

Aleksandra Osińska

Moje dorosłe życie

Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną
może przygotować się do samodzielnego życia



Polskie Stowarzyszenie
na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością
Intelektualną



Biblioteka self-adwokata



© Copyright by PSONI, 2020

ISBN 978-83-65060-59-4

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa
tel. 22 848 82 60, 22 646 03 14,
zg@psoni.org.pl
redakcja@psoni.org.pl
www.psoni.org.pl

Projekt graficzny serii i rysunki: Elżbieta Grądział
Konsultacja dostępności tekstu: Bartłomiej Witkowski
Redakcja: Barbara Ewa Abramowska
Nakład: 3000 egz.



Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Aleksandra Osińska

Moje dorosłe życie

Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną
może przygotować się do samodzielnego życia



Warszawa 2020



Spis treści

Kim jest osoba dorosła	3
Prawa i obowiązki osoby dorosłej	4
Decyzje i ich skutki	6
Samodzielne życie	9
Poruszanie się poza domem	11
Samodzielne mieszkanie	13
Zarządzanie pieniędzmi	14
Praca	15
Relacje z ludźmi	17
Jak zacząć samodzielne życie?	19

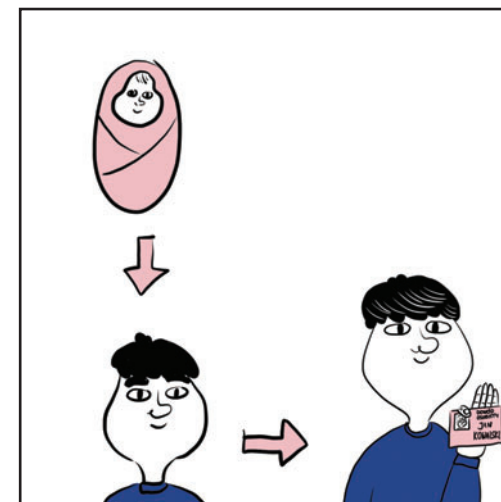


Kim jest osoba dorosła

W Polsce dorosłą osobą jest taka, która skończyła 18 lat.

W innych krajach może być inaczej.

Na przykład w Japonii to 20 lat. A w Uzbekistanie 14 lat.



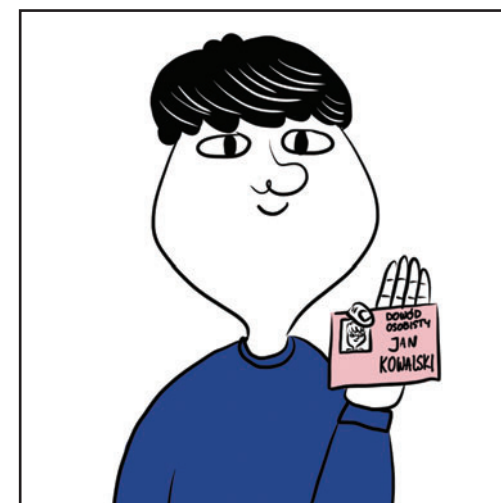
Na osobę dorosłą mówi się **osoba pełnoletnia**.

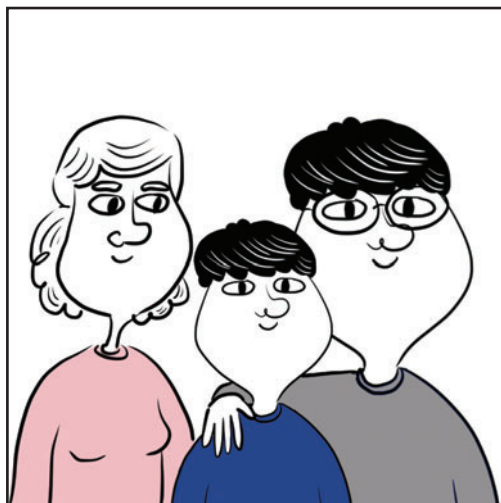
Osoba pełnoletnia dostaje dowód osobisty.

Dorosłość wiąże się nie tylko z wiekiem.

