KRĘGI WSPARCIA
OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ

W publikacji znajdują opisy następujących osób:

PANI MILENA, KOŁO PSONI BISKUPIEC 6

PAN ADAM, STOWARZYSZENIE OTWARTE DRZWI (OŚRODEK PARTNERZY) 8

PAN TOMASZ, KOŁO PSONI W JAROSŁAWIU 11

PAN KRZYSZTOF, KOŁO PSONI W ELBLĄGU 13

PANI ANIA KOŁO PSONI W GDAŃSKU 16

PANI JUSTYNA, KOŁO PSONI W OSTRÓDZIE 18

PAN MARCIN, STOWARZYSZENIE HORYZONT W GOLENIOWIE 21

TOM, PRZYKŁAD IRLANDZKI 23

Wstęp

Seria zeszytów edukacyjnych powstała w ramach pracy nad modelem „Bezpieczna przyszłość osób z niepełnosprawnością intelektualną". Głównym celem działań jest wypracowanie środowiskowego systemu wsparcia w formie Kręgów Wsparcia (czyli społecznej sieci przyjaznych ludzi) dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną na czas, kiedy pozostaną bez rodziców/opiekunów lub już żyją samodzielnie.

Model „Bezpieczna przyszłość" zakłada przygotowanie osoby z niepełnosprawnością intelektualną – a także jej rodziny i środowiska – do bezpiecznego i samodzielnego funkcjonowania w społeczności lokalnej poprzez stworzenie rozwiązań dotyczących zabezpieczenia prawno-finansowego, zdrowotnego, mieszkaniowego i społecznego (Kręgi Wsparcia).

Model odpowiada wprost na potrzebę deinstytucjonalizacji i tworzenia w Polsce lokalnych systemów wsparcia, wynikającą z postanowień *Konwencji Narodów Zjednoczonych* o prawach osób z niepełnosprawnościami (Polska ratyfikowała Konwencję w 2012), zwłaszcza tych określonych w artykule 19. „Niezależne życie i włączenie w społeczeństwo". Kręgi Wsparcia to rozwiązanie, które znalazło się w krajowej Strategii na Rzecz Osób z Niepełnosprawnościami 2021–2030 uchwalonej w lutym 2021 r.

Seria składa się z 5 zeszytów edukacyjnych:

ZESZYT 1 EDUKACYJNY

UDANE ŻYCIE I BEZPIECZNA PRZYSZŁOŚĆ
(model środowiskowego wsparcia osób z niepełnosprawnością intelektualną rodzin w oparciu o Kręgi Wsparcia)

ZESZYT 2 EDUKACYJNY

PLANOWANIE SKONCENTROWANE NA OSOBIE – PSO

ZESZYT 3 EDUKACYJNY

KRĘGI WSPARCIA I PRACA W SPOŁECZNOŚCI

ZESZYT 4 EDUKACYJNY

WSPÓŁPRACA Z RODZINAMI OSÓB Z NIEPEŁNOPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ

ZESZYT 5 EDUKACYJNY

PRZYKŁADY ZMIANY W ŻYCIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ I RODZIN W MODELU „BEZPIECZNA PRZYSZŁOŚĆ"

KRĘGI WSPARCIA
OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ

Człowiek nie jest problemem do rozwiązania, człowiek jest cudem do odkrycia

Zapraszamy do zapoznania się z przykładami zmiany w życiu osób z niepełnosprawnością intelektualną (NI) i ich rodzin, jakie zaszły w ramach tworzenia środowiskowego wsparcia. Model „Bezpieczna przyszłość" w oparciu o Kręgi Wsparcia jest nowym, innowacyjnym podejściem wsparcia środowiskowego w społeczności lokalnej dla osób z NI w Polsce. Praca specjalistów przyniosła realne efekty i zmiany w życiu wielu osób z NI i ich rodzin w różnych społecznościach.

Najważniejszymi filarami modelu jest planowanie skoncentrowane na osobie, współpraca z rodzinami i zaplanowanie bezpiecznej przyszłości na wypadek śmierci rodziców lub opiekunów, praca w społeczności lokalnej, inicjowanie wartościowych ról i aktywności osób z NI oraz tworzenie Kręgów Wsparcia. Wybrane przykłady, które zostały zaprezentowane, obrazują realną zmianę, która zachodzi w życiu osób z NI i ich rodzin. Zmiana ta jest wspierana przez wrażliwych specjalistów towarzyszących w życiu tych osób. Kluczowe obszary tego modelu to: wydobywanie potencjałów, marzeń, potrzeb, pokonywanie barier i wzmacnianie podmiotowości osób z NI, zwiększanie samodzielności i autonomii w codziennym życiu, otaczanie przyjaznym kręgiem przez osoby świadome swojej wspierającej roli.

Ważnym aspektem jest planowanie przyszłości osoby z NI, aby miała szansę na pozostanie w swoim naturalnym środowisku. Przyszłość zaczyna się dziś i można się do niej przygotować, a nie zdawać się na przypadkowość i los. Proces zmiany można rozpocząć w każdej chwili. Zależy to tylko od świadomości i woli osoby z NI i jej rodziny, a także od wspierających, mądrych specjalistów i lokalnej solidarnej wspólnoty. Każdy z nas powinien mieć szansę na dobre życiu w społeczności lokalnej, a osoby z NI i ich rodziny potrzebują po prostu wsparcia w tym procesie.

PANI MILENA,
KOŁO PSONI BISKUPIEC



Milena to młoda kobieta, która dzięki Kręgom Wsparcia otworzyła się na otaczający ją świat.

