



Szanowni Państwo,

czy mogę powiedzieć „Do widzenia” osobie, która nie widzi? Jak mam rozmawiać z osobą, która siedzi na wózku? Czy powinnam pomóc osobie niepełnosprawnej, gdy widzę, że takiej pomocy potrzebuje?

Jeżeli kiedykolwiek zastanawiali się Państwo nad tym, zapraszam do lektury naszego „**Poradnika o relacjach sprawni – niepełnosprawni.**”

Opracowaliśmy nasz poradnik w oparciu o doświadczenia podopiecznych, pracowników i wolontariuszy Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ. Nie chcemy pouczać, wytykać błędów, ale raczej przekonać Państwa do tego, że osoby z niepełnosprawnością to przede wszystkim ludzie, którzy chcą być traktowani jak ludzie.

Anię Klechniowską, która jest niepełnosprawna od urodzenia i porusza się o kulach denerwuje, że **niepełnosprawni są wkładani do jednej dużej szuflady. To trochę tak jak z dowcipami o blondynkach...** Ania dobrze pamięta małą dziewczynkę, która zapytała mamę: *Dlaczego ta pani tak wygląda?* W odpowiedzi mama szarpnęła córkę i powiedziała: *Bo była niegrzeczna i bozia ją pokarała. Jak będziesz niegrzeczna to tak samo będziesz wyglądać!*



13-letni Miłosz Bronisz (na zdjęciu), który urodził się z wadą kończyn tak jak jego idol Nick Vujicic podkreśla, że **ciało to tylko opakowanie**. Chłopiec doskonale pływa, pięknie maluje i lepi z gliny, ma ogromną wiedzę przyrodniczą, jest wrażliwy i chętnie pomaga innym. Świetnie radzi sobie w codziennym życiu i nie chce, aby mu pomagano.

Maciek Wiatrowski od 23 lat porusza się na wózku po tym, jak skoczył do basenu i złamał kręgosłup. Na co dzień potrzebuje wsparcia asystenta np. w ubieraniu się, przemieszczaniu po mieście, przygotowaniu posiłku. **Nie chce być postrzegany przez pryzmat swojej niepełnosprawności.**

Psychoterapeuta Adam Nyk do dzisiaj wspomina starszą Panią, która koniecznie chciała mu dać biały ser na stacji metro Centrum w Warszawie, bo **przecież niepełnosprawny na wózku jest taki biedny i trzeba mu pomóc....** Adam grzecznie podziękował i odmówił

przyjęcia sera na co w starszą panią wstąpiła złość i rozgoryczenie. Zaczęła wykrzykiwać, że *ona chce pomóc, a on nie chce jej sera i to chyba nieprawda, że niepełnosprawni są tacy biedni...*

Gorąco zapraszam do lektury, która mam nadzieję, rozwieje Państwa wątpliwości o tym co robić, a czego nie robić w towarzystwie osób z niepełnosprawnością. To zaledwie garść porad wynikających z sytuacji, z którymi mieliśmy najczęściej do czynienia.

Gdyby mieli Państwo dodatkowe pytania związane z tym tematem, proszę o kontakt z Justyną Gach z Fundacji PODAJ DALEJ: justyna.gach@podajdalej.org.pl W temacie maila proszę wpisać „Niezbędnik”.

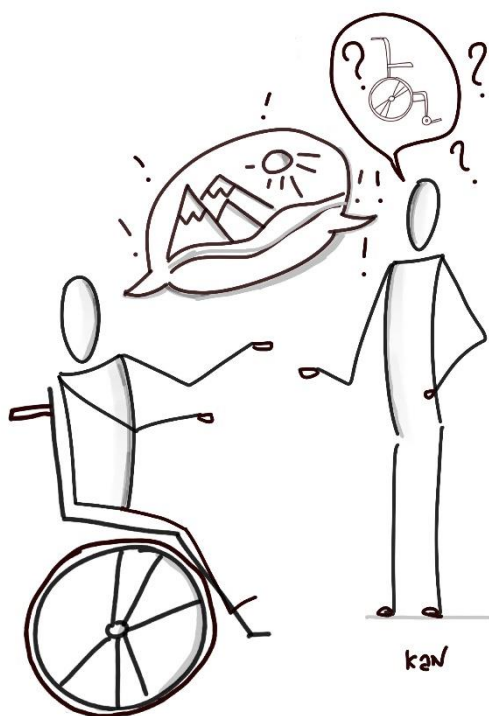
Życzę Państwu wszystkiego dobrego, a przede wszystkim pozbycia się zakłopotania w kontaktach z osobami z niepełnosprawnością. Po prostu bądźmy sobą,



Zuzanna Janaszek – Maciaszek
Prezes Fundacji PODAJ DALEJ

Poradnik o relacjach sprawni – niepełnosprawni

1. Traktuj ludzi jak ludzi. Jeżeli z kimś rozmawiasz to **rozmawiaj z człowiekiem, a nie z jego niepełnosprawnością**.
2. Pamiętaj, że **niepełnosprawność ruchowa nie oznacza niepełnosprawności intelektualnej i odwrotnie**.



