



inkubatorpomyslow.org.pl

I Ty masz prawo być sobą!



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



inkubatorpomyslow.org.pl

I Ty masz prawo być sobą!

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

Poradnik



FUNDACJA
DLA GIGANTÓW

Autorki: Iwona Kapturzak, Alicja Wiśniewska
Redakcja i korekta: Urszula Drabińska
Zdjęcia: archiwum prywatne innowatorek
Projekt i skład: Kotbury, www.kotbury.pl
Wrzesień 2023

ISBN: 978-83-62590-67-4



Poradnik dostępny jest na licencji
[CC-BY 4.0 – Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowa](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Model opisany w tym poradniku przedstawia doświadczenie zdobyte podczas testowania innowacji społecznej „I Ty masz prawo być sobą!”. Testowanie innowacji odbyło się w ramach projektu „Innowacje na ludzką miarę 2. Rozwój mikroinnowacji w temacie włączenia społecznego”, realizowanego przez Fundację Stocznia i miasto Gdynia oraz współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego.



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Spis treści

1. Czym jest innowacja „I Ty masz prawo być sobą!”?	5
2. Do kogo jest skierowana innowacja?	7
3. Kto może wdrażać innowację?	8
4. Zanim zaczniemy, czyli na co warto zwrócić uwagę na początku?	9
4.1. Zespół	9
4.2. Trenerzy	10
4.3. Asystenci i asystentki osób z niepełnosprawnościami	10
4.4. Lokal	11
4.5. Terminy	12
4.6. Promocja	12
4.7. Prowadzenie mediów społecznościowych	13
5. Jak krok po kroku wdrożyć innowację „I Ty masz prawo być sobą!”?	14
5.1. Wybór tematów	14
5.2. Rekrutacja uczestników i uczestniczek	14
5.3. Zapewnienie opieki nad dziećmi uczestników i uczestniczek	16
5.4. Ubezpieczenie wydarzenia	17
5.5. Przypominanie o nadchodzącym wydarzeniu	17
5.6. Logistyka	17
5.7. Poczęstunek	18
5.8. Warsztaty	19
5.9. Refundacja kosztów podróży	20
5.10. Co się szczególnie sprawdziło w trakcie pilotażu?	20
6. Symbole samoopieki	22
6.1. Grupa samopomocowa	22
6.2. Zestawy powitalne	23

7.	Jakie korzyści przynosi innowacja „I Ty masz prawo być sobą!”?	24
8.	Ile kosztuje „I ty masz prawo być sobą!”?	26
9.	Kto za tym stoi, czyli o autorkach innowacji	27
10.	Kontakt i więcej informacji	28
11.	Załączniki	29
11.1.	Otwieranie: scenariusz warsztatu „Mapa marzeń”	29
11.2.	Otwieranie: scenariusz warsztatu „Emocje w trudnym rodzicielstwie”. Techniki relaksacyjne i samoregulacyjne	31
11.3.	Ogarnianie: scenariusz warsztatu kulinarnego	32
11.4.	Ogarnianie: scenariusz warsztatu „Planowanie bez wysiłku”	34
11.5.	Odpoczywanie: scenariusz warsztatu fizjoterapeutycznego „Świadome ciało”	36
11.6.	Odpoczywanie: scenariusz warsztatu tai chi dla kręgosłupa	38
11.7.	Odrywanie: scenariusz warsztatu tanecznego „Salsa”	39
11.8.	Odkrywanie: warsztat rękodzieła	40

1. Czym jest innowacja „I Ty masz prawo być sobą!”?

„I Ty masz prawo być sobą!” to nowatorski program kompleksowego wsparcia dla opiekunów i opiekunek osób z niepełnosprawnościami i/lub w spektrum autyzmu. Składa się na niego cykl 8 warsztatów realizowanych za pomocą autorskiej metody 4-O: otwieranie, ogarnianie, odpoczywanie, odkrywanie. 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.

Autorki innowacji, Iwona Kapturzak, Alicja Wiśniewska, Danuta Musiał, Justyna Rowińska i Dagmara Wójcik, stworzyły ją na bazie własnego doświadczenia – same są opiekunkami osób w spektrum autyzmu oraz osób z niepełnosprawnościami. Na własnej skórze odczuły brak wsparcia we wszystkich obszarach życia. Niezgodą na ten stan była impulsem do wprowadzania zmian we własnym życiu i do zainspirowania do tego innych.

Warsztaty, których pilotaż odbył się na przełomie 2022 i 2023 roku, były inspirowane czterema uniwersalnymi potrzebami ludzkimi opisanymi przez doktora Marshalla Rosenberga. Według niego zmiana nawyków, nawet wtedy, gdy jest to bardzo trudne, umożliwia ludziom konstruktywne podejście do spełniania ich potrzeb i życie pełne sensu.

Celem warsztatów było nauczenie opiekunów i opiekunek dbania o siebie w różnych sferach życia. Miały one służyć ich wzmocnieniu na drodze do zmiany w stosunku do samego siebie, w szczególności do nabycia nowych umiejętności do lepszego i łatwiejszego funkcjonowania z niepełnosprawnością najbliższego członka lub członków rodziny.

Tematyka warsztatów została dokładnie przemyślana, tak aby procesy pozytywnych zmian w uczestnikach i uczestniczkach wynikały z kolejności zaplanowanych modułów. Pierwszy zachęca do dostrzeżenia siebie, swoich potrzeb i marzeń, a ostatni do powrotu do zapomnianych bądź odkładanych na bok pasji i zainteresowań.

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 towarzyszących opiekunowi lub opiekunce 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 dostrzegać, że 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

Opiekunki i opiekunowie uczą się dbania o sferę fizyczną i duchową, doświadczając wpływu odpoczynku na ciało i umysł. W trakcie pilotażu innowacji uczestniczyli w warsztatach tai chi, w czasie których 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 opiekunkom i opiekunom, że regularnie praktykowane pasje, hobby czy nowe aktywności mogą dać wytchnienie, radość, nową energię, poczucie satysfakcji i spełnienia. W ramach tego modułu można przeprowadzić warsztaty taneczne, rękodzieła lub inne aktywności służące samorealizacji.

Istotnym założeniem tej metody pracy jest koncentracja na sytuacji i potrzebach opiekunów i opiekunek – ich dobrostan znajduje się w centrum zainteresowania trenerów i 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 do procesu tworzenia **grup samopomocowych**, które mogą mieć charakter wirtualny (np. grupa na WhatsAppie).

