

Magdalena Pióro

# Co robić po skończeniu szkoły

Z jakiego wsparcia może korzystać dorosła  
osoba z niepełnosprawnością intelektualną



Polskie Stowarzyszenie  
na rzecz Osób  
z Niepełnosprawnością  
Intelektualną



**Biblioteka self-adwokata**

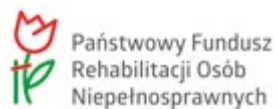


© Copyright by PSONI, 2024

ISBN 978-83-68183-04-7

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną  
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](http://www.psoni.org.pl)

Rysunki:	Karol Dziewulski
Konsultacja dostępności tekstu:	Łukasz Bobola
Redakcja:	Barbara Ewa Abramowska
Skład i druk:	MONDI plus
Nakład:	3800



Publikacja jest dofinansowana ze środków  
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych.



projekt współfinansuje  
miasto stołeczne  
Warszawa

Magdalena Pióro

# Co robić po skończeniu szkoły

Z jakiego wsparcia może korzystać dorosła osoba z niepełnosprawnością intelektualną

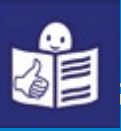


Warszawa 2024



## Spis treści

Wstęp	3
Kto w placówkach wspiera osoby z niepełnosprawnością intelektualną	4
Psycholog	4
Terapeuta zajęciowy	5
Rehabilitant	5
Logopeda	6
Opiekun	6
Rodzaje placówek	6
Warsztat terapii zajęciowej	9
Środowiskowy dom samopomocy	14
Program Rehabilitacja 25 plus	16
Dzienne Centrum Aktywności	19
Świetlica terapeutyczna	20



## Wstęp

Dorośle osoby z niepełnosprawnością intelektualną mają prawo do aktywnego i niezależnego życia. Tak jak każda osoba.

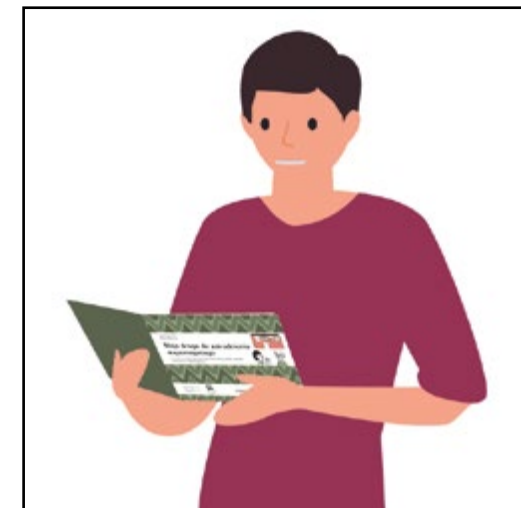
- Mają prawo wiedzieć co mogą robić po skończeniu szkoły.
- Mają prawo wybrać co chcą robić.
- Mają prawo do wsparcia w dorosłym życiu, jeśli tego potrzebują.

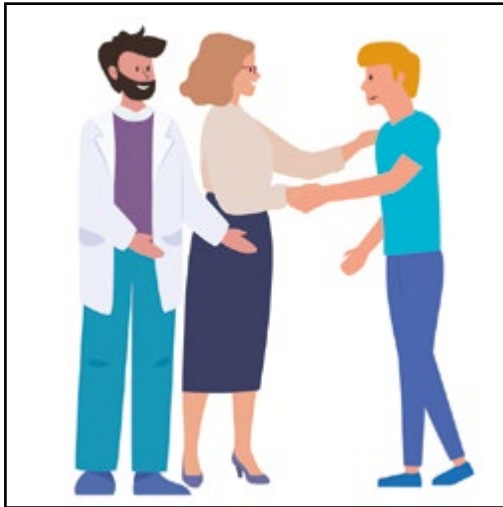


Po skończeniu szkoły część osób z niepełnosprawnością intelektualną podejmuje pracę na chronionym lub otwartym rynku pracy.