Na początku była osobą bardzo zamkniętą w sobie, unikała kontaktu z innymi ludźmi, sąsiadami itp. Odmawiała pomocy od osób życzliwych. Nie akceptowała swojego wyglądu ani nie potrafiła pogodzić się z własnymi niepełnosprawnościami. Twierdziła, że ludzie zawsze oceniali ją po wyglądzie i z perspektywy jej widocznej niepełnosprawności.

Wielokrotnie odmawiała uczestniczenia w różnych wyjazdach, spotkaniach, aktywnościach. Opuszczała zajęcia w Warsztacie Terapii Zajęciowej (WTZ), często nie widziała sensu życia. Nigdy nie była akceptowana przez swoją nieżyjącą już matką ani rodzeństwo. Wspierały ją zawsze obce osoby, niestety nie zawsze uczciwe i bezinteresowne. Szukając akceptacji, Milena pozwalała, aby ją wykorzystywano, np. pożyczano od niej pieniądze albo brano kredyty na jej nazwisko.

Dzięki Kręgom Wsparcia Milena odzyskała wiarę w siebie, nabrała ogromnej pewności siebie. Dzisiaj nie wstydzi się wejść do sklepu, do urzędu, banku czy innej instytucji. Zna swoje prawa i pomału stara się je egzekwować od innych. Bierze czynny udział w Warsztacie Terapii Zajęciowej. Sama szuka pracy na otwartym rynku.

Milena przeprowadziła się ze wsi do miasta, zmieniła środowisko. Opuściła otoczenie, w którym czuła się źle, niebezpiecznie i była zależna od swoich sąsiadów, np. w dojazdach do miasta na zakupy, do lekarza itp.

Dzięki naszej dobrej współpracy z władzami miasta Biskupiec Milena otrzymała małe mieszkanie, które z pomocą wolontariuszki z projektu oraz życzliwych ludzi z Kręgów Wsparcia udało się wyremontować i dostosować do potrzeb kobiety. Milena może być bardziej samodzielna i niezależna od innych. Sama robi zakupy, chodzi do fryzjera czy lekarza i umawia się ze znajomymi.

Dzięki Kręgom Wsparcia poczuła się bardziej atrakcyjną kobietą, znalazła wśród uczestników projektu swoją sympatię, przeżyła pierwszą miłość. Tworzą z partnerem związek, pomagają sobie w życiu codziennym, np. robieniu zakupów, paleniu w piecu czy gotowaniu. Są dla siebie wsparciem w trudnych chwilach, pomagają sobie nawzajem, przechodzą również różne kryzysy, cały czas uczą się wspólnego życia.

Systematyczne wsparcie specjalistów z projektu i WTZ umożliwiło Milenie uporządkowanie spraw związanych z olbrzymim zadłużeniem i egzekucją komorniczą. Milena uczy się racjonalnego planowania finansów i systematycznego spłacania długów. Wszystkie kłopoty finansowe, z którymi sobie sama nie radziła, powodowały jej załamania nerwowe. Dzisiaj wie, że może na kogoś liczyć i zwrócić się o wsparcie.

Cały czas współpracujemy z Mileną i uczymy ją, aby umiała poprosić o pomoc i wierzyła w bezinteresowność ludzi. Bardzo ją cieszy niesienie pomocy innym. Zawsze powtarza, że chce być traktowana normalnie, że nie jest ze szkła. Momenty, kiedy może to udowodnić i pomóc innym potrzebującym, bardzo ją uszczęśliwiają. Milena twierdzi, że spełniły się jej marzenia dotyczące akceptacji, posiadania przyjaciół, mieszkania w mieście. Ma jeszcze jedno ważne marzenie – w przyszłości pragnie pracować i zarabiać pieniądze.

https://kregiwsparcia.pl/udane-zycie-dzieki-kregom-wsparcia.

Koło PSONI w Biskupcu, Iwona Leszczuk, Sylwia Kuciej

PAN ADAM,

STOWARZYSZENIE OTWARTE DRZWI (OŚRODEK PARTNERZY) KRĘGI WSPARCIA



Adam jest w czepku urodzony. Tak przynajmniej uważa Monika, jedna z jego czterech sióstr. W Ośrodku Wsparcia PARTNERZY Stowarzyszenia Otwarte Drzwi mówi o tym bez mrugnięcia okiem: „Cieszę się, że tu trafiliśmy, bo nie dość, że Adam ma pracę, różne aktywności, wsparcie, to jeszcze znalazł przyjaciół. Jest prawdziwym szczęściarzem".

Za szczęściarzy można uznać również personel Ośrodka Wsparcie PARTNERZY w Warszawie. „Czemu wybraliśmy pana Adama do Kręgów Wsparcia? Bo jest fajny i na to zasługuje" – mówi z niegasnącym uśmiechem koordynatorka Ewelina. „Razem ze specjalistami, którzy pracują w ośrodku, stwierdziliśmy, że powinien zostać objęty takim wsparciem, bo w przyszłości mu się to przyda" – dodaje.

Tym bardziej, że w przypadku Adama skorzystanie z opieki domu pomocy społecznej nigdy nie wchodziło w grę. „Zawsze mieszkał albo z rodzicami, albo ze mną. Teraz już nie ma rodziców, mieszka w mieszkaniu chronionym, ale nawet gdyby docelowo nic z tego nie wyszło i miałby zamieszkać sam, żadna z nas go nie zostawi" – wyjaśnia Monika. „Bo Adam jest co prawda samodzielny, pracuje, w domu i posprząta, i ugotuje, i zrobi zakupy, poza własnymi czterema ścianami trochę jednak się gubi. Nie do końca radzi sobie z załatwianiem formalności – nie wypełni PIT-u, nie załatwi sprawy w banku, do niedawna nie był w stanie sam pójść do lekarza" – dodaje.