2. Do kogo jest skierowana innowacja?

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

Innowacja jest skierowana do opiekunów i opiekunek zajmujących się swoimi podopiecznymi, niemających czasu i przestrzeni do zatroszczenia się o siebie, wytchnienia, podtrzymania dobrej formy zdrowotnej oraz intelektualnej (rozwojowej, kompetencyjnej, hobbyistycznej). Stanowi praktyczną próbę zmierzenia się z problemami, z którymi zmagają się opiekunki i opiekunowie, takimi jak:

- brak zabezpieczenia społecznych, życiowych i zdrowotnych potrzeb opiekunów obciążonych nieustanną opieką, zepchniętych przez publiczny system do roli multispecjalisty wypełniającego zadania wielu zawodów (pielęgniarzy, opiekunów, kierowców, rehabilitantów, nauczycieli),
- brak wytchnienia nawet na poziomie minimum (np. 15–30 minut dziennie, żelazny czas dedykowany realizacji wyłącznie własnych potrzeb),



- poczucie ciągłego przemęczenia, braku sił, osamotnienia, braku zrozumienia, brak wsparcia psychicznego i szybko dostępnej opieki terapeutycznej,
- brak dostępu do bezpłatnych warsztatów wytchnieniowych w dogodnych dla opiekunów i opiekunek terminach,
- brak odpoczynku, relaksu, normalnego życia towarzyskiego (wyjazd, rodzinne wczasy, rozmowa o problemach codziennych z drugą osobą, spacer, kawiarnia),
- niewielka dostępność opieki dla dzieci z niepełnosprawnościami, pozwalającej na poświęcenie czasu własnym potrzebom – brak bliskiej rodziny, która byłaby gotowa podjąć się okazjonalnie opieki nad taką osobą oraz ograniczone i kosztowne możliwości znalezienia odpowiedniej opieki na rynku usług opiekuńczych (problem ten szczególnie dotyka opiekunów samodzielnie wychowujących dzieci),
- dyskryminacja i wykluczanie społeczne opiekunek i opiekunów, izolacja, brak szans na naukę nowych umiejętności, np. zawodowych czy hobbyistycznych,
- brak możliwości 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 zdrowie – odcięcie się na dłuższą chwilę od dziecka i jego potrzeb związanych z niepełnosprawnością.

3. Kto może wdrażać innowację?

Innowacja może być wdrażana m.in. przez:

- organizacje pozarządowe wspierające osoby z niepełnosprawnościami oraz ich opiekunów i 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, szkoły, urzędy gminy,
- placówki edukacyjne oraz psychologiczno-pedagogiczne,
- miejsca aktywności lokalnej i domy sąsiedzkie.

4. Zanim zaczniemy, czyli na co warto zwrócić uwagę na początku?

Zanim zabierzemy się za bezpośrednią organizację samych warsztatów, warto zatrzymać się jeszcze nad kwestiami bardziej ogólnymi.

4.1. Zespół

Powodzenie we wdrażaniu innowacji „I Ty masz prawo być sobą!” (podobnie jak wielu innych) zależy oczywiście od dobrze dobranego i współpracującego ze sobą zespołu.

Bazując na własnym doświadczeniu, innowatorki zachęcają do:

- utworzenia grupy do sprawnej komunikacji, np. w aplikacjach Messenger lub WhatsApp,
- podzielenia się zadaniami, np. zakupy, logistyka, sprawdzanie poczty, poszukiwania trenerów bądź trenerek, rekrutacja asystentów i asystentek, przygotowanie plakatów i grafik, rekrutacja,
- rozpisania terminów realizacji poszczególnych kroków.

Dobrze, aby osoby koordynujące przebieg poszczególnych spotkań posiadały doświadczenie osobiste lub zawodowe w obszarze niepełnosprawności i/lub spektrum autyzmu.

Przy wdrażaniu innowacji warto skorzystać z pomocy:

- znajomych osób posiadających przydatne organizatorom umiejętności przy prowadzeniu warsztatów,
- trenerów lub specjalistek znanych organizatorom z kontaktów terapeutycznych czy rehabilitacyjnych (np. fizjoterapeutka, rehabilitant, muzykoterapeutka),
- lokalnych organizacji społecznych, które często mają zespoły np. animatorów, ekspertek oraz zasoby techniczne, np. sprzęt biurowy, rzutnik,
- lokalnych podmiotów, które mogą być zainteresowane współpracą w duchu odpowiedzialności społecznej, np. kwiaciarnia (warsztaty florystyczne), szkoła tańca (warsztaty salsy lub flamenco).



4.2. Trenerzy

W przypadku niektórych warsztatów innowatorki zalecają skorzystanie z pomocy trenerów i trenerek lub specjalistów i specjalistek posiadających odpowiednie kompetencje.

Idealnie jest, jeśli trenerzy i trenerki mają doświadczenie osobiste lub zawodowe w obszarze niepełnosprawności. Daje to gwarancję większej świadomości i uważności na jakość codziennego życia, potrzeby i możliwości rozwoju opiekunów osób z niepełnosprawnościami. Jeśli brakuje im takiego doświadczenia, to niezbędna jest przynajmniej podstawowa wiedza na temat niepełnosprawności oraz spektrum autyzmu.

4.3. Asystenci i asystentki osób z niepełnosprawnościami

Jeśli tylko jest to możliwe (tzn. organizatorzy lub organizatorki mają odpowiednie zasoby), wskazane jest zapewnienie w czasie trwania warsztatów opieki nad podopiecznymi uczestnikami i uczestniczkami. Jeśli nie można tego zaproponować wszystkim (bo np. zasoby są ograniczone), to warto zadbać w ten sposób o tych uczestników lub uczestniczki, którzy nie mają możliwości samodzielnego zorganizowania na ten czas innej formy opieki.

Z doświadczenia innowatorek wynika, że na 10 opiekunów lub opiekunek uczestniczących w warsztatach warto zapewnić opiekę dla 3 podopiecznych. Dla małej grupy podopiecznych znalezienie asystentów lub asystentek będzie łatwiejsze.

W tym celu warto nawiązać współpracę z wykwalifikowanymi asystentami i asystentkami osób z niepełnosprawnościami. Można ich znaleźć dzięki skorzystaniu z kontaktów w:

- szkołach specjalnych,
- wyższych szkołach pedagogicznych,
- ośrodkach terapeutycznych lub rehabilitacyjnych,
- lokalnych organizacjach działających z osobami z niepełnosprawnościami lub na ich rzecz.

Pamiętaj!

Warto przed rozpoczęciem warsztatów wspólnie z asystentami i asystentkami odwiedzić miejsce, w którym będą się one odbywały, aby zapoznali się z rozkładem poszczególnych pomieszczeń i zaplanowali, w których salach będą przebywać z podopiecznymi. Dobrze też ustalić z asystentami i asystentkami moment wchodzenia uczestników i uczestniczek do budynku oraz przekazywania podopiecznych osobom asystującym tak, aby maksymalnie zredukować stres podopiecznych. Dobrym rozwiązaniem jest np. przyniesienie ulubionych przekąsek lub przedmiotów (książek, zabawek).

4.4. Lokal

Jeśli organizator nie posiada własnego lokalu, w którym mogłyby się odbyć warsztaty, warto nawiązać współpracę z okoliczną:

- szkołą,
- poradnią psychologiczno-pedagogiczną,
- domem kultury,
- organizacją społeczną,
- miejscem aktywności lokalnej,
- domem sąsiedzkim.

Ważne, by w miejscu, w którym będą organizowane warsztaty, znajdowały się:

- salka mieszcząca grupę uczestników,
- miejsce do serwowania poczęstunku,
- co najmniej jedno pomieszczenie dla dzieci uczestników i uczestniczek,
- toalety.