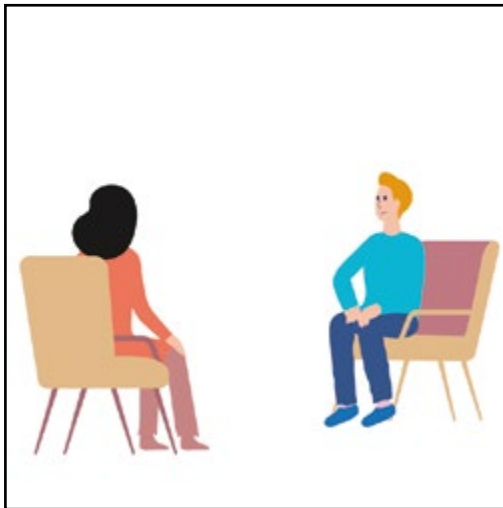
Więcej na temat pracy przeczytasz w książkach:

- **Moje możliwości na rynku pracy**
- **Moja droga do zatrudnienia wspomaganego.**





Niektórzy zanim pójną do pracy mogą skorzystać ze wsparcia w placówkach dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną. Pracują w nich specjaliści, którzy pomogą Ci być bardziej samodzielnym. Pomogą Ci lepiej żyć wśród ludzi. Specjaliści przygotowują Cię też do pracy zawodowej. Są to na przykład psycholog, rehabilitant, terapeuta zajęciowy.



## Kto w placówkach wspiera osoby z niepełnosprawnością intelektualną

**Psycholog** nauczy Cię:

- radzić sobie z emocjami, czyli z tym co czujesz.  
Na przykład co robić gdy czujesz strach lub złość.
- prawidłowo okazywać emocje
- rozmawiać z innymi ludźmi
- współpracować czyli robić coś razem z innymi osobami.

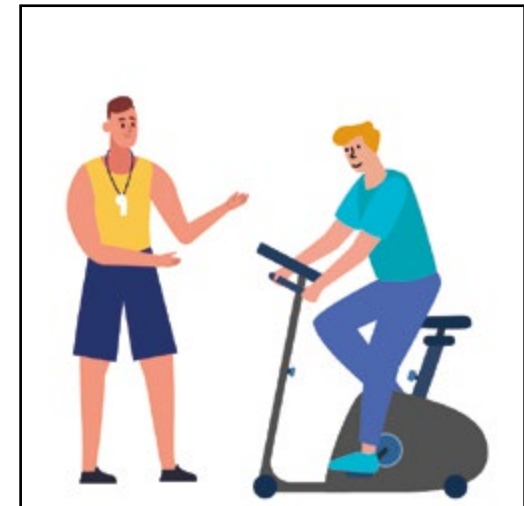


### Terapeuta zajęciowy:

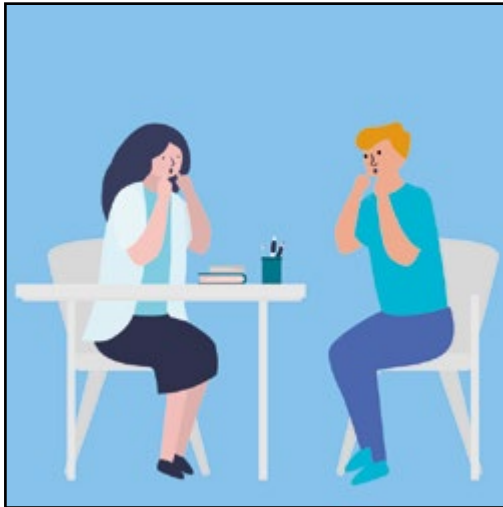
- **nauczy Cię nowych umiejętności.**  
Na przykład jak obsługiwać zmywarkę do naczyń lub pralkę. Nowe umiejętności będziesz najczęściej ćwiczył w grupie z innymi uczestnikami zajęć.
- **pomoże Ci ćwiczyć umiejętności**, które już potrafisz.  
Na przykład jak dbać o higienę osobistą i porządek.



