



inkubatorpomyslow.org.pl

# I Ty masz prawo być sobą!



Kompleksowe wsparcie dla opiekunów i opiekunek osób z niepełnosprawnościami i/lub w spektrum autyzmu



FUNDACJA  
DLA GIGANTÓW

„I Ty masz prawo być sobą!” to program kompleksowego wsparcia dla opiekunów i opiekunek osób z niepełnosprawnościami i/lub osób w spektrum autyzmu. Składa się na niego cykl ośmiu warsztatów realizowanych za pomocą autorskiej metody 4-O – otwieranie, ogarnianie, odpoczywanie, odkrywanie. Poza możliwością złapania oddechu i wyjścia z izolacji społecznej spotkania te mają jeszcze jeden cel – naukę pomocy samemu sobie oraz osobom w podobnej sytuacji. Warsztaty stają się punktem wyjścia i kluczowym elementem w procesie tworzenia grup samopomocowych.

Autorki innowacji stworzyły ją na bazie własnego trudnego doświadczenia opieki nad osobami w spektrum autyzmu i z innymi niepełnosprawnościami. Na własnej skórze odczuły brak wsparcia we wszystkich obszarach. Niezgoda na ten stan była impulsem do wprowadzania zmian we własnym życiu i do zainspirowania do tego innych.

## **Dla kogo, czyli kto jest odbiorcą innowacji?**

Innowacja jest adresowana do opiekunów i opiekunek osób z niepełnosprawnościami i/lub w spektrum autyzmu. Grupa ta jest często pozostawiona sama sobie, przeciążona wysiłkiem fizycznym i psychicznym, tworzące ją osoby nierzadko wypadają z życia zawodowego, społecznego, towarzyskiego, publicznego, a nawet rodzinnego.

Innowacja jest adresowana do opiekunów i opiekunek zajmujących się swoimi podopiecznymi, niemających czasu i przestrzeni na zatroszczenie się o siebie, wytchnienie, podtrzymanie dobrej formy zdrowotnej, społecznej, towarzyskiej, rozwojowej, hobbyistycznej.

# Przez kogo, czyli kto może wdrożyć innowację?

Innowacja może być wdrażana m.in. przez:

- organizacje pozarządowe wspierające osoby z niepełnosprawnościami i ich opiekunów bądź opiekunki;
- instytucje publiczne, które w różnym stopniu kierują swoje działania m.in. do tej grupy odbiorców, w tym ośrodki pomocy społecznej, powiatowe centra pomocy rodzinie, domy kultury oraz placówki edukacyjne i psychologiczno-pedagogiczne;
- miejsca aktywności lokalnej i domy sąsiedzkie.



# Po co, czyli na jakie problemy odpowiada innowacja?

Innowacja odpowiada na doświadczane przez opiekunki i opiekunów problemy, w tym:

- brak zabezpieczenia – nawet w minimalnym zakresie – podstawowych potrzeb życiowych, zdrowotnych, społecznych opiekunów obciążonych opieką,
- poczucie ciągłego przemęczenia, braku sił, osamotnienia, braku zrozumienia czy wsparcia psychicznego i szybko dostępnej opieki terapeutycznej,



- brak dostępu do bezpłatnych warsztatów wychowawczych w dogodnych dla opiekunów czy opiekunek terminach,
- brak odpoczynku, relaksu, normalnego życia towarzyskiego (wyjazd, rodzinne wczasy, rozmowa o problemach codziennych z drugą osobą, spacer, kawiarnia),
- niewielka dostępność opieki dla osób z niepełnosprawnościami, co pozwalałoby opiekunom na poświęcenie czasu ich własnym potrzebom,
- dyskryminacja i wykluczanie społeczne opiekunów i opiekunek, izolacja, brak szans na naukę nowych umiejętności czy wykorzystywanie już zdobytych, np. zawodowych czy hobbystycznych,
- brak możliwości łatwego sieciowania grup opiekunów i opiekunek, co mogłoby być zalążkiem wzajemnej samopomocy w przyszłości,
- brak nawyku postrzegania siebie przez pryzmat własnej niezależności jako jednostki, prawa do dbania o siebie, swoje potrzeby i swoje zdrowie – odcięcie się na dłuższą chwilę od osoby z niepełnosprawnościami i jego potrzeb związanych z niepełnosprawnością.