Osoba dorosła:

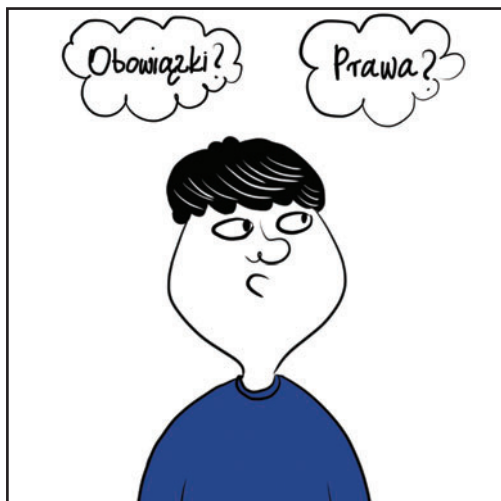
- odpowiednio się zachowuje
- czuje się dorosła.





Człowiek czuje się dorosły kiedy:

- bliscy przestają mówić do niego dziecinnie.
Na przykład nie mówią: córeczko, Krzysiu, Marzenko,
- rzadziej pyta o zdanie rodziców lub opiekunów,
- sam zaczyna decydować o sobie,
- ludzie zwracają się do niego Pan, Pani.



Prawa i obowiązki osoby dorosłej

Kiedy osoba staje się pełnoletnia, to zaczyna mieć różne prawa i obowiązki.

Prawa to możliwości, które Ci przysługują.

Prawa to też zasady, których należy przestrzegać.



Prawa w dorosłym życiu to na przykład:

- zawarcie związku małżeńskiego
- decydowanie o swoim zdrowiu i leczeniu
- podpisywanie umów
- podjęcie pracy
- prawo do głosowania w wyborach.



Obowiązki to czynności i zachowania,
z których powinieneś się wywiązać.

Obowiązki w dorosłym życiu to na przykład:

- odpowiedzialne zachowanie
- dbanie o bliskich
- odpowiedzialne wydawanie pieniędzy
- podejmowanie decyzji
- ponoszenie skutków podjętych decyzji.





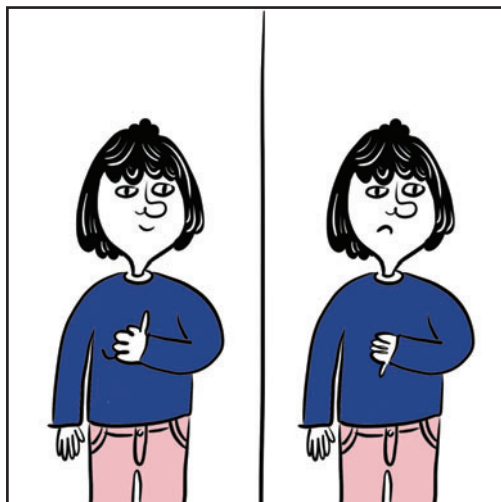
Decyzje i ich skutki

Z prawami wiąże się podejmowanie decyzji.
Dorosły człowiek każdego dnia podejmuje wiele decyzji.

Na przykład:

- w co się ubrać
- z kim rozmawiać
- dokąd pójść.

Podejmowanie decyzji często jest trudne.



Każda decyzja ma jakieś konsekwencje.

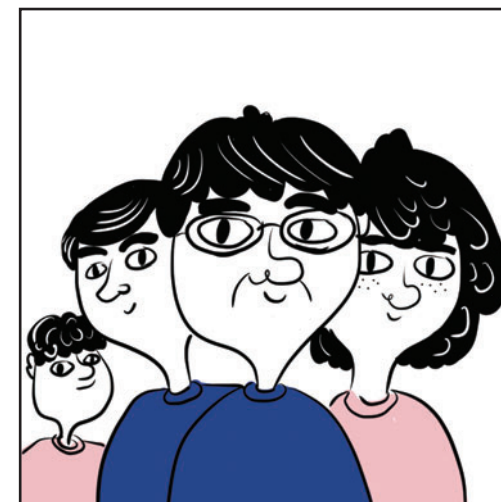
Konsekwencje to wszystko co dzieje się po podjęciu decyzji. Jakie są jej skutki.

Mówi się, że istnieją dobre i złe decyzje.

Dobre decyzje są wtedy, kiedy przynoszą dobre skutki.