W zależności od potrzeb zakwalifikowanych osób i ich podopiecznych lokal musi być odpowiednio dostosowany pod względem dostępności.

4.5. Terminy

Na podstawie doświadczeń z pilotażu innowatorki zachęcają, by zaplanować od razu terminy wszystkich spotkań oraz ustalić stały dzień tygodnia i godziny, w którym warsztaty będą się odbywały. W ramach pilotażu miały one miejsce w weekendy w godzinach popołudniowych (14.00–18.00), aby możliwe było uczestnictwo jak najszerszego grona rodzin z niepełnosprawnościami.

4.6. Promocja

W celach promocyjnych zalecamy, aby:

- stworzyć logo – symbol graficzny, z którym wdrażanie innowacji będzie się kojarzyć,
- założyć adres e-mail do kontaktu i przeprowadzenia rekrutacji,
- przygotować plakaty i grafiki promujące wydarzenia (można wykorzystać np. program Canva) zawierające:
 - terminy wszystkich wydarzeń wraz z godzinami ich trwania,
 - krótki opis modułów i tematów,
 - informację, w jaki sposób można się zgłosić do programu,
 - nazwę i logo organizatora,
 - odnośnik do bardziej szczegółowych informacji (strona www, profil w mediach społecznościowych),
 - kontakt do organizatora (np. e-mail, telefon),
- zaplanować kanały promocji:
 - zidentyfikować kluczowe profile w mediach społecznościowych, w szczególności fora dla opiekunów i opiekunek, profile organizatora i znajomych,
 - przygotować plakaty do umieszczenia w przestrzeni publicznej (np. szkoły, przedszkola, poradnie psychologiczno-pedagogiczne),
 - nawiązać współpracę z lokalnymi mediami,
- zamieścić z wyprzedzeniem, minimum 3 tygodnie przed wydarzeniem, informacje o nim w zaplanowanych kanałach promocji.

4.7. Prowadzenie mediów społecznościowych

Innowatorki zachęcają także, by od momentu rozpoczęcia rekrutacji aktywnie prowadzić media społecznościowe, np. profil na Facebooku czy Instagramie. Warto zadbać, aby publikować na nich posty zawierające:

- zapowiedź programu,
- informacje o rekrutacji,
- posty podsumowujące każdy warsztat, zawierające relacje fotograficzne i wideo,
- posty podsumowujące cały program.

Aby zwiększyć zasięgi, warto udostępniać posty na prywatnych profilach organizatorów i organizatorek oraz ich znajomych, a także zachęcać do tego uczestników i uczestniczki.

Publikowanie relacji z poszczególnych wydarzeń pozytywnie wpływa na poczucie satysfakcji osób w nich uczestniczących i motywuje ich do dalszego udziału w programie.

Pamiętaj!

Uwiecznianie i publikowanie wizerunku uczestników i uczestniczek oraz ich podopiecznych na zdjęciach lub filmach wymaga ich zgody. Warto zadbać o nią już na etapie rekrutacji.

5. Jak krok po kroku wdrożyć innowację „I Ty masz prawo być sobą!”?

5.1. Wybór tematów

W pierwszej kolejności należy opracować tematykę warsztatów wpisujących się w koncepcję 4-O. Przykłady scenariuszy (po 2 warsztaty w każdym module), które były wykorzystywane na etapie pilotażu, znajdują się w załącznikach. W tym przypadku były to:

- w ramach modułu 1: Otwieranie – warsztaty „Mapa marzeń”, przygotowane na podstawie gry korporacyjnej, pozwalające przypomnieć sobie własne marzenia; warsztaty o emocjach towarzyszących opiekunowi lub opiekunce w wychowywaniu osoby z niepełnosprawnościami i/lub w spektrum autyzmu,
- w ramach modułu 2: Ogarnianie – warsztat dotyczący dzielenia się zadaniami i obowiązkami w codziennym życiu oraz warsztat kulinarny,
- w ramach modułu 3: Odpoczywanie – warsztaty tai chi oraz warsztat dotyczący wpływu stresu na ciało i konsekwencji odczuwania stresu w ciele w kontekście fizjoterapii,
- w ramach modułu 4: Odkrywanie – warsztat taneczny i warsztat rękodzieła.

Tematyka i liczba spotkań są zależne od trenerów bądź trenerek, z którymi uda się nawiązać współpracę.

Kluczowe jest, aby scenariusze wszystkich zaplanowanych warsztatów były dostosowane do uczestników i uczestniczek w każdym wieku, o różnej kondycji fizycznej (np. tai chi) oraz umiejętności w danym obszarze (taniec).

5.2. Rekrutacja uczestników i uczestniczek

Rekrutacja powinna być ukierunkowana przede wszystkim na osoby, które najbardziej potrzebują udziału w warsztatach, tj. deklarują wysoką motywację do uczestnictwa w całym zaplanowanym cyklu, samodzielnych rodziców, opiekunów kilkorga dzieci itd.

Aby zachęcić potencjalnych uczestników i uczestniczki, można rozważyć refundację poniesionych kosztów podróży (w zależności od budżetu częściową lub całkowitą).

Przed uruchomieniem rekrutacji należy ustalić **liczebność grupy**. Z pilotażu wynika, że optymalną liczbą jest 10–12 osób – taka grupa umożliwia komfort pracy i integrację.

W **formularzu rekrutacyjnym** dobrze jest zadać pytania umożliwiające zorientowanie się w potrzebach i motywacji osób zgłaszających. W przypadku liczby zgłoszeń przewyższającej liczbę miejsc na podstawie tych odpowiedzi można dokonać wyboru uczestników i uczestniczek. W trakcie rekrutacji warto skorzystać z darmowych narzędzi umożliwiających stworzenie formularza zgłoszeniowego w formie online (np. Google Forms). Link do formularza oczywiście warto umieścić w ogłoszeniu promującym warsztaty.

Dobrym patentem jest też utworzenie szablonowych wiadomości e-mailowych – do instytucji i osób, które mogą przekazać informacje o warsztatach potencjalnym zainteresowanym oraz – na późniejszym etapie – do osób zakwalifikowanych na warsztaty oraz tych niezakwalifikowanych. To znacząco przyspiesza komunikację. W przypadku niezakwalifikowanych osób autorki innowacji zalecają, by zachęcić je do zapisania się na listę rezerwową (o ile nie utworzymy jej od razu). W wypadku zaplanowanych jednorazowych nieobecności uczestników będzie możliwość zaproszenia do udziału w warsztatach osób z listy rezerwowej.

W całym procesie rekrutacji trzeba pamiętać o przestrzeganiu przepisów dotyczących **ochrony danych osobowych** (m.in. zaplanować proces zbierania zgód do publikacji wizerunków uczestników, pozyskać zgody uczestników do przetwarzania ich danych). Pomocne okażą się tutaj wskazówki zawarte w podrozdziale 5.3.2 poradnika Katarzyny Sadło „Rady na RODO” (https://innowacjespoleczne.pl/element_biblioteki/rady-na-rod0).