Sam Adam przyznaje, że Kręgi Wsparcia są, jak sama nazwa wskazuje, po to, żeby wspierać (i pomagać). „Ale nie tylko. Żeby spotkać się też" – podkreśla. To dla niego bardzo ważne, bo wcześniej po pracy i zajęciach w ośrodku wracał do domu i się nudził, nie miał pomysłu na siebie. „Kręgi Wsparcia to dla niego możliwość aktywizacji" – dodaje jego siostra.

W obecnej edycji projektu Adam spotyka się regularnie z wolontariuszami – Jackiem i Andrzejem. Jacek współpracował ze Stowarzyszeniem Otwarte Drzwi już wcześniej i dalej bardzo chciał pomagać, Ewelina pomyślała więc, że włączenie go do projektu Krąg Wsparcia będzie dobrym pomysłem. Andrzeja natomiast zachęciło ogłoszenie i „autopromocyjny" film Adama. Zgłosił się na próbę i doskonale sprawdził się w nowej roli. Ewelina mówi: „Pan Adam

wiedział, że na początku jest okres próbny i że przez trzy miesiące będzie miał szansę ocenić, czy dobrze współpracuje mu się z tymi właśnie wolontariuszami. Bardzo szybko zaakceptował obu".

We wcześniejszej edycji projektu jego towarzyszką była wolontariuszka Asia. I chociaż zarówno Adam, jak i jego siostra ciepło ją wspominają (do dzisiaj zresztą, mimo iż zrezygnowała z wolontariatu, utrzymuje z Adamem kontakt telefoniczny), to jednak męski pierwiastek w otoczeniu chwalą sobie szczególnie. Monika przyznaje: „Adam jest rodzynkiem w naszej rodzinie, zawsze brakowało mu towarzystwa, z którym mógłby spędzać czas bardziej po męsku. A z Jackiem i Andrzejem chodzi na siłownię, do dyskoteki. Jedyne, czego się obawiałam, to czy nie będzie dla nas zbytnie obciążenie. Ale Adam umawia się z chłopakami właściwie sam, tak się zgrali, że działa to u nich z automatu".

„Jest tak pół na pół" – dodaje Adam. Co oznacza, że raz to on dzwoni do wolontariuszy, innym razem to Jacek lub Andrzej rzucają propozycję wspólnego spędzenia czasu. Oprócz siłowni i dyskoteki zaliczyli więc już także kino, basen, kolację w restauracji, rowery wodne nad Zegrzem, spływ kajakiem. „Czasami spotykają się dwa razy w miesiącu, czasami częściej, czasami rzadziej, to jest bardzo elastyczne. Ale najważniejsze jest to, że wolontariusze są zawsze, gdy Adam ich potrzebuje. Jak chociażby wtedy, kiedy był w szpitalu. Dzwonili do niego, przyjeżdżali. Prawdziwa przyjaźń? Tak, myślę, że to udało nam się uzyskać" – uważa Monika.

Ewelina potwierdza, że panowie umawiają się sami, a ona dowiaduje się o ich spotkaniach zazwyczaj po fakcie: ze zdjęć, które podsyłają przez media społecznościowe, SMS-ów i telefonów od siostry Adama, ze wspólnych spotkań, od terapeutów w mieszkaniu chronionym, wreszcie – od samego Adama. „Od początku zakładaliśmy, że nie będziemy tego formalizować, żeby wszyscy czuli się swobodnie. Przyzwoliliśmy, żeby to popłynęło samo. I skutek jest taki, że nie muszę ingerować ani dopytywać, bo Krąg Wsparcia pana Adama sam się fajnie kręci" – wyjaśnia koordynatorka. „Spodziewałem się procedur, sztywnych ram postępowania. A w tej chwili to się opiera wszystko na telefonie. Jeśli Adam czegoś potrzebuje, dzwoni do mnie bezpośrednio, umawiamy się i załatwiamy sprawę. Ingerencja Eweliny oraz innych osób z ośrodka jest znikoma" – mówi wolontariusz Andrzej. A siostra Adama, Monika, dodaje: „Widzę, jaką dobrą energią go to natchnęło, że może wyjść z kimś spoza rodziny i Otwartych Drzwi. Adam nigdy się nie skarży, wręcz przeciwnie, zawsze wraca bardzo zadowolony z tych spotkań i mówi w samych superlatywach o swoich wolontariuszach".

Andrzej wyjaśnia: „Zaczęło się od chęci pomocy, a dziś śmiało można powiedzieć, że jesteśmy po prostu kolegami". Przyznaje, że choć takie jest założenie Kręgów Wsparcia, to wszystko zaczyna się od relacji wolontariusz–beneficjent, później dopiero ewoluuje w stronę koleżeństwa. „To nie działa tak od razu, trzeba spotykać się, dotrzeć. Tak jak w każdej znajomości" – mówi. Zwłaszcza że wcześniej nie miał żadnego doświadczenia w kontakcie

z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, nie ma kierunkowego wykształcenia ani specjalistycznej wiedzy. „Byłem w tym temacie zupełnie zielony. I początkowo obawiałem się, jak sobie poradzę" – przyznaje. Ale już po chwili wyjaśnia: „Kręgi Wsparcia dały mi przede wszystkim świetnego kolegę w osobie Adama. Poza nim poznałem też mnóstwo ciekawych, fajnych ludzi z Ośrodka i współwolontariusza Jacka. To fajna przygoda, a że przy okazji można zrobić coś dobrego, komuś w jakiejś małej skali pomóc, więc czemu nie?".