Dobre decyzje podejmujesz wtedy, kiedy myślisz nie tylko o sobie. Bierzesz pod uwagę również dobro innych ludzi. Takie decyzje to odpowiedzialne decyzje. Odpowiedzialne decyzje czasem dotyczą pieniędzy.



Przykład dobrej decyzji:

Masz niedużo pieniędzy.

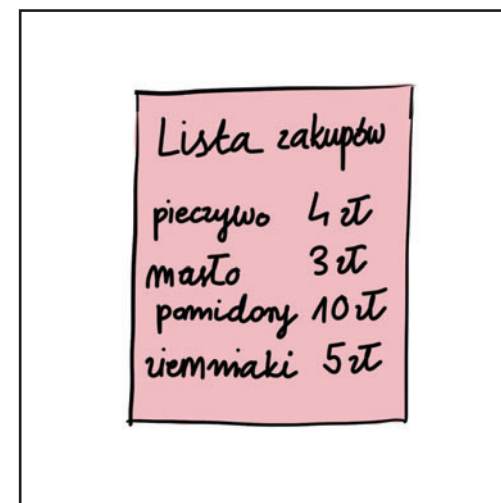
Idziesz na zakupy.

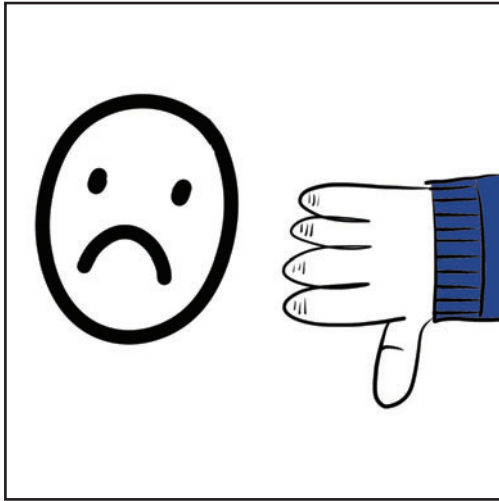
Najpierw robisz listę zakupów.

Lista zakupów pomaga

Ci zaoszczędzić pieniądze.

Kupisz tylko potrzebne rzeczy.





Złe decyzje to takie, które przynoszą niedobre skutki.

Przykład złej decyzji:

Dzwonisz na pogotowie ratunkowe.

Mówisz że jesteś bardzo chory.

A właściwie boli Cię tylko gardło.

Skutek decyzji o telefonie jest niedobry.

Pogotowie przyjechało do Ciebie,

a inna osoba w tym czasie bardzo potrzebowała pomocy.



Te przykłady pokazują jak ważne jest,
żebyś zastanowił się przed jej podjęciem decyzji.

Trzeba pomyśleć jakie mogą być skutki decyzji.

Te dobre i te złe. Dobrze jest z kimś porozmawiać.



Nikt nie ma pewności jakie będą skutki jego decyzji.

To co się wydarzy w Twoim życiu, nie zależy tylko od Ciebie.

To normalne, że będziesz podejmować złe decyzje. Ale postaraj się pamiętać skutki złej decyzji. W przyszłości jej nie powtórzysz.



Samodzielne życie

Dorosłość to nie tylko prawa i obowiązki.

Dorosłość to samodzielne życie.

Samodzielne życie jest wtedy, kiedy sam robisz różne rzeczy.

Najpierw te rzeczy które już umiesz.

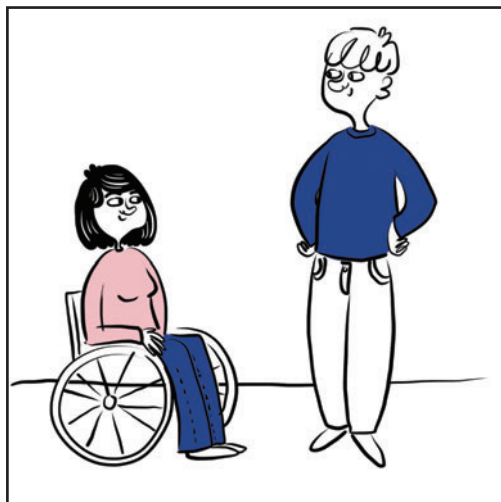
Ale cały czas uczysz się też robić nowe rzeczy.