Trzeba także zapewnić dostępność całego cyklu dla osób ze szczególnymi potrzebami – uczestników i uczestniczek oraz ich podopiecznych, o których mowa jest w kolejnym podrozdziale. W tym celu innowatorki zalecają, aby w procesie rekrutacji zapytać przyszłych uczestników i uczestniczki, czy mają jakieś szczególne potrzeby względem dostępności (np. podjazdy dla wózków inwalidzkich, windy do wszystkich pomieszczeń, możliwy dostęp do wszystkich pomieszczeń z psem asystującym, dostosowanie prezentacji do potrzeb osób niedowidzących).

Kwestią wymagającą dodatkowej uwagi jest udział ojców w warsztatach. Na etapie pilotażu tylko jeden mężczyzna zdecydował się na uczestnictwo bez

partnerki i zrezygnował na dość wczesnym etapie. Być może warto myśleć o warsztatach skierowanych do par lub grupy męskiej.

5.3. Zapewnienie opieki nad dziećmi uczestników i uczestniczek

Ważnym elementem innowacji „I Ty masz prawo być sobą!” było zapewnienie w trakcie trwania warsztatów opieki nad dziećmi z niepełnosprawnościami i/lub w spektrum autyzmu, a pozostającymi pod stałą opieką uczestniczek i uczestników. Jeśli tylko zasoby na to pozwalają, warto o to zadbać.

Zgłaszanie chęci skorzystania z opieki dla dzieci powinno być możliwe już na etapie wypełniania formularza. Dzięki temu możliwy będzie udział rodziców samodzielnie wychowujących dzieci bądź znajdujących się w innej trudnej sytuacji życiowej. Dla wielu z nich może to być wręcz warunek udziału w programie.

Optymalnie jest zaplanować jednego asystenta bądź jedną asystentkę dla jednego podopiecznego lub jednej podopiecznej. W zależności od poziomu funkcjonowania podopiecznych można rozważyć opiekę jednej osoby nad dwójką dzieci.

Jak już wspominaliśmy w podrozdziale 4.4, w miejscu przeprowadzania warsztatów należy zapewnić salkę dla dzieci (lub salki w przypadku dzieci w różnym wieku lub różnie funkcjonujących), a także artykuły do zabawy i spędzania wolnego czasu.

Aby jak najlepiej zaplanować liczbę asystentów czy asystentek i przestrzeń, w której będą przebywać dzieci, innowatorki zalecają opracowanie formularza dotyczącego funkcjonowania dzieci. Może on zawierać pytania na temat umiejętności i ulubionych czynności, wskazywać potencjalne trudności, jakie mogłyby wystąpić w trakcie opieki nad podopiecznymi, wraz ze wskazaniem sposobów reakcji na te zachowania. Uczestnicy i uczestniczki zakwalifikowani do opieki asystenta nad ich dziećmi powinni przesłać uzupełnione ankiety w ustalonym terminie. Ważne jest, aby ankiety dotyczące funkcjonowania dzieci rozsyłać dopiero po zakwalifikowaniu do programu uczestnika bądź uczestniczki wraz z podopiecznym.

Przed warsztatami trzeba poinformować e-mailowo rodziców, których dzieci mają zapewnioną opiekę asystentów czy asystentek, aby na czas

trwania warsztatów zaopatrzyli dziecko w zabawki, ulubione przedmioty, picie i jedzenie. Pozwoli to złagodzić stres w nowym otoczeniu.

5.4. Ubezpieczenie wydarzenia

Warto zadbać o ubezpieczenie uczestników i uczestniczek od następstw nieszczęśliwych wypadków. Spokój organizatorów jest bezcenny.

5.5. Przypominanie o nadchodzącym wydarzeniu

Innowatorki zalecają utworzenie szablonowej wiadomości e-mailowej przypominającej o nadchodzącym wydarzeniu, która będzie wysyłana do każdej zakwalifikowanej osoby. Wiadomość powinna być wysyłana w ustalonych odstępach czasu, np. zawsze tydzień przed wydarzeniem.

Wiadomość powinna zawierać szczegółową informację o:

- programie warsztatu,
- terminie wraz z godzinami jego trwania,
- lokalizacji, wskazówkach dojazdu komunikacją, parkingach,
- przygotowaniu się do wydarzenia (jeśli np. zalecany jest wygodny strój),
- sposobie zgłaszania nieobecności w sytuacjach losowych (w takich przypadkach można zaprosić osoby z listy rezerwowej).

Dodatkowo, jeśli planowana jest opieka nad dziećmi, wiadomość ta powinna zawierać także informacje o:

- przygotowaniu podopiecznych,
- sposobie zgłaszania nieobecności podopiecznego lub podopiecznej w sytuacjach losowych.

5.6. Logistyka

Przed każdym warsztatem należy zaplanować i zabudżetować:

- poczęstunek,
- materiały papiernicze,
- trenera lub trenerkę (jeśli tego wymaga tematyka warsztatu),
- asystentów i asystentki dla podopiecznych,
- sprzątanie po wydarzeniu,
- refundację kosztów podróży (o ile została przewidziana).

Zadaniem organizatorów i organizatorek jest:

- przygotowanie sali i poczęstunku,
- koordynowanie przebiegu wydarzenia,
- troska o potrzeby uczestników w trakcie wydarzenia,
- sprzątanie po wydarzeniu.

W miejscu wydarzenia warto:

- umieścić plakaty promujące wydarzenie (na zewnątrz i wewnątrz budynku),
- rozwiesić kierunkowskazy do sali, w której będą się odbywały warsztaty (jeśli jest taka potrzeba),
- przygotować salę w zależności od programu warsztatów (ustawienie stołów i krzeseł, zapewnienie niezbędnego sprzętu, np. rzutnika, głośnika)
- przygotować miejsce z poczęstunkiem,
- zadbać o formalności, takie jak lista obecności uczestników i uczestniczek oraz podopiecznych (jeśli jest wymagana), rozdanie identyfikatorów z imionami.

5.7. Poczęstunek

Poczęstunek w czasie warsztatu powinien być niedrogi, ale świeży i kojarzący się ze zdrowiem. Mogą to być napoje (kawa, herbata, woda, soki), owoce i surowe warzywa (np. marchew, łydgi selera, papryka), hummusy.

Optymalnie jest, jeśli poczęstunek serwowany jest w oddzielnej sali lub na korytarzu, aby nie rozpraszać uczestników w trakcie trwania warsztatów.

Doświadczenie z pilotażu podpowiada, że poczęstunek jest bardzo istotnym elementem integracji uczestników. Każda przerwa stwarzała wyjątkowe okazje do rozmów i sieciowania się uczestników.

W przypadku ograniczonego budżetu warto zapewnić przynajmniej napoje i wówczas wyraźnie wskazać w ogłoszeniu i korespondencji e-mailowej, że wyżywienie nie będzie zapewnione. Jeśli grupa uczestniczących osób jest znana organizatorowi, to można zaproponować składkowe przyniesienie czegoś na wspólny stół.

