група за самозастъпничество....

☹ В началото ние обсъждахме неща като: да ходим на разходка, можем ли да не си измиваме чашите, кой се храни преди да е дошло времето за обяд...

☹ Ние прекарахме много време в обсъждане на тези неща!

☹ После ние разбрахме, че можем да продължим в тази насока и да говорим за неща, които имат влияние върху всички нас, а не само отделния индивид...

Обменяме опит и се учим един от друг...

Открихме, че отдаваме значение на едни и същи неща:

- Когато хората не ни изслушват,
- Когато не ни питат за мнението ни,
- Когато не ни е позволено да правим неща, които другите хора правят,
- Когато хората ни казват какво да правим и какво да не правим,
- Когато хората не ни подкрепят за да живеем живота, който бихме искали.



Планиране



- Планирането на промени, които се налагат за отстраняване на несправедливост отнемат време.
- Другите хора могат да ни помогнат, за да го направим.
- Ивана много ни помогна.

Има много неща, които можем да
променим ако се обединим...



Ще научите за всички тези
неща по време на този проект.

За промяната на какво ми е нужна ПОМОЩ...

- Един от членовете на персонала в защитеното жилище, в което живея много ме дразни.
- Той не е много добър в работата си.
- Наистина искам да мога да интервюирам персонала, който работи за мен!
- Ние всички мислим, че ще е по-добре ако се допитват до нас, когато интервюират персонала.



Какво иска да се промени Красимира...

- Красимира има голямо желание да започне работа.
- Красимира се надява да намери работодател, който да се отнася с уважение към нея.
- Красимира би искала да получи възнаграждение, съответно на положения от нея труд.



Какво иска да се промени Емил...



- Емил иска да се научи да чете и пише добре, за да се чувства по-независим.
- Емил иска да се чувства самостоятелен и свободен. Затова иска да се запознае с правата си.

Останете с мен и моите приятели и
проследете как нашите истории ще
получат гласност и ще бъдат променени!



Къде ще ни намерите?



РДПЛУЗ – гр.Видин

адрес: ж.к. Плиска, бл. 2, вх. В, ап. 33

тел.: 094/64 47 19

e_mail: rdpluz@hotmail.com