Samodzielne życie jest wtedy, kiedy na przykład:

- umiesz ubrać się odpowiednio do pogody
- sam poruszasz się po mieście
- robisz zakupy
- pracujesz
- odpowiedzialnie wydajesz pieniądze
- budujesz relacje z innymi ludźmi.



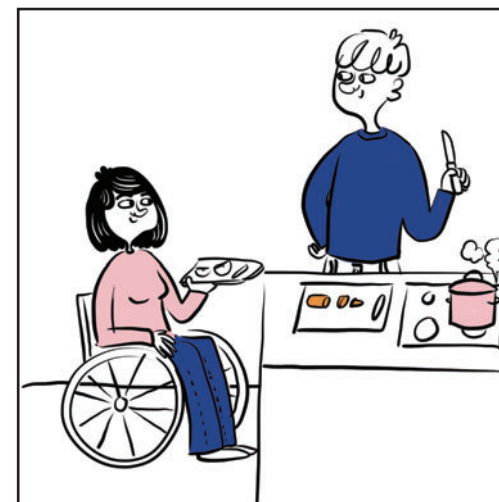
Dorośla osoba nie wszystko potrafi zrobić sama.

Każdy człowiek czasami potrzebuje pomocy innych ludzi. Osoba z niepełnosprawnością intelektualną może poprosić o wsparcie na przykład asystenta osobistego.



Asystent osoby z niepełnosprawnością intelektualną:

- pomaga w dbaniu o higienę osobistą,
- asystuje podczas przygotowania posiłków,
- wspiera w poruszaniu się po mieście,
- wspiera w załatwianiu spraw urzędowych.



Poruszanie się poza domem

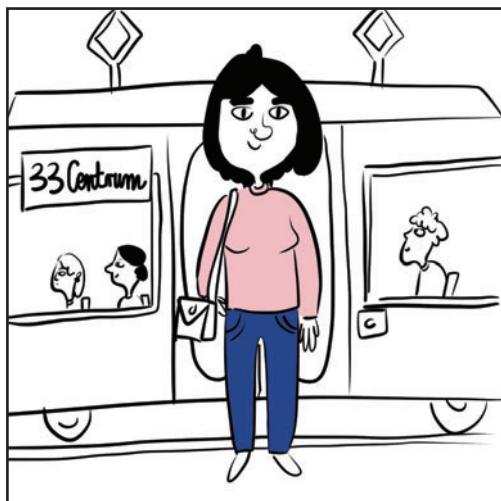
Kiedy jesteś dorosły masz prawo samodzielnie poruszać się po mieście. Musisz jednak przygotować się do tego. Zaczynij od nauki drogi, którą często jeździsz. Na przykład drogi do ośrodka lub do babci.





Poproś bliską osobę lub asystenta o pomoc.

- Idźcie na najbliższy przystanek autobusowy lub tramwajowy.
- Zobacz jak wyglądają rozkłady jazdy.
- Zapisz sobie potrzebny Ci numer autobusu lub tramwaju.
Sprawdź jak często jeździ.
- Pojedźcie razem do celu i z powrotem.



Na pewno będziesz potrzebował kilka razy przejechać trasę, żeby nauczyć się jej dobrze.

Nie przejmuj się!

Każdy człowiek inaczej zapamiętuje drogę.

To się nazywa **orientacja przestrzenna**.

Jedni ludzie mają dobrą orientację, inni ludzie mają złą orientację przestrzenną.



Samodzielne mieszkanie

Chcesz mieszkać sam. Dostałeś mieszkanie.
Jednak zanim wyprowadzisz się od rodziców,
musisz się dobrze przygotować.
Musisz nauczyć się wielu potrzebnych czynności.