„O to właśnie chodzi", podkreśla Monika. „Kręgi Wsparcia to dobra odpowiedź na ogromną samotność ludzi z niepełnosprawnością intelektualną, którzy zazwyczaj są pozamykani w swoich rodzinach. A rodzina ma inną funkcję niż koledzy czy przyjaciele. Fantastycznie jest widzieć, jak zwykłe wyjście, na przykład na kręgle, może dać drugiej osobie tyle radości, zapewnić jej poczucie spełnienia, dowartościować ją. To niby tak niewiele, a jednocześnie tak dużo.

https://kregiwsparcia.waw.pl/kregi-wsparcia-partnerzy-adam/

PAN TOMASZ,
KOŁO PSONI JAROSŁAW



Tomasz ma 54 lata i mieszka w Jarosławiu z mamą. Jest osobą nieśmiałą i ugodową. Interesuje się motoryzacją, lubi majsterkować przy swoim samochodzie. Często odwiedza sąsiada, z którym wspólnie rozmawiają o motoryzacji i naprawiają samochody. Na co dzień pracuje w Ośrodku Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczym w Jarosławiu na stanowisku pracownik porządkowy.

Tomasz jest silnie związany ze swoją rodziną, zwłaszcza z mamą, która jest w podeszłym wieku. Pomaga jej w codziennym życiu, np.: robi zakupy, opłaty, kosi trawę, naprawia drobne usterki. Tomasz może liczyć na wsparcie brata Jacka i jego rodziny.

Działania Kręgów Wsparcia zmotywowały Panią Anielę, mamę Tomasza, do podjęcia rozmów z rodziną na temat bezpiecznej przyszłości syna. Efektem rozmów było sporządzenie przez nią testamentu poświadczonego notarialnie oraz deklaracja brata, że po odejściu mamy będzie wspierał Tomasza w samodzielnym życiu. Ponadto Tomasz uświadomił sobie, że nadejdzie taki moment, w którym będzie mieszkał samodzielnie przy wsparciu brata. Dzięki temu mógł podjąć działania zmierzające do nauki samodzielności.

Dzięki planowaniu skoncentrowanym na osobie i spotkaniom planistycznym określono potrzebne działania w poszczególnych obszarach, w których należy pracować nad samodzielnością Tomasza, m.in. korzystanie z telefonu komórkowego, zwiększenie decyzyjności, wyrażanie swojego zdania, umówienie się na wizytę lekarską, dbanie o wygląd zewnętrzny.

Powstał Krąg Wsparcia, do którego należą:
1. Rodzeństwo: brat Jacek z rodziną, brat Andrzej i bratankowie. Brat Jacek pomaga mamie i Tomkowi na co dzień (transport, większe zakupy, sprawy urzędowe). Bratankowie pomagają w kwestiach informatycznych związanych ze sprzętem elektronicznym.
2. Centrum DZWONI: trener pracy (p. Anna), psycholog (p. Justyna) oferują wsparcie w miejscu zatrudnienia, załatwianie spraw związanych ze sferą zawodową (około 10 godz. w miesiącu lub w zależności od potrzeb).

3. Sąsiedzi: Zbyszek, Grzegorz. Tomasz utrzymuje bardzo dobre kontakty z wszystkimi sąsiadami na jego ulicy. Najczęściej pomoc sąsiedzką otrzymuje od Zbyszka i Grzegorza. W sprawach motoryzacyjnych wspiera go Zbyszek, który w ostatnim czasie pomógł Tomaszowi w zakupie samochodu, często razem majsterkują.
4. Specjalistyczny Psychiatryczny Zespół Opieki Zdrowotnej, oddział dzienny terapeuci/pielęgniarki: pani Violetta i pani Anna. Raz w roku (od 3 lat) Tomasz przebywa na 6-tygodniowej terapii dziennej. Dobrze czuje się w tej grupie i otworzył się podczas zajęć grupowych. Z przyjemnością uczestniczy w zajęciach proponowanych przez terapeutów.
5. Sklep Aljan zapewnia w razie potrzeby wsparcie podczas robienia zakupów.

Tomasz przygotowuje się do samodzielnego życia przy wsparciu. Ma już zabezpieczenie mieszkaniowe i finansowe, wie, na kogo może liczyć w rodzinie i w swoim otoczeniu.

Koło PSONI, Jarosław, Elżbieta Wojciechowska, Klaudia Marchwiany

PAN KRZYSZTOF,
KOŁO PSONI W ELBLĄGU



Jest osobą bardzo towarzyską, lubiącą poznawać nowych ludzi. To mężczyzna otwarty na nowe doświadczenia. Nie boi się także wyzwań.

Mieszka w Elblągu. Ukończył szkołę podstawową w Przezmarku – pamięta, jak jako mały chłopiec dojeżdżał autobusem. Czasami wspomina, jak tata wychodził do pracy, a mama odprowadzała go na przystanek, z którego odjeżdżał autobus do szkoły.

Krzysztof wychowywał się z bratem, który był dla niego najlepszym przyjacielem. Łączyła ich szczególna więź. Zarówno rodzice, jak i Artur wnieśli do życia młodego Krzysztofa dużo miłości, zrozumienia i cierpliwości, kształtując go na samodzielnego, pomocnego, otwartego mężczyznę. Krzysztof do tej pory jest wdzięczny bratu, że ten nauczył go jeździć na rowerze.

Po śmierci taty Krzysztof został z mamą. Pomagał jej, miał swoje obowiązki. Artur znalazł partnerkę, wyprowadził się do innego mieszkania, założył rodzinę. Krzysztof został wujkiem.