5.8. Warsztaty

Szczegółowe scenariusze warsztatów, które były zorganizowane w trakcie pilotażu znajdują się w załączniku. Mogą one posłużyć do: powtórzenia całego cyklu warsztatów, tylko częściowego wykorzystania lub zainspirowania się.

Doświadczenie z pilotażu wskazuje, że jest istotne, aby każdy warsztat był realizowany według takiego samego planu, tj. trwał do 4 godzin, z czego pierwsze pół godziny przeznaczone było na rejestrację oraz swobodne rozmowy uczestników i uczestniczek, następnie 2-3 godziny z jedną lub dwiema przerwami na zajęcia z trenerem bądź trenerką, a ostatnie pół godziny na luźne rozmowy.

Pamiętaj!

Jednym z kluczowych celów cyklu warsztatów jest tworzenie się grup samopomocowych wśród uczestników i uczestniczek, dlatego konieczne jest zaplanowanie przerw i czasu na integrację.

Charakter bliskościowo-relacyjny innowacji sprawia, że należy skupić się na zachęcaniu osób uczestniczących w warsztatach do tworzenia wspólnej przestrzeni autentycznie wytchnieniowej. W praktyce sprowadza się to do komunikowania organizatorowi przez uczestników i uczestniczki na warsztatach swoich zwykłych potrzeb – małych gestów, które w codziennym życiu są dla nich rzadkością, np. zrobienia herbaty, kawy czy potrzebę zrobienia przerwy. Przez te kilka godzin mają oni doświadczyć szczypty... luksusu.

Pierwszy warsztat powinien przebiegać następująco:

- powitanie uczestników przez organizatora,
- krótkie omówienie założeń i planu całego cyklu,
- podkreślenie idei wytchnienia, samopomocy, samoopieki,
- podkreślenie, że przedstawiciele i przedstawicielki organizatora są dostępni dla uczestników i uczestniczek, oraz przypomnienie, że można ich prosić o zrobienie kawy, herbaty czy rozmowę,
- przekazanie zestawów powitalnych (patrz podrozdział 6.2),
- zsieciowanie wszystkich uczestników w jednej grupie na komunikatorze (np. w Messengerze) po zakończonym warsztacie.

Realizacja każdego **kolejnego warsztatu** powinna przebiegać według scenariusza lub ustaleń z prowadzącym bądź prowadzącą (np. trenerem). Spotkanie powinno zawierać kluczowe elementy nawiązujące do samoopieki:

- powitanie uczestników i uczestniczek,
- przypomnienie wszystkich modułów,
- podsumowanie warsztatów, które już się odbyły,
- przypomnienie o idei wytchnienia, samopomocy, samoopieki,
- przypomnienie, że przedstawiciele i przedstawicielki organizatora są dostępni dla uczestników i uczestniczek.

W trakcie **ostatniego warsztatu** warto zaplanować miłe i uroczyste zamknięcie całego cyklu, np. szampana (może być bezalkoholowy), wręczenie dyplomów, wspólną fotografię do albumu.

5.9. Refundacja kosztów podróży

Po każdym warsztacie lub po zakończeniu całego cyklu należy dokonać refundacji kosztów podróży, a więc:

- uczestnicy i uczestniczki, którym refundacja została przyznana, powinni wypełnić wniosek, w którym wskażą numer konta bankowego do przelewu,
- w zależności od ustalonych zasad refundacji wniosek powinien zawierać wymagane załączniki (np. bilety PKP, PKS).

Przy tych czynnościach nadal trzeba pamiętać o zapewnieniu zgodności procedury z przepisami o ochronie danych osobowych.

5.10. Co się szczególnie sprawdziło w trakcie pilotażu?

W czasie pilotażowego wdrożenia innowacji sprawdziły się przede wszystkim:

- **skuteczna promocja i duże zainteresowanie udziałem w warsztatach** – innowatorki były zaskoczone bardzo dużym odzewem osób zainteresowanych udziałem. Program zakładał regularne uczestnictwo we wszystkich ośmiu spotkaniach, co dla rodziców dzieci z niepełnosprawnościami jest niewątpliwie ogromnym wyzwaniem;
- **wsparcie przyjaciół i znajomych** w rozpowszechnianiu informacji o warsztatach, np. poprzez udostępnianie postów z zaproszeniem do udziału w nich;

- **założenie, że organizator (w tym wypadku innowatorki) są w czasie wydarzenia dla uczestników i uczestniczek, a nie odwrotnie**, tak aby mogli oni poczuć prawdziwe wytchnienie oraz troskę kogoś innego o nich i ich komfort; drobne gesty ze strony innowatorek, polegające na przyniesieniu kawy czy herbaty, pozwoliły budować przekonanie uczestników i uczestniczek, że każdy zasługuje na to, aby być zaopiekowanym;
- **zsieciowanie wszystkich uczestników i uczestniczek na grupie w komunikatorze Messenger** – dzięki niej uczestnicy mieli częsty kontakt ze sobą i w naturalny sposób zaczęli sami budować grupę samopomocową oraz utrwalać nawyki z zakresu samoopieki; grupa zastąpiła początkowo planowane dwójki i trójki empatyczne;
- **skrócenie dystansu poprzez zwracanie się od razu do siebie po imieniu** oraz przygotowanie **identyfikatorów** z imionami uczestniczących osób;

Witałyśmy uczestniczki z uśmiechem i autentyczną radością z powodu ich obecności – tak jak witamy dobrych znajomych.

innowatorki

- zapewnienie **opieki nad dziećmi** z niepełnosprawnościami i/lub w spektrum autyzmu w trakcie trwania warsztatów – dzięki temu mogli w nich wziąć udział rodzice, którzy nie mają wsparcia bliskich lub wychowują dzieci samodzielnie; z kolei **wykwalfikowani i doświadczeni asystenci i asystentki** sprawili, że dzieci były profesjonalnie zaopiekowane, a opiekunowie dzięki temu doświadczali autentycznego wytchnienia;
- **poczęstunek i przerwy w trakcie warsztatów** – rozmowy przy poczęstunku były istotnym elementem budowania relacji i grupy samopomocowej pomiędzy uczestnikami;
- **relacjonowanie wszystkich wydarzeń w mediach społecznościowych** – zdjęcia i krótkie filmiki uwieczniające momenty radości i wytchnienia przypominały uczestnikom i uczestniczkom o tym, co ich uszczęśliwia, i utrwały nawyki z zakresu samoopieki; jednocześnie pozytywne reakcje i komentarze stanowiły skuteczną promocję całego cyklu warsztatów;
- **podział obowiązków** organizacyjnych w zespole i odpowiedzialność za swój zakres zadań.

6. Symbole samoopieki

Cały cykl warsztatów ma na celu przypomnieć i uświadomić uczestnikom, że są ważni i zasługują na troskę. Te hasła powinny być elementem powtarzającym podczas każdego spotkania. Innowatorki zalecają, aby organizator zadbał o odpowiednie symboliczne gadżety (patrz podrozdział 6.2) oraz wysoką empatię trenerów i trenerek oraz osób koordynujących wydarzenia.