Żeby mieszkać samodzielnie potrzebujesz:

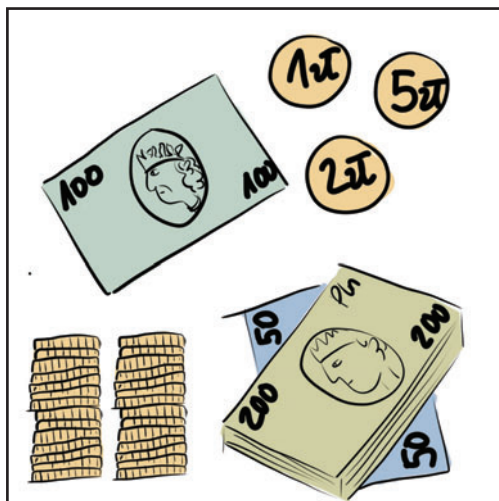
- zarabiać pieniądze
- robić zakupy
- przygotowywać posiłki
- umieć zadbać o higienę osobistą
- sprzątać mieszkanie
- płacić rachunki.





Zarządzanie pieniędzmi

Żeby być samodzielnym, potrzebujesz pieniędzy.
Jeśli pracujesz to zarabiasz.
Otrzymujesz wtedy pieniądze na swoje konto.
Musisz sobie założyć konto w banku.
Poproś bliską osobę o pomoc.



Osoby z niepełnosprawnością intelektualną
mają prawo do renty.
Kiedy pracujesz, to możesz jednocześnie zarabiać
i pobierać rentę.

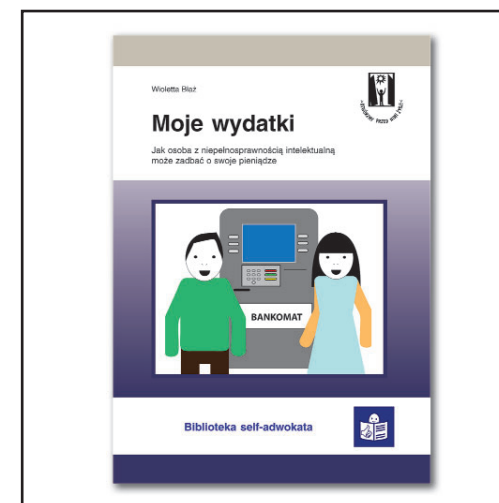


Osoby z niepełnosprawnością intelektualną często mają trudności z liczeniem.

Trudniej im używać pieniędzy.

Jeśli chcesz być samodzielny, możesz uczyć się wydawania pieniędzy w treningu ekonomicznym.

Przeczytaj też broszurę **Moje wydatki**.



Praca

Jako osoba dorosła możesz pracować.

Musisz podjąć decyzję.

Dobre skutki tej decyzji to na przykład:

- własne pieniądze,
- nowe znajomości.

Najpierw jednak musisz zastanowić się co umiesz i co lubisz robić.





Zgłoś się do miejsc, w których pomogą Ci znaleźć pracę.
Albo przygotują Cię do pracy.

Są to na przykład:

- warsztaty terapii zajęciowej
- Centra DZWONI
- Urzędy Pracy.



Może chcesz pracować ale boisz się czy sobie poradzisz?

Przeczytaj najpierw broszurę **Moje możliwości na rynku pracy**.

Pomoże Ci podjąć decyzję.

Pomoże wybrać miejsce pracy najlepsze dla Ciebie.

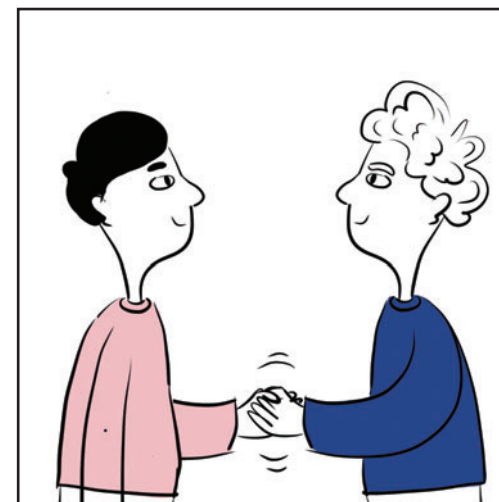


Relacje z ludźmi

Każdy człowiek od urodzenia buduje relacje z innymi ludźmi.

Najpierw z najbliższą rodziną, mamą, tatą.

Relacja zaczyna się wtedy, kiedy osoby mają ze sobą kontakt.



Codziennie nawiązujesz relacje.

Codziennie spotykasz ludzi.