## Jak to się stało, czyli jak powstała innowacja?

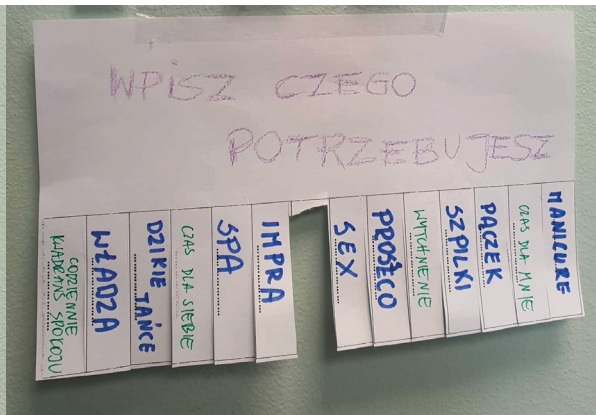
Innowacja powstała z inicjatywy pięciu osób – opiekunek osób z niepełnosprawnościami i w spektrum autyzmu.

Doświadczenie bardzo trudnego macierzyństwa wyrzuciło ich życia do góry nogami. Wpłynęło na wykluczenie z pracy zawodowej, życia społecznego i towarzyskiego oraz na pogorszenie się stanu psychofizycznego w związku z brakiem odpowiedniego, szybkiego wsparcia i wieloletnim brakiem pomocy terapeutycznej.

W obliczu braku w Polsce odpowiedniego publicznego systemu wsparcia opiekunów osób z niepełnosprawnościami osoby te musiały stać się „multifachowcami”, wypełniającymi te luki systemowe (terapeutki, nauczycielki, pielęgniarki, kierowcy). Nie godząc się na utratę własnej podmiotowości, przez lata wypracowały metody samoopieki, samotroski, a szukając wsparcia dla siebie, stworzyły zaczątki samopomocy.

Potrzeba uzyskania wsparcia od innych osób w podobnej sytuacji sprawiła, że zaczęły współpracować społecznie z organizacjami pozarządowymi i organizować wsparcie nie tylko dla siebie, lecz także dla innych opiekunów.

Autorki innowacji chcą podkreślić, jak ważną i jednocześnie jak bardzo zaniedbaną grupą jest społeczność opiekunów i opiekunek, która jak każda grupa ma duży potencjał oraz prawo do jego zachowania i rozwijania. Ma również prawo do „bycia sobą”.



# Jak to zrobić, czyli jak krok po kroku wdrożyć u siebie innowację?

Innowacja jest cyklem warsztatów wytchnieniowych, zorganizowanych w formule 4-O: otwieranie, ogarnianie, odpoczywanie i odkrywanie. Można ją wdrażać w takiej formie, w jakiej została przetestowana i opracowana, i korzystać z udostępnionych szczegółowych scenariuszy zajęć lub wprowadzić własne modyfikacje, w zależności od specyfiki i zainteresowań grupy, a także możliwości osób prowadzących. Osoby koordynujące warsztaty powinny mieć doświadczenie osobiste lub zawodowe w obszarze niepełnosprawności lub we wspieraniu osób w spektrum autyzmu.