**Rehabilitant** pomoże Ci zwiększyć Twoją sprawność fizyczną. To znaczy że coraz łatwiej będziesz robić różne ćwiczenia. Rehabilitant pomoże Ci poprawić sprawność całego ciała lub jakiejś części ciała. Na przykład ręki. W czasie zajęć z rehabilitantem możesz ćwiczyć przy pomocy urządzeń. Na przykład na rowerze stacjonarnym.



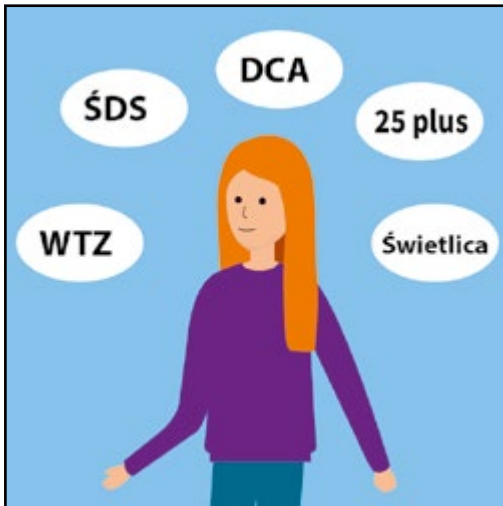




**Logopeda** pomoże Ci lepiej mówić.

Dzięki ćwiczeniom z logopedą łatwiej porozumiesz się z innymi ludźmi.  
Będą Cię lepiej rozumieć.

**Opiekun** pomoże Ci w czynnościach, z którymi masz trudność.  
Na przykład z samodzielnym jedzeniem lub z higieną osobistą.



## Rodzaje placówek

Po skończeniu szkoły możesz chodzić na zajęcia w:

- warsztacie terapii zajęciowej, w skrócie WTZ
- środowiskowym domu samopomocy, w skrócie ŚDS
- placówkach które mają program Rehabilitacja 25 plus
- dziennym centrum aktywności, w skrócie DCA
- świetlicy terapeutycznej.





Najpierw musisz wybrać w jakiej placówce chcesz być. Specjaliści w tej placówce ocenią czy ich zajęcia są odpowiednie dla Twoich potrzeb i możliwości. W niektórych placówkach trzeba zapisać się na listę i poczekać na wolne miejsce.



Placówki dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną prowadzą najczęściej stowarzyszenia, fundacje lub samorządy. **Samorząd** to na przykład władze Twojego miasta lub powiatu. Zajęcia w placówkach odbywają się od poniedziałku do piątku. Zazwyczaj trwają 7 godzin dziennie. Często uczestnicy przyjeżdżają do placówki busem.





W placówkach dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną uczestnicy nie płacą za udział w zajęciach.  
Pieniądze na działania placówek daje Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych lub samorząd.  
Na przykład Urząd Miasta lub starostwo powiatowe.



Zajęcia w placówkach nazywamy **terapią** lub **rehabilitacją społeczną i zawodową**.  
Dzięki zajęciom nauczysz się nowych umiejętności.  
Będziesz ćwiczyć czynności potrzebne w codziennym życiu.  
Będziesz bardziej samodzielny.  
Sam będziesz podejmował coraz więcej decyzji.



Terapia w placówkach dla dorosłych może polegać na:

- **zajęciach kulinarnych.** To przygotowanie posiłków i nauka obsługi sprzętu kuchennego. Na przykład kuchenki, miksera, zmywarki.
- **arteterapii.** To terapia przez sztukę. Na przykład tworzenie z gliny talerzy lub wazonów w pracowni ceramicznej.
- **terapii psychologicznej.** Czyli zajęcia z psychologiem.
- **terapii ruchowej.** Na przykład gimnastyka lub ćwiczenia w siłowni.



### Warsztat Terapii Zajęciowej

W Warsztacie Terapii Zajęciowej osoby z niepełnosprawnością uczą się umiejętności potrzebnych w dorosłym życiu.

Na przykład jak dobrze sprzątać, gotować posiłki, zmywać naczynia. Takie umiejętności są potrzebne każdemu człowiekowi w domu. Można też wykorzystać je w pracy zawodowej. Na przykład w firmie sprzątającej biura. Albo w kuchni restauracji.