3. **Rozmawiaj bezpośrednio z osobą, która jest niepełnosprawna**, a nie z osobą, która jej towarzyszy. Zamiast: *Proszę, niech pani zapyta tego pana, czy wypełnił już druki*, powiedz wprost do zainteresowanego: *Czy wypełnił pan już druki?*
4. **Nie bój się zadawać pytań o niepełnosprawność**, ale niech to nie będzie jedyny temat rozmowy! Jest tyle ciekawych rzeczy, o których można pogadać ☺



5. **Zawsze najpierw zapytaj, czy możesz pomóc i jak, zanim to zrobisz**. Nie pomagaj na siłę. Pamiętaj, że NIE to znaczy NIE.



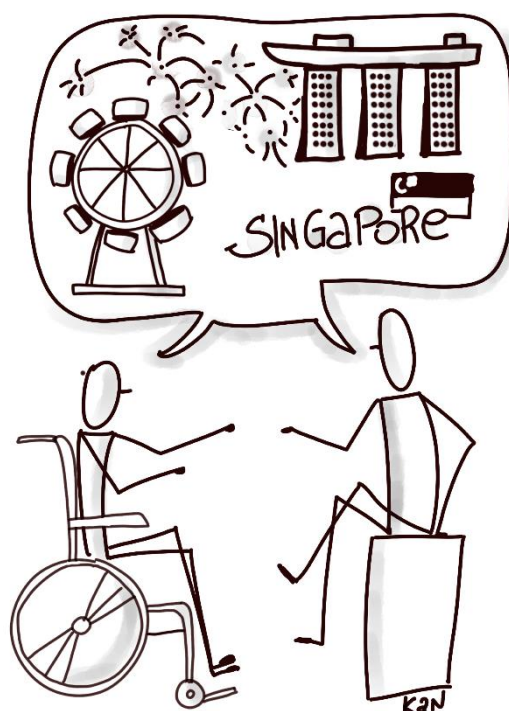
6. Nigdy **nie dotykaj wózka osoby z niepełnosprawnością bez pozwolenia**. To strefa prywatna.

7. W kontakcie z osobą z niepełnosprawnością **nie mów głośno, wolno, „dużymi literami”**, chyba, że zorientujesz się, że Twój rozmówca ma problemy ze słuchem. Wtedy mów w normalnym tempie nie zakrywając ust lub zapisz najważniejsze rzeczy na kartce.

8. Jeżeli rozmawiasz z osobą, która ma problemy z mówieniem, **poproś o powtórzenie i upewnij się, że dobrze zrozumiałeś**. Możesz też poprosić, żeby napisała, co chce przekazać.

9. Jeżeli rozmawiasz z osobą siedzącą na wózku, **cofnij się trochę, aby nie musiała zadzierać głowy lub usiądź**, jeżeli masz taką możliwość.

10. **Nie strasz dzieci niepełnosprawnością** (np. jak będziesz niegrzeczny to też będziesz jeździł na wózku!), to niedopuszczalne. Dziecku można w prosty sposób powiedzieć że, np. ten pan ma chore nogi i dlatego jeździ na wózku. **Wózek jest dla niego tak, jak dla nas buty**.



11. Śmiało możesz powiedzieć „do widzenia” czy „spójrzmy na to inaczej” do osoby niewidomej lub słabowidzącej. To sformułowania używane w potocznym języku, za które nikt się nie obrazi.