Do realizacji poszczególnych działań warto skorzystać z pomocy:

- znajomych posiadających umiejętności przydatne przy prowadzeniu warsztatów, które organizator zaplanuje,
- trenerów i trenerek lub specjalistów czy specjalistek znanych organizatorom z kontaktów terapeutycznych i rehabilitacyjnych, szkolnych (np. fizjoterapeutka, rehabilitant, muzykoterapeutka),
- lokalnych organizacji społecznych, które często posiadają zespoły np. animatorów, ekspertek oraz zasoby techniczne, np. sprzęt biurowy, rzutnik,
- lokalnych podmiotów, które mogą być zainteresowane współpracą w duchu odpowiedzialności społecznej, w tym szkół tańca (np. warsztaty salsy), klubu sportowego (np. tai chi, joga).

Warsztaty inspirowane są czterema uniwersalnymi potrzebami ludzkimi opisanymi przez psychologa dr. Marshalla Rosenberga. Zgodnie z jego teorią zmiana nawyków, nawet gdy jest bardzo trudna, umożliwi ludziom konstruktywne podejście do spełniania swoich potrzeb i życie pełne sensu.

Warsztaty są więc podzielone na **cztery moduły (tzw. 4-0)**. Pierwszy zachęca do dostrzeżenia siebie, swoich potrzeb i marzeń, a czwarty, ostatni, do powrotu do zapomnianych bądź odkładanych na bok pasji i zainteresowań lub do poszukania nowych.

## **Moduł 1: Otwieranie**

Ma pomóc opiekunom i opiekunkom przypomnieć sobie, czego potrzebują i chcą dla siebie jako niezależnej jednostki. Może to być warsztat dotyczący emocji im towarzyszących w wychowywaniu osoby z niepełnosprawnościami i/lub w spektrum autyzmu.

## **Moduł 2: Ogarnianie**

W jego ramach uczestniczki i uczestnicy uczą się, jak organizować życie rodzinne oraz dostrzec, dlaczego warto odpuszczać nadmiarowe zadania, aby znaleźć czas tylko dla siebie. Może to być warsztat na temat zarządzania zadaniami i obowiązkami w codziennym życiu.

## **Moduł 3: Odpoczywanie**

W ramach tego modułu opiekunki i opiekunowie uczą się dbania o sferę fizyczną i duchową oraz doświadczają wpływu odpoczynku na ciało i umysł. W trakcie pilotażu innowacji opiekunowie i opiekunki uczestniczyli w warsztatach tai chi, dowiedzieli się o wpływie stresu na ciało i konsekwencjach odczuwania stresu w ciele w kontekście fizjoterapii.

## **Moduł 4: Odkrywanie**

Celem ostatniego modułu jest pokazanie i przypomnienie opiekunom i opiekunkom, że regularnie praktykowane pasje, hobby czy nowe aktywności mogą dać wytchnienie, radość, poczucie satysfakcji i spełnienia. W ramach tego modułu mogą uczestniczyć w warsztatach tanecznych, warsztatach rękodzieła lub innych aktywnościach służących samorealizacji.





Istotnym założeniem tej metody pracy jest koncentracja na sytuacji i potrzebach opiekunów i opiekunek – ich dobrostan znajduje się w centrum zainteresowania organizatorów i trenerów bądź trenerek. Poza możliwością złapania oddechu i wyjścia z izolacji społecznej spotkania te mają drugi cel – naukę pomocy samemu sobie oraz osobom w podobnej sytuacji.

Warsztaty stają się punktem wyjścia i kluczowym elementem w procesie tworzenia **grup samopomocowych**, które mogą mieć charakter wirtualny (np. grupa na Messengerze, WhatsAppie). Grupy te mają przede wszystkim być środkiem prowadzącym do celu, jakim jest zniesienie poczucia izolacji społecznej, towarzyskiej, osobistej i emocjonalnej opiekunów. Zbliżone potrzeby i problemy uczestników i uczestniczek powodują, że zyskują oni poczucie bezpieczeństwa i zrozumienia, którego nie mają szansy doświadczyć wśród osób niedotkniętych niepełnosprawnością. Podstawą grupy samopomocowej są wzajemne wsparcie oraz wymiana doświadczeń i informacji – w bezpiecznym otoczeniu i bez oceniania. Początkowo wirtualna grupa może być moderowana przez organizatorów np. poprzez:

- miłe poranne powitanie grupowiczów (przesłanie zdjęcia z kubkiem kawy, kwiatami, miłym widokiem itd.),
- pochwalenie się małymi sukcesami w znajdowaniu czasu na wytchnienie (np. wizytą w księgarni, kawiarni, kinie czy u fryzjera).