Po jakimś czasie zmarła też mama. Artur wspierał brata, wprowadził się z powrotem do rodzinnego mieszkania, niestety rozstał się z partnerką. Krzysztof, pomimo straty najbliższych, był w otoczeniu, które znał, w którym czuł się bezpiecznie. W życiu Artura pojawiła się nowa miłość – pani Wanda, która nie tylko zaakceptowała Krzysztofa, ale stała się częścią jego świata, jego rodziną.

Krzysztof poznał Gosię, dziewczynę, która na stałe mieszkała w Warszawie. Utrzymywał z nią kontakt telefoniczny. Relacja ta sprawiała, że czuł się bardzo wyjątkowo.

Brat Artur i jego żona Wanda wspierali Krzysztofa. Chcieli, by był jak najbardziej samodzielny: jeździł na rowerze, znał miasto i najbliższe otoczenie, potrafił używać telefonu. Dzieci pani Wandy zaangażowały się w jego życie równie mocno. Krzysztof zaczął pracę w ich sklepikach osiedlowych. Ponieważ jest pracowity i ceni sobie dorosłość, praca stała się dla niego bardzo ważna. Jego zadaniem było pomaganie przy rozładowywaniu towaru.

W 2013 roku brat Krzysztofa zmarł. W tym czasie niezwykłą pomoc okazała mu bratowa oraz jej dorosłe dzieci. Wszyscy wspierali się wzajemnie i układali swoje życie na nowo. Krzysztof przejął się tym, że jest jedynym mężczyzną w domu, stał się bardziej obowiązkowy, starał się pilnować zasad i pomagać w gospodarstwie domowym w miarę swoich możliwości. Trudne wydarzenia w jego życiu sprawiły jednak, że niemal zrezygnował z kontaktów społecznych na rzecz rodziny.



Dwa lata temu, zachęcony przez kadrę Środowiskowego Domu Samopomocy, Krzysztof rozpoczął nowy etap w swoim życiu. Przy wsparciu pani Marty, terapeutki z ŚDS, oraz pani Eli, pracownika socjalnego MOPS zdecydował się spotkać i porozmawiać o Kręgach Wsparcia, o tym, jakie ma marzenia, co jest dla niego w życiu ważne, na kim może polegać. Oprócz rozmów organizowaliśmy dużo wyjść w środowisko otwarte, spotkań kręgowych, spotykaliśmy się również wyłącznie w swoim gronie. Podczas takich spotkań Krzysztof zaczął coraz bardziej się otwierać, zadawać pytania, inicjować kontakty. Zrozumiał, że choć jego udział w życiu najbliższej rodziny jest bardzo ważny, ma także prawo do zawierania przyjaźni i spędzania czasu wolnego w gronie znajomych.

Obecnie Krzysztof i jego rodzina przygotowują się do uregulowania wszelkich spraw majątkowo-mieszkaniowych. Krzysztof rozpoczął też bardzo dobrą współpracę ze swoim pracownikiem socjalnym z MOPS, jest z nim w stałym kontakcie i chętnie korzysta z porady. Pan Krzysztof poznał nowe miejsca, takie jak klub Dobre Miejsce, gdzie chodzi pograć w tenisa stołowego czy porozmawiać, tawernę Tortuga, do której w wolnej chwili może iść na lody i sok, a nawet na piwo z kolegami i zawsze czuje się tam bezpiecznie.

Krzysztof jest bardzo aktywny społecznie, angażuje się w każde powierzone mu zadania. Dzieli swój czas na uczestnictwo w ŚDS, spotkania w ramach Kręgów Wsparcia oraz pracę w sklepie. Dodatkowo jest zaangażowany w inne zajęcia, które sprawiają, że się spełnia.

Zdarza się, że natłok obowiązków jest zbyt duży i trzeba mu przypomnieć o tym, na co się wcześniej umawialiśmy (np. o godzinach, w których pracuje w ŚDS w ramach wolontariatu). Wszystkie zajęcia są dla niego bardzo ważne.

Regularnie korzysta z telefonu komórkowego i internetu. Ma duże grono osób znajomych i wspierających, z którymi może się kontaktować przez telefon lub Messenger. Jest inicjatorem rozmów telefonicznych, odwiedzin u znajomych czy różnych spotkań towarzyskich.

Chętnie dzieli się z innymi ciekawymi nowinkami znalezionymi w sieci. Jego hobby to praca. Lubi mieć dużo zajęć; nie zawsze jednak potrafi ustalić, co jest ważniejsze. Pracuje nad tym, by starać się nie zaspakajać tylko swoich potrzeb, a też zauważać potrzeby ludzi wokół niego. Uwielbia jeździć na rowerze, porusza się na nim po całym mieście.





Pani Wanda wspiera go w podejmowaniu dobrych decyzji finansowych. Krzysztof ma bogate życie towarzyskie, spędza dużo czasu w gronie rodziny i przyjaciół (wyjeżdża na wieś, chodzi na obiady do Joli, córki bratowej). Rower naprawia w zaprzyjaźnionym sklepie rowerowym. Pracuje tam pan Przemek, który chętnie mu pomaga.

Krzysztof marzy o tym, by kiedyś móc pracować na pełny etat, najlepiej na dobrym stanowisku. Dąży do tego małymi krokami. Chce też poznawać nowe osoby i mieć dużo przyjaciół. W ciągu całego życia zmieniali się ludzie wokół niego, jedni zostawali na dłużej, inni na krócej. Krzysztof wspomina wszystkie znajomości bardzo dobrze. Dzięki życzliwości członków Kręgu Wsparcia, rodzinie i przyjaciołom Krzysztof mieszka w Elblągu, w mieście, które dobrze zna, w swoim domu rodzinnym, w którym czuje się bezpiecznie.