6.1. Grupa samopomocowa

Jednym z głównych elementów innowacji jest budowanie grup samopomocowych wśród opiekunów osób z niepełnosprawnościami i/lub w spektrum autyzmu oraz nauczenie budowania mikrogrup samopomocowych wśród najbliższego otoczenia, w którym żyją (znajomi, sąsiedzi czy np. inni rodzice poznani w okolicznościach szkolnych lub terapeutycznych). 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 jest wzajemne wsparcie, wymiana doświadczeń i informacji – w bezpiecznym otoczeniu i **bez oceniania**.

Wszyscy chętni uczestnicy i uczestniczki powinni dodatkowo zostać zsieciovani w komunikatorze (w trakcie pilotażu wykorzystano komunikator Messenger). Dzięki temu będą mieli ze sobą częsty kontakt i w naturalny sposób sami zaczną budować grupę samopomocową. Na początku warto moderować grupę na przykład poprzez:

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

Z pilotażowego doświadczenia wynika, że z czasem uczestnicy sami będą inicjowali kontakt na grupie, zaczną się dzielić zarówno dobrymi, jak i trudnymi chwilami. Pełna akceptacja i brak oceniania dają im poczucie bezpieczeństwa i ogromną ulgę.

W celu wzmocnienia procesu kształtowania się grup samopomocowych innowatorki sugerują proponowanie nieformalnych spotkań integracyjnych, np. wspólnego wyjścia do kina, spotkania w kawiarni, potańcówki.

6.2. Zestawy powitalne

Zestawy powitalne dla uczestników i uczestniczek powinny zawierać symboliczne gadżety zachęcające do wytchnienia i zadbania o siebie. W trakcie pilotażu innowacji były to: notes i długopis, kubek i szaszetka dobrej jakości herbaty owocowej oraz maseczka do twarzy.

Innowatorkom zależało na wysokiej jakości i estetyce gadżetów, ponieważ te drobne gesty dały uczestnikom i uczestniczkom poczucie, że zasługują na wyjątkowe traktowanie oraz szczyptę luksusu, której nie doświadczają na co dzień.

Zestawy powitalne są przekazywane wszystkim uczestnikom i uczestniczkom podczas pierwszego warsztatu.

7. Jakie korzyści przynosi innowacja „I Ty masz prawo być sobą!”?

Warsztaty mają na celu wzmocnienie uczestniczek i uczestników na drodze do podjęcia zmiany w stosunku do samych siebie, w szczególności do nabycia nowych umiejętności do lepszego i łatwiejszego funkcjonowania z niepełnosprawnością najbliższego członka lub 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 oraz odpuszczania nadmiarowych zadań; zachęca i dodaje odwagi do powrotu lub podtrzymania aktywności życiowej;
- motywuje do czerpania radości z poświęcania czasu tylko sobie jako integralnej jednostce, oddzielnej od roli opiekuna-rodzica i uczy dostrzegać i zaspokajać swoje podstawowe codzienne potrzeby – co z kolei pomaga zmieniać na lepsze życie całej rodziny;
- jest punktem wyjścia do tworzenia się integrujących się i zaprzyjaźniających 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;
- pomaga docenić własny potencjał przez uczestników i uczestniczki oraz dostrzec pozytywne zmiany w nich przez ich rodziny;
- ułatwia nawiązanie relacji prywatnych i zmotywowanie opiekunów oraz opiekunek do uczestniczenia w życiu społecznym i towarzyskim, np. poprzez wspólne wyjścia w ramach innych wydarzeń.

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

- rozpoczęciu studiów,
- podjęciu przez siebie terapii,

- skorzystaniu z pomocy specjalisty (np. psychologa),
- podjęciu specjalistycznej dodatkowej terapii przez dziecko,
- zmianie pracy.

Innowacja przynosi także korzyści dla organizatora. Pozwala na:

- nawiązanie kontaktów z nowymi partnerami, trenerami i trenerkami oraz uczestnikami i uczestniczkami,
- zainspirowanie się do realizacji nowych wydarzeń dzięki uczestnikom i uczestniczkom,
- samokształcenie.

8. Ile kosztuje „I ty masz prawo być sobą!”?

Autorki innowacji udostępniły materiały pozwalające na samodzielne prowadzenie niektórych zajęć, do których trzeba będzie zakupić podstawowe materiały. Ich koszt zależy od możliwości organizatorów i pomysłu na zajęcia. W zależności od możliwości zapewnienia bezpłatnych przestrzeni na prowadzenie warsztatów i zrekrutowania osób prowadzących je spośród samych opiekunek, opiekunów lub bliskiego otoczenia koszt może być niewielki.

Doświadczenie z pilotażu podpowiada, że przy wdrażaniu innowacji pojawią się koszty:

- wynagrodzenia za organizację wydarzenia (logistyka, rekrutacja, prowadzenie mediów społecznościowych) – 50 zł brutto za godzinę,
- wynagrodzenia trenerów lub trenerek zewnętrznych – 150–200 zł brutto za godzinę,
- wynagrodzenia asystentów lub asystentek dzieci z niepełnosprawnościami – 50 zł brutto za godzinę,
- poczęstunku – 30 zł na osobę,
- zestawów powitalnych dla uczestników – 25 zł na osobę ,
- wynajmu lokalu – 100 zł za godzinę,
- zakupu materiałów papierniczych – około 100 zł na warsztat.

Fakultatywnie mogą pojawić się jeszcze koszty:

- ubezpieczenia wydarzeń,
- podróży uczestników i uczestniczek.

9. Kto za tym stoi, czyli o autorkach innowacji



Iwona Kapturzak – liderka zespołu pracującego nad innowacją, inicjatorka pomysłu, aktywistka społeczna. Od 10 lat współpracująca z organizacjami społecznymi. Uczestniczka licznych projektów na rzecz osób z niepełnosprawnościami, m.in. w ramach inicjatywy Chcemy Całego Życia oraz Nasz Rzecznik, zespołów roboczych przy Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich. Trenerka grup wsparcia oraz trenerka zarządzania sobą w stresie 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, 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.



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.

10. Kontakt i więcej informacji

Iwona Kapturzak

iwona.kapturzak@fundacjadlagigantow.org

Maria Lewandowska-Woźniak

Inkubator pomysłów prowadzony przez Fundację Stocznia

innowacje@stocznia.org.pl

(22) 378 39 73

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

11. Załączniki

Wszystkie scenariusze warsztatów zostały opracowane przez Iwonę Kapturzak oraz Alicję Wiśniewską z udziałem całego zespołu innowacji oraz trenerów zewnętrznych, którzy wnieśli do swoich warsztatów wkład merytoryczny.

11.1. Otwieranie: scenariusz warsztatu „Mapa marzeń”

Celem warsztatu jest uświadomienie uczestnikom, że każdy ma własne, **„tylko swoje”** marzenia, niezwiązane z rodziną ani podopiecznym, głęboko schowane, często wręcz zapomniane. Podczas wspólnej podróży, na symbolicznej papierowej mapie, uczestnik bądź uczestniczka przypomina sobie, o czym kiedyś marzył(a), aby z warsztatów wyjść z przekonaniem, że każda podróż zaczyna się od pierwszego kroku, czasem bardzo małego...