Z czasem uczestnicy sami będą inicjowali kontakt w grupie i dzielili się zarówno dobrymi, jak i trudnymi chwilami. Pełna akceptacja i brak oceniania da im poczucie bezpieczeństwa i ogromną ulgę.

W celu wzmocnienia procesu kształtowania się grup samopomocowych warto proponować nieformalne spotkania integracyjne, np. wyjście do kina, kawiarni.

# Czy to działa, czyli jak innowacja pomaga odbiorcom?

Warsztaty mają na celu wzmocnienie uczestniczek i uczestników na drodze do zmiany w stosunku do samych siebie, w szczególności do nabycia nowych umiejętności do lepszego i łatwiejszego funkcjonowania z niepełnosprawnością najbliższych członków rodziny.

Udział w warsztatach:

- Uczy samotroski, samoopieki i samopomocy – pomaga zmieniać nawyki i budować nowe. Pozwala zrozumieć organiczną potrzebę zadbania o codzienny odpoczynek, wzmocnienie ciała i sfery psychologicznej, odpuszczania nadmiarowych zadań. Zachęca i dodaje odwagi do powrotu lub podtrzymania aktywności życiowej.
- Stanowi punkt wyjścia do tworzenia się grup samopomocowych, wyzwala naturalną motywację i pierwotną potrzebę do poszukiwania i dawania wsparcia.
- Dostarcza konkretnych, prostych narzędzi i patentów, praktycznej wiedzy niezbędnej do zrozumienia potrzeb swojego organizmu i ograniczonych zasobów każdej jednostki do wdrożenia w życie zmian.



- Motywuje do czerpania radości z poświęcania czasu tylko sobie jako integralnej jednostce, oddzielnej od roli opiekuna-rodzica, oraz uczy dostrzegać i zaspokajać swoje podstawowe codzienne potrzeby jako człowieka, co z kolei pomaga zmieniać na lepsze życie całej rodziny.

Udział w warsztatach, z uwagi na swój otwierający i motywujący charakter, może mieć także długofalowe pozytywne konsekwencje. Na etapie testowania innowacji niektórzy uczestnicy i niektóre uczestniczki podjęli ważne decyzje, które w ich opinii zostały zainicjowane właśnie udziałem w warsztatach, w tym o:

- rozpoczęciu studiów,
- podjęciu terapii przez opiekunkę bądź opiekuna,
- skorzystaniu z pomocy specjalisty (np. psychologa),
- podjęciu specjalistycznej dodatkowej terapii dla dziecka uczestnika,
- zmianie pracy.

## Ile to kosztuje?

Autorki innowacji udostępniły materiały pozwalające na samodzielne prowadzenie niektórych zajęć, do których trzeba zakupić podstawowe rzeczy. Ich koszt zależy od możliwości organizatorów i pomysłu na zajęcia. Jeśli możliwe jest zapewnienie bezpłatnych przestrzeni na prowadzenie warsztatów i rekrutowanie osób prowadzących je spośród samych opiekunek lub opiekunów bądź też z bliskiego otoczenia, koszt może być niewielki.