Koło PSONI, Elbląg, Marta Sulińska-Dudzik, Aleksandra Kojtych

PANI ANNA,
KOŁO PSONI GDAŃSK



Anna pierwszy raz usłyszała o Kręgach Wsparcia w listopadzie 2018 roku. Niepewnie przyszła na pierwsze spotkanie ze specjalistkami. Po wyjaśnieniu celu i idei projektu nieśmiało wyraziła chęć uczestnictwa. „Może fajnie będzie spróbować. Chciałabym poznać więcej osób i tak mieć kogoś do porozmawiania" – przyznała.

W pierwszych tygodniach Anna dała się poznać jako młoda kobieta, która godzi obowiązki wynikające nie tylko z pracy, ale też z uczestnictwa w ŚDS oraz wspierania rodziców w prowadzeniu domu. Pytana o zainteresowania odpowiadała: „Jak mam czas, to lubię przeczytać książkę, obejrzeć jakiś serial w telewizji, ale muszę pomagać mamie i tacie". Kolejne etapy pracy i zawężenie współpracy ze specjalistami wspierającymi Annę w codziennym funkcjonowaniu pozwoliły na przeprowadzenie dogłębnego wywiadu środowiskowego. Obowiązki, jakie spoczywały na Annie, okazały się być mocno angażujące i wymagające od niej rezygnacji z własnych potrzeb. Rodzice Anny z powodu własnych trudności i zaufaniu nieodpowiednim osobom podjęli niekorzystne zobowiązania finansowe. Rodzina, próbując rozwiązać swoje problemy, obarczyła nimi też Annę. Sytuacja przerosła uczestniczkę projektu do tego stopnia, że poświęciła wszystkie swoje zarobki na ratowanie sytuacji rodziców. Swoją pracę organizowała tak, aby wspierać rodziców nie tylko w codziennych czynnościach, ale również finansowo. Priorytetami Anny stały się tylko potrzeby rodziców. Zaniedbała w ten sposób własny dobrostan.

Działania wspierające Annę poprzez planowanie skoncentrowane na osobie zaowocowały spotkaniami tzw. zespołów planistycznych. Stały się one fundamentem do budowania Kręgu Wsparcia. Pierwszy zespół wokół Anny składał się z takich specjalistów jak: kierownik ŚDS, trenerka pracy, psycholożka, terapeuta, pracowniczka socjalna i prawnicy. W spotkaniach uczestniczył również ojciec Anny. Pierwsze zadania, jakie wynikały z kierunku nadanego przez rodzinę, zmierzały do zabezpieczenia finansowego Anny poprzez rozwiązanie niekorzystnych umów. Chociaż pieniądze szczęścia nie dają, to zdecydowanie brak zadłużeń daje poczucie bezpieczeństwa.

To, co zaprzątało myśli i pochłaniało energię Anny, zostało wyjaśnione przy wsparciu życzliwych osób. Anna zyskała nowe możliwości. Została lokatorką mieszkania ze wsparciem. Swoje zarobki uczy się rozdzielać na wydatki. Może liczyć na wsparcie również asystentek. Anna zyskała więcej wolnego czasy, który postanowiła wykorzystać na poznawanie najbliższego otoczenia. Zainteresowała się ofertą klubu sąsiedzkiego Cafe Albert w swojej dzielnicy. Dzięki uprzejmości animatorki lokalnej dołączyła do grupy rysowniczej, której członkowie tworzą swoje praca podczas spacerów. W ten sposób Anna zaczęła krok po kroku rozwijać swoje dotąd nieznane pasje. W czasie wolnym układa piosenki, ogląda filmy i tworzy prace plastyczne. Przy wsparciu asystentki uczy się korzystać z atrakcji, jakie zapewnia miasto. Każdą przyjemną chwilę dokumentuje, robiąc zdjęcia, które zbiera do albumu.

Anna zaczęła także interesować się wyglądem. Podczas spotkań przy kawie z wolontariuszką zyskała wiele wskazówek, dzięki którym zaczęła zwracać uwagę na rozmiar odzieży oraz jej schludny wygląd.

Patrycja, asystentka Anny twierdzi: „Moim zdaniem największą zmianą w Ani jest to, że nie jest bierna w stosunku do innych ludzi. Zaczęła otwarcie mówić swoje zdanie i decyduje, na co ma ochotę".

Teraz Annę można spotkać w weekend w oceanarium lub kinie, zawsze z ogromnym uśmiechem na twarzy.

Koło PSONI, Gdańsk, Agata Ciosmak

PANI JUSTYNA,
KOŁO PSONI OSTRÓDA



Justyna jest uczestniczką Warsztatu Terapii Zajęciowej od samego początku. Gdy się poznałyśmy, była osobą bardzo cichą, spokojną, pełną kompleksów. Nigdy nie wierzyła w swoje możliwości, umiejętności, bała się wszelkiej aktywności, ponieważ obawiała się porażki i krytyki ze strony kolegów i koleżanek. W relacjach z rówieśnikami była nieufna, źle odbierała ich uśmiechy, ciche rozmowy czy spojrzenia, uznając je za objawy odrzucenia lub wyśmiewania. Często takie sytuacje doprowadzały kobietę do płaczu, niekiedy histerii, konfliktów z innymi.

Dzięki wsparciu specjalistów z WTZ oraz mamy udało się wyciszyć niektóre zachowania. Justyna stała się bardziej pewna, uwierzyła w siebie, w swoje umiejętności. Od pięciu lat uczestniczy w zajęciach grupy teatralnej ,,Przebudzeni", gdzie nauczyła się panować nad emocjami. Warsztaty teatralne pozwoliły na pokazanie, jaka jest naprawdę, wzmocniły jej samoocenę. Nauczyła się obcowania z rówieśnikami, potrafi rozwiązywać konflikty bez pomocy terapeuty. Stara się panować nad swoim wybuchowym charakterem. W dużej mierze to zasługa Moniki i Darka, którzy prowadzą tę grupę.