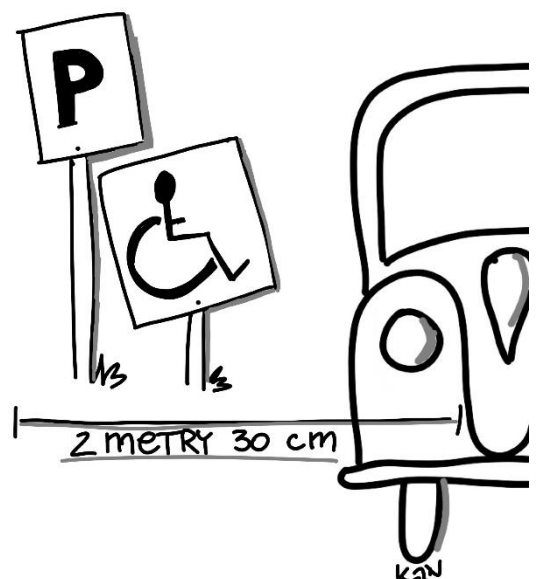
12. **Nie zaskakuj osoby niewidomej, nie dotykaj jej bez pozwolenia.** Możesz spokojnie zapytać, czy potrzebuje pomocy i jeżeli tak, podać jej swoje ramię (powiedz, że podajesz ramię). Idź pół kroku przed nią. Informuj o ewentualnych przeszkodach z dużą dokładnością w krótkich komunikatach. Nie wystarczy samo UWAGA! Trzeba dodać, że np. po prawej stronie stoi samochód.



13. **Nie zaczepiaj psa przewodnika, który idzie z osobą niewidomą.** Ten pies jest w pracy i dba o bezpieczeństwo swojego właściciela. Nie można rozpraszać jego uwagi.

14. **Jeżeli witasz się lub żegnasz z osobą, która nie ma prawej ręki, możesz ucisnąć jej sprawną lewą rękę lub kikut.** W ułamku sekundy zorientujesz się, którą rękę do Ciebie wyciąga. Odpowiedz na to naturalnie.

15. **Miejsca parkingowe dla osób z niepełnosprawnością celowo są dużo szersze.** To z myślą o osobach, które muszą całkowicie otworzyć drzwi, aby obok samochodu postawić swój wózek i się na niego przesiąść. Dlatego nie „zabieraj” swoim samochodem nawet kawałek takiego miejsca.



Prosimy jeszcze o chwilę uwagi i przeczytanie **historii Eryka...**

Najbardziej bolała samotność i świadomość, że nic nie będzie jak dawniej...

Miałem 23 lata i harde przekonanie, że nie ma takich przeszkód, których bym nie pokonał. Miałem żonę, synka, planowałem wybudować dla nas dom i założyć firmę budowlaną. Miałem rodzinę, przyjaciół, pracę, plany, marzenia i hobby – byłem ratownikiem wodnym.

Z dnia, który zmienił moje życie pamiętam niewiele. Był czerwiec 2011 r. Odpoczywałem nad rzeką Pilicą. Nie wiem jak to się stało, że wskoczyłem do wody. Znajomi mówili mi, że po to, aby ratować tonącego. Sam jednak z tej wody nie wypłynąłem.

Ocknąłem się w szpitalu. Nie mogłem się ruszyć. Obcy ludzie karmili mnie, poprawiali pościel, ubierali i rozbierali, układali moje drętwie ciało. Diagnoza - przerwany rdzeń kręgowy w odcinku szyjnym. Porażenie czterech kończyn i wózek do końca życia.



Po kilku miesiącach, którym towarzyszył ból i łzy wróciłem do rodziny. Byłem na zasiłku, jeszcze bez renty, żona bezrobotna, małe dziecko, wynajęte mieszkanie. Nie mieliśmy z czego żyć. Zdecydowaliśmy o rozstaniu – żona z dzieckiem przeniosła się do Warszawy, a ja zamieszkałem w domu pomocy społecznej. Dziś małżeństwem jesteśmy tylko na papierze.

Samotność, monotonia i rutyna to wspomnienia z prawie 1,5 rocznego pobytu w domu pomocy społecznej. Każdy dzień, od śniadania do kolacji, smutno przewidywalny. Bolesne uczucie braku – rozmowy zwykłej i takiej „męskiej”, normalnych ludzkich relacji, aktywności i jakiejś przyszłości.

Nie wierzyłem, że coś dobrego może mnie jeszcze w życiu spotkać. A jednak! Dzięki Fundacji PODAJ DALEJ zacząłem żyć od nowa! Uwierzyłem, że mogę być wśród ludzi, mogę pracować! To tutaj, w Akademii Życia Przemek, który sam jest po wypadku uczył mnie jak jeździć wózkiem, z Dawidem trenowałem ubieranie się, a z Arkiem radziliśmy sobie w kuchni. Uczyłem się też obsługi komputera i dzięki temu dzisiaj pracuję! To był rok bardzo ciężkiej pracy nad sobą. Teraz jestem silny bo nie jestem tylko „facetem na wózku”, ale mężczyzną, który decyduje o swoim życiu.

Eryk Gospodarczyk

Eryk stracił zdrowie ratując życie innego człowieka. Nie mogliśmy sprawić, aby zaczął chodzić, ale daliśmy mu nowe życie!