# Kto za tym stoi, czyli o autorkach innowacji

Autorkami innowacji są:



**Iwona Kapturzak** – liderka zespołu pracującego nad innowacją, inicjatorka pomysłu, aktywistka społeczna. Od dziesięciu lat współpracująca z organizacjami społecznymi. Uczestniczka licznych projektów na rzecz osób z niepełnosprawnościami, m.in. w ramach inicjatywy Chcemy Całego Życia i Nasz Rzecznik oraz zespołów roboczych przy biurze Rzecznika Praw Obywatelskich. Trenerka grup wsparcia, zarządzania sobą w stresie, oddechu i technik samoregulacyjnych. W ramach pilotażu innowacji była odpowiedzialna za koordynowanie wszystkich wydarzeń, rekrutację trenerów i asystentów. Autorka warsztatu „Mapa marzeń”. Prywatnie mama dwóch synów, w tym nastolatka z autyzmem, padaczką i niepełnosprawnością intelektualną.



**Alicja Wiśniewska** – aktywistka społeczna, uczestniczka licznych szkoleń dotyczących organizacji pozarządowych. Absolwentka pierwszej edycji Wydziału Innowacji przy Fundacji Stocznia. W ramach pilotażu innowacji była odpowiedzialna za koordynację warsztatów, proces rekrutacji oraz zgodność z przepisami o ochronie danych osobowych. Na co dzień spełnia się zawodowo jako programistka. Prywatnie mama nastolatka z zespołem Aspergera i zachowaniami opozycyjno-buntowniczymi.



**Danuta Musiał** – aktywistka społeczna, zaangażowana w prace inicjatywy Nasz Rzecznik, uczestniczka zespołów roboczych (do spraw osób z niepełnosprawnościami oraz ich opiekunów) przy biurze Rzecznika Praw Obywatelskich. W ramach pilotażu innowacji była odpowiedzialna za koordynację warsztatów, promocję i prowadzenie profilu na Facebooku. Autorka warsztatów o tematyce organizacji życia rodzinnego i odpuszczaniu oraz warsztatów z rękodzieła. Zawodowo zajmuje się marketingiem. Prywatnie mama nastoletnich bliźniaków – w tym jednego w spektrum autyzmu, z epilepsją i niepełnosprawnością intelektualną.



**Justyna Rowińska** – aktywistka społeczna, zaangażowana w prace inicjatywy Nasz Rzecznik, uczestniczka zespołu roboczego do spraw opiekunów osób z niepełnosprawnościami przy biurze Rzecznika Praw Obywatelskich. W ramach pilotażu innowacji była odpowiedzialna za koordynację warsztatów oraz za promocję i prowadzenie profilu na Facebooku. Zawodowo zajmuje się marketingiem. Prywatnie mama nastolatki w spektrum autyzmu i z niepełnosprawnością intelektualną.



**Dagmara Wójcik** – aktywistka społeczna. W czasie pilotażu innowacji była odpowiedzialna za koordynację warsztatów, fotografię, produkcję filmów promocyjnych oraz prowadzenie profili na Instagramie i TikToku. Autorka warsztatu dotyczącego rękodzieła. Zawodowo zajmuje się hotelarstwem. Prywatnie mama nastolatka w spektrum autyzmu i z niepełnosprawnością intelektualną.

## Więcej informacji

<https://inkubatorpomyslow.org.pl/innowacja/i-ty-masz-prawo-byc-soba-kompleksowe-wsparcie-dla-opiekunow-osob-z-asd>

## Kontakty

**Iwona Kapturzak**

[iwona.kapturzak@fundacjadlagigantow.org](mailto:iwona.kapturzak@fundacjadlagigantow.org)

**Maria Lewandowska-Woźniak**

Inkubator pomysłów prowadzony przez Fundację Stocznia

[innowacje@stocznia.org.pl](mailto:innowacje@stocznia.org.pl)

(22) 378 39 73



inkubator pomysłów

# Niecodzienne rozwiązania codziennych problemów

Tekst: Katarzyna Sadło, Maria Lewandowska-Woźniak

Redakcja i korekta: Urszula Drabińska

Zdjęcia: Archiwum prywatne innowatorek

Projekt i skład: Kotbury, [www.kotbury.pl](http://www.kotbury.pl)

czerwiec 2023



Laboratorium  
Innowacji  
Społecznych



Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny