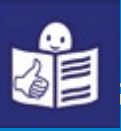




Żeby zostać uczestnikiem WTZ musisz mieć orzeczenie o stopniu niepełnosprawności. Z zajęć w Warsztacie mogą korzystać osoby z umiarkowanym lub znacznym stopniem niepełnosprawności. W orzeczeniu musi być też zapis, że potrzebujesz terapii zajęciowej. Potem musisz sprawdzić czy w Twojej okolicy jest więcej Warsztatów i wybrać jeden z nich. W tym WTZ musisz zgłosić chęć udziału w zajęciach.



W WTZ uczestnicy zdobywają umiejętności w różnych pracowniach. Na przykład w **pracowni gospodarstwa domowego** nauczysz się dbać o dom. Sprzątać, prać, robić zakupy, pracy w ogrodzie. W **pracowni stolarskiej** robi się różne przedmioty z drewna. Nauczysz się tam obsługiwać narzędzia stolarskie. Na przykład piły, szlifierki. W **pracowni aktywizacji zawodowej** będziesz poznawać swoje umiejętności. Dowiesz się jakie są zawody i w jaki sposób znaleźć pracę.

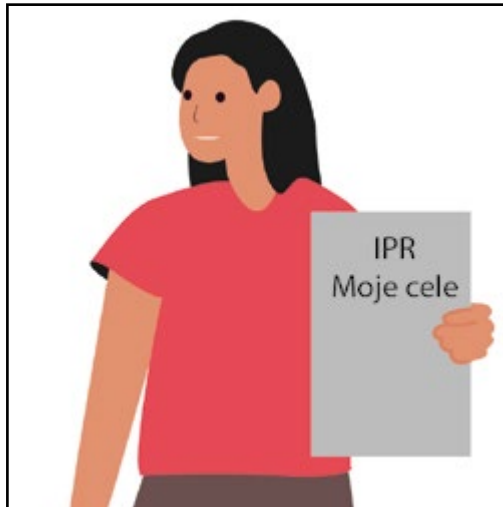


W każdej pracowni pracuje **instruktor terapii zajęciowej**. Instruktor dba żeby uczestnicy prawidłowo wykonywali zadania. Każdy człowiek ma trochę inne zdolności i umiejętności. Instruktor uczy i wspiera wszystkich uczestników. W taki sposób jakiego każdy uczestnik potrzebuje.

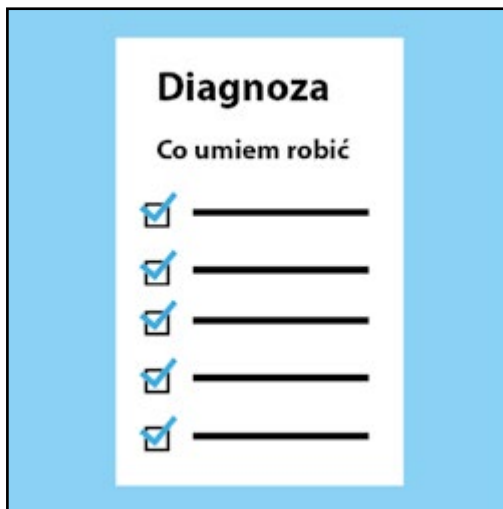


W niektórych Warsztatach uczestnicy chodzą na praktyki zawodowe. **Praktyki zawodowe** to nauka czynności na stanowisku pracy w firmie. Podczas praktyk zawodowych uczestnika wspiera instruktor lub trener pracy. **Trener pracy** uczy czynności zawodowych. Uczy też jak zachowywać się w firmie. Pomaga nawiązać dobre relacje z innymi osobami w miejscu praktyki.





Dla każdego uczestnika WTZ przygotowuje osobny dokument. Ten dokument to **Indywidualny Program Rehabilitacji**. W skrócie IPR. IPR przygotowują instruktorzy i kierownik WTZ razem z uczestnikiem. Na instruktorów i kierownika mówi się **kadra WTZ**. Żeby przygotować IPR potrzebna jest diagnoza.



W czasie diagnozy instruktorzy i kierownik WTZ sprawdzają:

- co uczestnik potrafi robić samodzielnie
- jakie ma trudności
- czego chce się nauczyć
- jakiego wsparcia potrzebuje.

Rozmawiają też o tym z rodzicami uczestnika lub opiekunami.

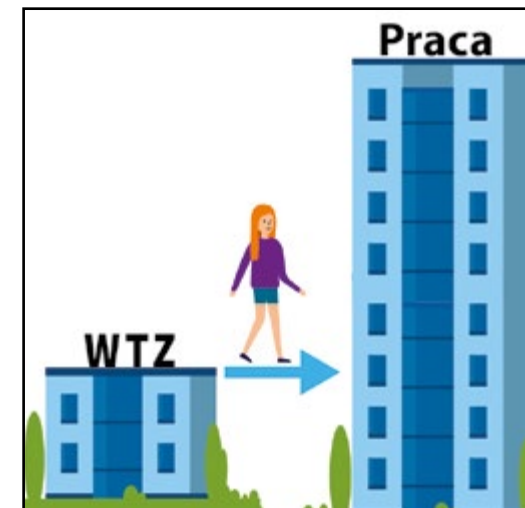


W IPR instruktorzy zapisują cele dla uczestnika.  
Na przykład czego uczestnik chce się nauczyć. Wpisują też do IPR kto będzie go w tym wspierał.  
Po jakimś czasie kadra WTZ i uczestnik sprawdzają czy udało się zrealizować cele. Wtedy można zmienić zapisy.  
Na przykład dodać nowy cel.



W zajęciach WTZ możesz brać udział przez kilka lat. Zajęcia powinny przygotować Cię do podjęcia pracy. Co 3 lata lub częściej kadra WTZ ocenia Twoje umiejętności. Określa:

- czy możesz podjąć pracę i jakiego wsparcia będziesz potrzebować
- czy musisz jeszcze nauczyć się czegoś w WTZ
- czy zakończyć Twój udział w WTZ i zalecić udział w innej placówce.







Kiedy podejmiesz pracę, przestajesz być uczestnikiem WTZ. Możesz wtedy brać udział w **zajęciach klubowych**. Dzięki temu będziesz miał kontakt z kolegami i kadrami WTZ. Na spotkaniach klubu możesz opowiedzieć o swojej pracy. Zajęcia klubowe odbywają się zazwyczaj 1 raz w tygodniu.



### **Środowiskowy Dom Samopomocy**

W Środowiskowym Domu Samopomocy osoby z niepełnosprawnością mają codziennie 6 godzin zajęć. Niektóre placówki organizują dowóz uczestników busami. Uczestnicy ŚDS nie płacą za udział w zajęciach. Mają terapię indywidualną i grupową. Na przykład w pracowni kulinarnej, rękodzieła lub muzycznej.

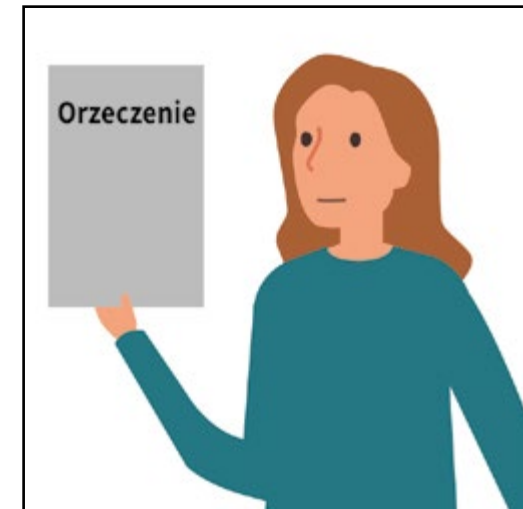


Z zajęć w ŚDS mogą korzystać osoby z orzeczeniem:

- o niepełnosprawności intelektualnej
- o spektrum autyzmu
- o problemach zdrowia psychicznego.