Kręgi Wsparcia pozwoliły Justynie wzmocnić wiarę w siebie oraz poprawić poczucie własnej wartości oraz pewność siebie. Dzisiaj nie wstydzi się swojej niepełnosprawności. Chętnie wychodzi do sklepów, do urzędów, banku czy jakiejś innej instytucji. Zna swoje prawa i stara się je wyegzekwować od innych. Niewątpliwie stało się to też dzięki przystąpieniu do self--adwokatów. Justyna bierze czynny udział Warsztacie Terapii Zajęciowej, a także w projekcie Kręgi Wsparcia.

Justyna podjęła naukę języka angielskiego, co dało jej możliwość wyjazdu do Chorwacji z projektu ,,Przekraczając granice (…)". W trakcie wyjazdów rodzinnych do różnych części Europy ma możliwość ćwiczenia swoich nowych umiejętności językowych. W czasie pandemii nie mogła uczestniczyć w zajęciach systemem stacjonarnym, więc uczyła się on-line. Nauka języka sprawia jej dużo satysfakcji.

Pani Teresa, mama Justyny, przez wiele lat wyręczała córkę. Ostatni okres, w którym Justyna uczestniczyła w działaniach oferowanych przez WTZ oraz różnych projektach wzmacniających samostanowienie i uspołecznienie, zaowocował pewną zmianą w poglądach i postawie jej mamy. Cieszy się z coraz większej niezależności i samodzielności swojego dziecka.

Dzięki modelowi „Bezpieczna Przyszłość" usługi asystenta pomogły podnieść poziom autonomii osobistej i społecznej Justyny. Zatrudniony asystent wspiera ją w niektórych sytuacjach życiowych, w szczególności podczas nieobecności rodziców w samodzielnym mieszkaniu. Justyna zostaje w mieszkaniu sama nawet na tydzień, gdy matka wyjeżdża do męża mieszkającego za granicą. Radzi sobie świetnie, czasami potrzebuje potwierdzenia, że robi wszystko dobrze. Wtedy dzwoni do asystenta lub spotyka się z nim. Duże zaangażowanie widać też u pani Agnieszki (najbliższej sąsiadki), która chętnie wspiera Justynę, gdy ta zostaje sama w domu. To dobry przykład pomocy sąsiedzkiej.

W trakcie prowadzonych rozmów i wywiadów z członkami rodziny oraz panią Justyną okazało się, że wizja rodziny na temat jej przyszłości różni się od wizji samej zainteresowanej. Dziewczyna chciałaby po śmierci bliskich zostać w miejscu zamieszkania, a nie wyjeżdżać do siostry za granicę kraju. Dzięki naszemu zaangażowaniu obecnie rodzina zaakceptowała wybory pani Justyny i już wiadomo, że będzie ona mieszkać w swoim obecnym mieszkaniu, które jest jej własnością. W przyszłości Justyna będzie miała wsparcie także ze strony przyrodniego brata (syna z pierwszego małżeństwa męża pani Teresy) oraz od swojego partnera, Dawida, który jest osobą z niepełnosprawnością intelektualną. Ich związek trwa 12 lat. W przyszłości chcą być razem, zawrzeć związek małżeński, zamieszkać wspólnie. Rodzina Justyny jest z tego związku zadowolona. Cieszy się, że jej córka ma tak bliską osobę. Pani Justyna weekendy spędza ze swoim chłopakiem, wychodzą na koncerty, do kina, kościoła oraz na spacery. Wspólnie uczestniczą w wyjazdach rodzinnych i spotkaniach z przyjaciółmi.

Justyna bardzo chciałaby podjąć pracę w naszym Stowarzyszeniu jako pomoc nauczyciela w przedszkolu. Chce być niezależna finansowo. Bierze przykład ze swojego partnera Dawida, który już od kilku lat pracuje jako pomoc nauczyciela i jest w pełni niezależny. Uczestnictwo w modelu Bezpieczna przyszłość sprawiło, że wsparcie specjalistów, koalicji, a zwłaszcza kręgu zaufanych ludzi wokół Justyny pozwoli na pozostanie jej w środowisku lokalnym oraz umożliwi samodzielne życie w miejscu, które jest dla niej najważniejsze i bezpieczne.

Koło PSONI, Ostróda, Aneta Lis, Dorota Bugaj

PAN MARCIN,
STOWARZYSZENIE HORYZONT W GOLENIOWIE



Marcin jest mężczyzną po 40, który miał swoje stałe przyzwyczajenia, niekoniecznie korzystnie wpływające na jego życie. Jego rutyna dnia codziennego obejmowała pracę w ZAZ Goleniów i popołudnie spędzane w domu. Początkowo był wycofany i przekonany, że niewiele się zmieni w jego życiu, choć nie raz mówił o tym, że martwi się, co się stanie, gdy zabraknie jego mamy. Spędzał czas z gronem znajomych ze Stowarzyszenia Światło w Goleniowie, sam nie inicjował zawierania nowych znajomości. Motorem napędowym w wielu działaniach jest mama Marcina – pani Barbara. Włożyła mnóstwo pracy w opiekę nad synem, co sprawiło, że w niektórych obszarach Marcin pozostawał bierny, żyjąc pod parasolem bezpieczeństwa mamy. Marcin lubi dobrze wyglądać, wypić schłodzone piwo i obejrzeć telewizję. Od zawsze jego pasją są historia oraz podróże.