Niezbędne materiały

- zdjęcia lub obrazki do gry (dowolne wydrukowane, można zainspirować się grą „Mapa marzeń”, czyli narzędziem, które pomaga wyznaczać cele i wizualizować marzenia w formie graficznej),
- 4–6 dużych arkuszy papieru do zawieszenia na ścianie, na których będzie realizowana wspólna mapa marzeń,
- szeroka dwustronna taśma klejąca,
- materiały plastyczne i kreatywne:
 - kolorowe gazety ze zdjęciami (do wydzieranek), dotyczące różnorodnej tematyki (podróżnicze, hobbystyczne, auto-moto, modowe, kulinarne),
 - bibuły, wstążki, kleje, nożyczki,
 - kredki, pisaki.

Przygotowanie sali

- krzesła ustawione w krąg,
- karty do gry ułożone w środku,
- na ścianie zawieszono arkusze papieru,
- wszystkie materiały kreatywne ustawione obok ściany.

Przygotowanie uczestników i uczestniczek

Nie dotyczy.

Wydarzenie

Każdy losuje po jednej karcie. Pozwala ona przypomnieć uczestnikom, jakie mają oni marzenia. Za pomocą dostępnych materiałów kreatywnych uczestnik próbuje zwizualizować swoje marzenia. Zabawę rozpoczyna prowadzący, aby zintegrować uczestników i zapoznać ich z jej zasadami.



Przykładowa mapa marzeń wykonana przez uczestników warsztatu



Warsztat techniki relaksacyjne i samoregulacyjne

11.2. Otwieranie: scenariusz warsztatu „Emocje w trudnym rodzicielstwie”. Techniki relaksacyjne i samoregulacyjne

Warsztat był prowadzony przez trenera zewnętrznego. Celem warsztatu jest uświadomienie uczestników i uczestniczek, że nawet w trudnej rzeczywistości opiekuna czy opiekunki osoby z niepełnosprawnością możliwa jest akceptacja i doświadczanie radości. Uczestnicy i uczestniczki dokonują autorefleksji nad własnym życiem, analizują etapy, przez które każdy z nich przeszedł, a na końcu poznają techniki radzenia sobie ze stresem towarzyszącym im w codziennym życiu.

Niezbędne materiały

Nie dotyczy.

Przygotowanie sali

Krzesła ustawione w krąg.

Przygotowanie uczestników i uczestniczek

Nie dotyczy.

Wydarzenie

- Wykład lub rozmowa z uczestnikami i uczestniczkami o byciu blisko siebie, omówienie pojęć samoopieki, samouznania i samoakceptacji.

- Test diagnostyczny umożliwiający autorefleksję uczestników i uczestniczek nad własnym funkcjonowaniem w aspekcie psychicznym, mentalnym oraz fizycznym.
- Uczestnicy i uczestniczki, aby doświadczyć, że nie są odosobnieni w swoich odczuciach i trudnych myślach, dostają kartki z cytatami odczuć innych opiekunów i opiekunek, czytają je na głos, godząc się z emocjami, które im towarzyszą podczas czytania owych słów, i je przyjmują.
- Omówienie etapów żałoby w odniesieniu do faktu bycia opiekunem bądź opiekunką osoby z niepełnosprawnością.
- Techniki radzenia sobie ze stresem – narzędzia samoregulujące takie jak praktykowanie wdzięczności, nauka świadomego oddechu, praca z ciałem.

Załącznik 3. Ogarnianie: scenariusz warsztatu kulinarnego

Celem warsztatu jest zaprzyjaźnienie się z kuchnią we wszelkich jej aspektach – począwszy od tych praktycznych, takich jak szybkie i proste przepisy na dobre dania dla całej rodziny, przez patenty na brak sił na gotowanie, a skończywszy na autentycznej przyjemności czerpanej z wymyślania i przygotowywania posiłków.

Przykładowe materiały

- produkty kulinarne, w zależności od zaplanowanych dań:
 - warzywa: sałata lodowa, cykoria, pomidorki cherry, ogórki świeże, łodygi selera;
 - owoce: cytryny, jabłka, banany, granat, truskawki;
 - świeże zioła: tymianek, bazylija, oregano, mięta;
 - napoje: woda, soki, kawa, herbata;
 - oliwa, przyprawy;
- naczynia: miski, talerze, sztucce.

Przygotowanie sali

Stoły połączyć w jeden długi ciąg lub w duży kwadrat tak, aby uczestnicy byli blisko siebie lub naprzeciw siebie.

Przygotowanie uczestników i uczestniczek

Nie dotyczy.



Warsztat kulinarny

Wydarzenie

Warto zaplanować kilka prostych przepisów dań, które zostaną przez uczestników i uczestniczki przyrządzone w trakcie warsztatów. Kluczowe jest, aby propozycje przepisów były skrojone pod potrzeby rodzin z niepełnosprawnościami i/lub osobami w spektrum autyzmu, przykładowo, aby:

- zawierały zdrowe produkty – m.in. dużo warzyw,
- uwzględniały propozycje zamienników dla osób z alergiami,
- były proste i szybkie w wykonaniu,
- ich wykonanie wymagało niewielu podstawowych składników (czyli coś, co można przygotować, gdy ma się prawie pustą lodówkę),
- zawierały szczyptę luksusu przy niewielkim nakładzie czasu i pracy.

Warto zadbać o miłą atmosferę, np. poprzez włączenie muzyki w tle.

11.4. Ogarnianie: scenariusz warsztatu „Planowanie bez wysiłku”

Celem warsztatu jest zapoznanie uczestników i uczestniczki ze sprawdzonymi patentami na lepszą organizację życia rodzinnego, dzięki której opiekun znajdzie czas na wytchnienie. Przedstawione są konkretne techniki łatwego radzenia sobie z ogromną liczbą zadań i obowiązków z niepełnosprawnością w tle.

Niezbędne materiały

- wydrukowane „karty pracy” z miejscem na wpisanie listy czynności, które regularnie są wykonywane przez uczestników i uczestniczki;
- wydrukowane listy zasobów (osoby, usługi, produkty), z których pomocy można skorzystać lub które można zakupić;
- dwie walizki podróżne i kilka przedmiotów, które będą do nich pakowane; przedmiotów ma być tyle, aby nie zmieściły się do walizek;
- miotełka do kurzu;
- fakultatywnie: duże zdjęcie znanego atrakcyjnego idola, np. sportowca, aktora itp.

Przygotowanie sali

- krzesła ustawione w okrąg,
- flipchart lub kartki na ścianie + przybory do pisania,
- stoły ustawione przy ścianach.

Przygotowanie uczestników i uczestniczek

Nie dotyczy.