Przez rok w **Akademii Życia** - specjalnych mieszkaniach treningowych w Fundacji PODAJ DALEJ Eryk nauczył się wszystkiego, dzięki czemu dzisiaj jest niezależny.

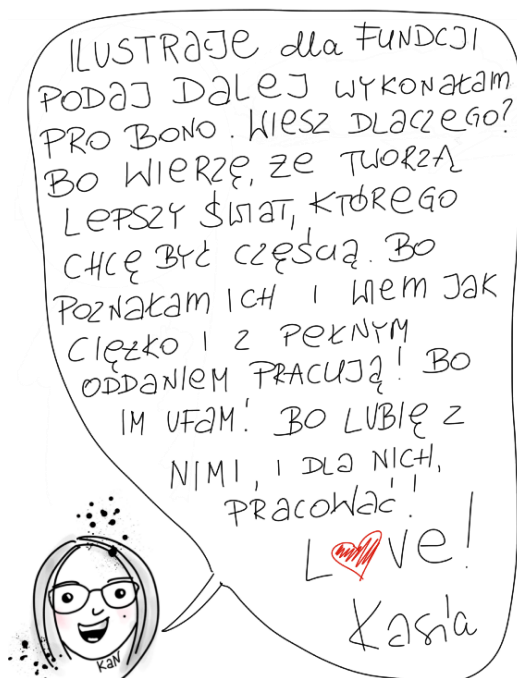
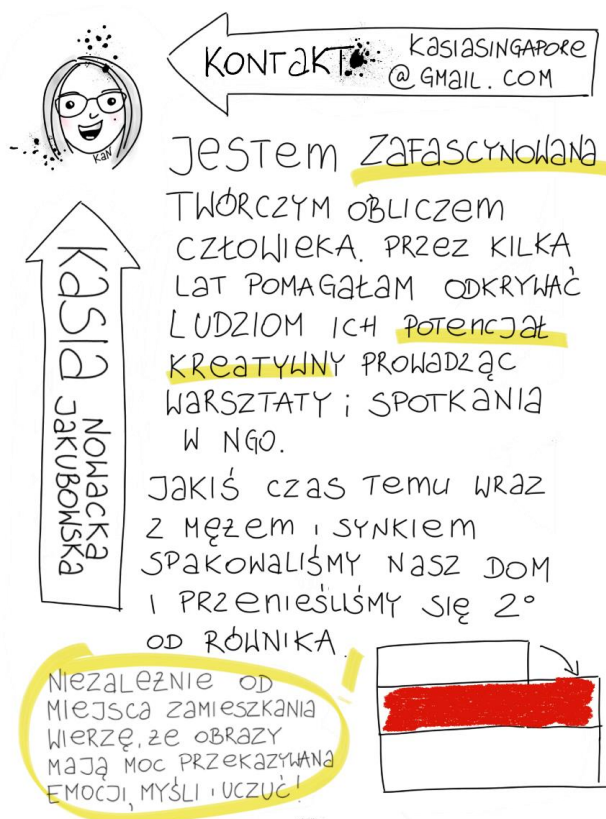
Dzięki Twojej darowiźnie możemy wspierać ludzi takich jak Eryk, aby po wypadku uczyli się żyć od nowa, aby mogli o sobie decydować, aby nie byli skazani na samotność.

POMÓŻ TERAZ ❤️

Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ powstała w 2004 roku, aby zmieniać świat osób niepełnosprawnych na lepszy tak, jak robił to Doktor Piotr Janaszek i aby podawać dalej Jego idee. Jeżeli masz pytania, proszę o kontakt: justyna.gach@podajdalej.org.pl



Bardzo pięknie dziękujemy niezawodnej **Kasi Nowackiej - Jakubowskiej**, która specjalnie dla Państwa stworzyła rysunki do Poradnika. Kasia pozdrawia wszystkich Czytelników naprawdę ciepło, bo z równika ☺



Wydawca:

Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ

ul. Południowa 2A

62-510 Konin

e-mail: fundacja@podajdalej.org.pl

tel. 63 211 22 19



Publikacja elektroniczna „Co robić, a czego nie robić? Czyli krótki poradnik o relacjach sprawni – niepełnosprawni.” **podlega licencji Creative Commons „Bez utworów zależnych”**, co oznacza, że wolno kopiować, rozprowadzać, przedstawiać i wykonywać utwór w celach niekomercyjnych **jedynie po podaniu źródła Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ i strony www.podajdalej.org.pl**, w jego oryginalnej postaci – tworzenie utworów zależnych nie jest dozwolone.

Konin, 2017

Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ **przeznacz 1% podatku KRS 0000 197058**