Marcin to mężczyzna z poczuciem humoru. Często jednak nie wierzył w to, że uda mu się poznać ludzi z podobnymi zainteresowaniami. Z czasem jednak zaczął otwierać się na otaczający go świat i możliwości. Pierwszym krokiem były wyjścia integracyjne uczestników projektu i specjalisty. W przyjacielskiej atmosferze, bez nadzoru rodzica, Marcin zaczął mówić o sobie i swoich potrzebach. Sam inicjował kolejne wyjścia dla relaksu i potrzebę rozmowy z nowymi znajomymi. Znalazł swój ulubiony lokal na piątkowe piwo, zaprzyjaźnił się z właścicielami lokalu, przestał obawiać się otoczenia. Nieświadomie wypracował sobie krąg osób i wyszedł ze swojej skorupki.

Krokiem milowym w pracy z Kręgami Wsparcia było wzięcie udziału w seminarium otwierającym projekt pana Wojciecha Jandy ze Stowarzyszenia Biały Grosz. Specjalista przekazał panu Wojciechowi kilka informacji o panu Marcinie oraz o projekcie „Bezpieczna Przyszłość". Goleniowski pasjonat historii, przewodnik po rodzinnym mieście, już po pierwszych 30 minutach wiedział, jak może wesprzeć Marcina. Zaproponował mu, aby wspólnie oprowadzili wycieczkę po Goleniowie, a w przyszłości, by Marcin robił to sam. W pierwszym spacerze ulicami miasta uczestniczyli mama Marcina, pan Wojtek i specjalista. Marcin dostał zdjęcia starego Goleniowa oraz rekwizyty z lokalnych wykopalisk. Następnie, po przygotowaniu merytorycznym, Marcin zaprosił wszystkich uczestników modelu na wspólne

zwiedzanie. Znajomość obu panów trwa nadal. Organizują wspólne wycieczki, podczas których odkrywają historię innych miast województwa.

Marcin zrozumiał, że należy wkładać więcej wysiłku oraz inicjatywy w budowanie relacji z ludźmi, a pasje można rozwijać również poza własnym pokojem. Już sam potrafi zaproponować wyjście na kawę lub zapytać o wyjazd na mecz.

Stowarzyszenie Horyzont w Goleniowie, Elwira Borecka



TOM,

PRZYKŁAD IRLANDZKI

Przykład wyznaczania celów w powiązaniu z tworzeniem kręgu wsparcia.

Tom jest 24-letnim mężczyzną. Ma silną wolę i jasno potrafi pokazać, kiedy nie chce czegoś robić lub jest nieszczęśliwy. Ma umiarkowaną niepełnosprawność intelektualną i komunikuje się niewerbalnie.

Tom ma plan skoncentrowany na osobie, który identyfikuje jego chęci, potrzeby, marzenia i życzenia. Został on opracowany we współpracy z tymi, którzy dobrze znają Toma – jego rodziną i innymi znaczącymi osobami w jego życiu. Ważne jest, żeby Tom zebrał informacje od innych osób, które go wspierają, na przykład od personelu lokalnego, terapeuty zajęciowego, logopedy i fizjoterapeuty, psychiatry itp. Ci „wspieracze" mogą udzielać porad i wskazówek, które mają pomóc Tomowi w komunikacji lub pracować nad jego celami.

Tom, jego matka, siostra i specjalista kluczowy spotkali się, aby omówić i ustalić cele. Matka Toma uważała, że Tom potrzebuje wsparcia w budowaniu i rozwijaniu przyjaźni. Młody mężczyzna spędzał wiele godzin w pokoju relaksacyjnym w lokalnej placówce i nie wchodził w interakcje z rówieśnikami ani personelem. Jego matka uważała, że ma to negatywny wpływ na jego życie. Tom i jego zespół ds. planowania postanowili opracować cel, który polegał na poszerzeniu społecznych doświadczeń mężczyzny. Pierwszym krokiem było skierowanie go do terapii zajęciowej oraz terapii mowy i języka.

Dzięki współpracy opracowano wytyczne, aby zapewnić spójność działań Toma. Zauważono, że praca poprzez zdjęcia nie ma znaczenia dla Toma. Wprowadzono więc nowe punkty w ramach codziennego harmonogramu Toma. Wykorzystano je, aby pomóc Tomowi zrozumieć, co działo się każdego dnia. Wprowadzono „intensywną interakcję", aby wesprzeć Toma w jego komunikacji i umożliwić pracownikom kontakt z Tomem. Takie podejście miało pozytywny wpływ na zdolność mężczyzny do kontaktów z innymi, a możliwości interakcji społecznych zostały rozszerzone. Dzięki wsparciu ze strony pracowników Tom co tydzień idzie do swojej lokalnej kawiarni z przyjacielem. Raz w tygodniu bierze również udział w sesji muzycznej, gdzie nawiązuje i rozwija znajomości.

Tom co tydzień kupuje w sklepie spożywczym produkty potrzebne na obiad. Korzysta z wózka sklepowego dostosowanego dla osób z niepełnosprawnościami. Ma możliwość interakcji z pracownikami sklepu. Pozytywnie wpływa to na jego życie. Podczas pobytu w lokalnej placówce nie spędza już czasu w pokoju relaksacyjnym. Zamiast tego woli być wspólnie rówieśnikami, prowadzić rozmowy przy kawie lub wchodzić w interakcje z personelem i przyjaciółmi. Tom jest szczęśliwszy i bardziej zaangażowany.

https://www.hse.ie/eng/services/list/4/disability/newdirections/a%20national%20framework%20for%20person-centred%20planning%20in%20services%20for%20persons%20with%20a%20disability.pdf

Tłumaczenie Paweł Jordan