Na przykład w ośrodku, w sklepie, w kościele.

To Ty decydujesz czy relacja z nimi będzie bliska czy nie.

Czy się zaprzyjaźnicie. Czy może zostanieecie parą?





Przykład:

Dobry sposób na poznanie nowych osób i budowanie relacji to udział w Kręgach Wsparcia.

Możesz o nich przeczytać w internecie:

www.kregiwsparcia.pl



Dzięki relacjom dorosły człowiek może na przykład:

- poprosić bliską osobę o pomoc
- porozmawiać o trudnych sytuacjach
- wspólnie spędzać czas.

Na przykład pójść razem na spacer, do kina, do kawiarni.

- czuć się bardziej wartościowy i szczęśliwy.



Budowanie relacji to nie tylko poznanie drugiej osoby.

Budowanie relacji jest wtedy, kiedy:

- rozmawiasz z drugą osobą,
- słuchasz jej,
- poświęcasz jej swój czas.

Więcej informacji na temat budowania relacji znajdziesz w broszurze **Moje relacje z ludźmi**.



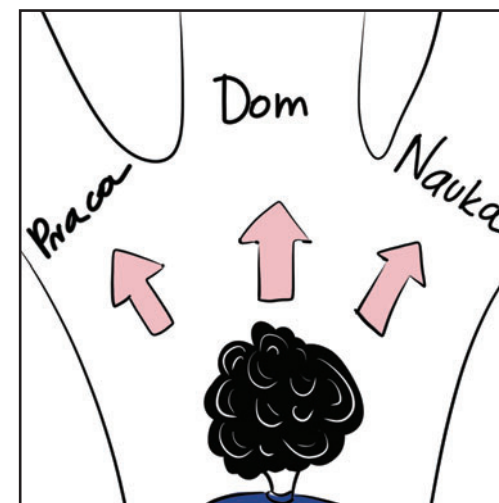
Jak zacząć samodzielne życie?

Dorośli ludzie każdego dnia podejmują decyzje dotyczące ich życia.

Pamiętaj!

Żeby coś zmienić w życiu, musisz podjąć decyzję.

Podejmij decyzję od czego chcesz zacząć.





Jeśli chcesz zacząć od nauki nowej czynności, to:

- powtarzaj czynność wiele razy
- zapytaj znajomych jak to robią
- poproś o pomoc.

Możesz poprosić o pomoc kogoś z rodziny, kolegę, koleżankę, asystenta.



Jeśli powtarzasz czynność wiele razy

a nie wychodzi Ci dobrze - nie przejmuj się!

To normalne, że ludzie nie potrafią robić wszystkiego.

Każdy człowiek ma inne zdolności.

Nie każdy może zostać kucharzem, lekarzem, prezydentem.

Pamiętaj! Samodzielności można się nauczyć.



W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:

Mój czas wolny.

Moje ciało.

Moje zdrowie.

Moje wydatki.

Mój komputer.

Mój internet.

Moje bezpieczeństwo w internecie.

Moje sposoby na konflikty.

Moje zachowanie.

Moje prawa.

Moje relacje z ludźmi.

Mój chłopak, moja dziewczyna.

Moja samodzielność.

Moje sposoby na zdrowe odżywianie.

Moje bezpieczeństwo na drodze.

Moje sposoby na stres.

Moje sposoby radzenia sobie po śmierci bliskich.

Moja żona, mój mąż.

Moje filmy i muzyka z internetu.

Moje bezpieczne umowy.

Moje prawo do pracy.

Moje zdrowie psychiczne.

Moje prawa konsumenckie.

Moja wiedza na temat pracy Policji.

Moje prawo do obrony przed przemocą.

Moje problemy z uzależnieniami.

Mój bezpieczny wypoczynek.

Moje sprawy załatwiam samodzielnie.

Moje życie rodzinne.

Moja wizyta w ważnym urzędzie.

Moja wiedza na temat Straży Pożarnej.

Moje możliwości na rynku pracy.

Moja odpowiedzialność za środowisko.

Moje dorosłe życie.



Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego

MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

CELEM PSONI jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

STATYSTYKA:

- 118 Kół terenowych,
- 11 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla blisko 32 tysięcy dzieci i dorosłych.

PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.