Wydarzenie

- Każda osoba uczestnicząca uzupełnia „kartę pracy”, wypisując wszystkie czynności, które regularnie wykonuje (w ciągu dnia, tygodnia, miesiąca). Podkreśla te z nich, które bezwzględnie muszą być wykonane przez samego uczestnika lub uczestniczkę. Analizuje pozostałe czynności oraz zaznacza te, które mogą zostać zlecone innemu członkowi rodziny, te, które może zakupić jako produkty (np. gotowe produkty obiadowe) lub usługi (np. płatna opieka nad podopiecznym na czas wyjścia do kina), oraz te, z których wykonania może zrezygnować. Każdemu zadaniu jest ponadto przypisany jeden z trzech priorytetów: niezbędny (musi być wykonane), średni (może być wykonane, ale nie musi), niski (mało ważne). Ćwiczeniu towarzyszy dyskusja i wymiana doświadczeń uczestników.



Ćwiczenie z pakowaniem walizki podczas warsztatów „Planowanie bez wysiłku”

Dzięki niemu uczestnicy i uczestniczki wyraźnie dostrzegają mnogość swoich codziennych obowiązków oraz możliwości skrócenia tej listy. Taka dekompozycja zadań jest również bardzo przydatna w okresach kryzysów. Punktem w dyskusji są również wygórowane standardy narzucane nam przez media, otoczenie, bliskich czy nas samych.

- Uczestnicy i uczestniczki dzieleni są na dwie grupy. Każda z nich otrzymuje walizkę podróżną oraz dwa różne zestawy przedmiotów, które należy spakować do walizek. Przedmiotów jest znacznie więcej, niż mogą one pomieścić. Poziom trudności jest widocznie zróżnicowany w obu grupach. Obie grupy dostają taki sam czas na spakowanie swoich

walizek (np. 10 minut). Ćwiczenie prowadzi do refleksji nad mnogością naszych obowiązków, ograniczonością czasu i dostępem do różnych zasobów przez każdego z nas. Ma uświadomić, że porównywanie się do innych jest irracjonalne, gdyż każdy dysponuje innym zestawem zasobów. Prowadzi również do refleksji, kto ma prawo nas oceniać i na czym zdaniu powinno nam zależeć. W ramach humorystycznego ćwiczenia uczestnicy trenują cięte riposty kierowane do osób, które oceniają ich, nie zdając sobie sprawy z ich sytuacji życiowej – np. jak zareagować na przykry komentarz obcej osoby, która w autobusie miejskim zwraca uwagę w bardzo krytyczny sposób na zachowanie naszego krzyczącego dziecka będącego w spektrum autyzmu.

- Dyskusja i wymiana doświadczeń na temat podziału zadań w rodzinie z niepełnosprawnością. Jakie zadania można zadać dzieciom z niepełnosprawnościami?

11.5. Odpoczywanie: scenariusz warsztatu fizjoterapeutycznego „Świadome ciało”

Warsztat był prowadzony przez trenera zewnętrznego. Celem warsztatu jest rozumienie poważnych konsekwencji długotrwałego stresu na opiekunów i opiekunki oraz nauczenie uwalniania emocji uwięzionych w ciałach poprzez proste ćwiczenia.

Niezbędne materiały

Nie dotyczy.

Przygotowanie sali

- pusta sala bez krzeseł i stołów,
- sprzęt: rzutnik, laptop, głośnik.

Przygotowanie uczestników i uczestniczek

Wygodny strój.

Wydarzenie

- Omówienie zagadnienia emocji uwięzionych w ciele i ich manifestacji.
- Wpływ długotrwałego stresu na odczuwanie napięć, zmęczenie i spadek energii witalnej.
- W jaki sposób emocje mogą kształtować sylwetkę oraz wady postawy?
- Czy wypada się złościć?

- Autoekspresja – czy to, co czuję, jest w zgodzie z tym, co wyrażam?
- Czy emocje boją? Negatywizm i pozytywizm emocji.
- Techniki uwalniania i odpuszczania poprzez oddech i płacz.
- Życie w pełni tu i teraz.
- Odwaga bycia nielubianym.



Warsztaty fizjoterapeutyczne „Świadome ciało”

11.6. Odpoczywanie: scenariusz warsztatu tai chi dla kręgosłupa

Warsztat był prowadzony przez trenera zewnętrznego. Celem warsztatu jest poznanie sekretów i sztuki samodoskonalenia się poprzez tai chi oraz wpływu takich ćwiczeń na dobre zdrowie i spokój umysłu.

Niezbędne materiały

Nie dotyczy.

Przygotowanie sali

- pusta sala bez krzeseł i stołów,
- sprzęt: telefon oraz głośnik zapewniające relaksującą muzykę.

Przygotowanie uczestników

Wygodny strój.

Wydarzenie:

- Wprowadzenie do filozofii tai chi. Zagadnienie integracji ciała z umysłem.
- Zestaw ćwiczeń relaksująco-rozluźniających tai chi, wydruk na użytek własny dla każdego uczestnika, wskazanie linków np. do poleconych przez trenera filmików z instruktażem w serwisie YouTube.



Warsztaty tai chi

11.7. **Odrywanie: scenariusz warsztatu tanecznego „Salsa”**

Warsztat był prowadzony przez trenera zewnętrznego. Celem warsztatu jest skierowanie poprzez taniec uwagi uczestników i uczestniczek na radosną stronę nowych pasji i doświadczeń, również terapeutycznych.

Niezbędne materiały

Nie dotyczy.

Przygotowanie sali

- pusta sala bez krzeseł i stołów,
- sprzęt: telefon oraz głośnik zapewniające muzykę.

Przygotowanie uczestników i uczestniczek

Strój wygodny do tańca.

Wydarzenie

- Ruch jako klucz do zdrowia i szczęścia – pogadanka przed tańcem lub w trakcie rozgrzewki, zachęcająca do regularnego ruchu oraz omawiająca zagadnienie pamięci mięśniowej.
- Taniec jako szczególny rodzaj ruchu wyzwalający endorfiny wpływające na dobre samopoczucie. O dobroczynnym znaczeniu tańca i możliwości jego praktykowania w codziennym życiu.
- Rozgrzewka.
- Praktyczna lekcja nauki tańca, np. salsa.



Warsztaty taneczne salsa

11.8. Odkrywanie: warsztat rękodzieła

Celem warsztatu jest skierowanie uwagi uczestników na radosną stronę nowych pasji i doświadczeń poprzez naukę robienia na drutach.

Niezbędne materiały

- druty – po jednym zestawie dla każdego uczestnika (uczestnicy mogą też przynieść własne),
- wełna w wielu kolorach,
- wydrukowane wzory.

Przygotowanie sali

- duży stół na środku sali,
- krzesła ustawione wokół stołu.

Przygotowanie uczestników

Strój nawiązujący do folkloru.

Wydarzenie

Realizacja robótki, która docelowo będzie składała się z wielu małych elementów. Uczestnicy w pierwszej kolejności wykonują małe pojedyncze elementy. W drugiej fazie ćwiczenia (lub na kolejnych warsztatach) łączą je w całość. Zespołowa praca wzmacnia poczucie wspólnoty.



Wspólne robienie na drutach podczas warsztatów z rękodzieła



inkubator pomysłów

Niecodzienne rozwiązania codziennych problemów



Laboratorium
Innowacji
Społecznych



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