Każda z tych grup jest w osobnej placówce.

Uczestnicy mogą mieć niepełnosprawności sprzężone. To znaczy że osoba ma kilka niepełnosprawności. Na przykład niepełnosprawność intelektualną i ruchową.



Żeby zostać uczestnikiem zajęć w ŚDS musisz złożyć **wniosek o skierowanie do ŚDS**. Wniosek składasz w ośrodku pomocy społecznej w Twojej miejscowości. Do wniosku trzeba dołączyć zaświadczenie od lekarza oraz orzeczenie o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności. Pracownik ośrodka powie Ci jakie inne dokumenty należy przynieść.





W niektórych ŚDS oprócz zajęć dziennych są **miejsca całodobowe**. To znaczy uczestnik może tam mieszkać przez kilka miesięcy. Jest tak gdy osoba wymaga opieki przez cały dzień a zabraknie jej w domu rodzinnym. Na przykład kiedy mama choruje i musi być długo w szpitalu.



### **Program Rehabilitacja 25 plus**

To program Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, w skrócie PFRON. Dzięki niemu osoby z niepełnosprawnością intelektualną po skończeniu szkoły mogą przygotowywać się do dorosłego życia w swoim najbliższym otoczeniu. Mogą też przygotować się do pracy.



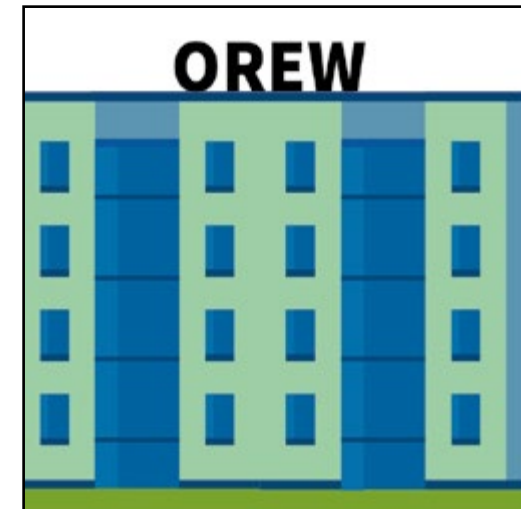
Program Rehabilitacja 25 plus może być w:

- Ośrodka Rewalidacyjno-Wychowawczym. W skrócie ORW
- Ośrodka Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczym. W skrócie OREW.
- Szkole Przystosabiającej do Pracy. W skrócie SPdP.

To są placówki edukacyjne. Są tam zajęcia szkolne.

Mogą być też zajęcia terapeutyczne i wychowawcze dla absolwentów.

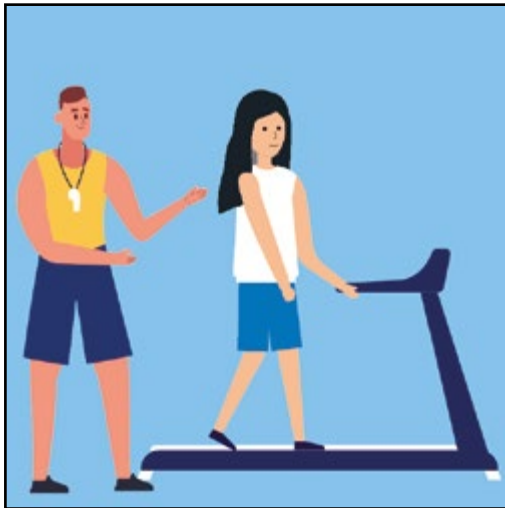
**Absolwent** to osoba która już skończyła naukę w szkole.



Z programu Rehabilitacja 25 plus możesz korzystać jeśli:

- masz orzeczenie o niepełnosprawności intelektualnej w stopniu umiarkowanym, znacznym lub głębokim
- ukończyłeś naukę w ośrodku i masz 25 lat
- ukończyłeś szkołę przystosabiającą do pracy i masz 24 lata
- nie pracujesz
- nie korzystasz z innej placówki, takiej jak WTZ lub ŚDS.

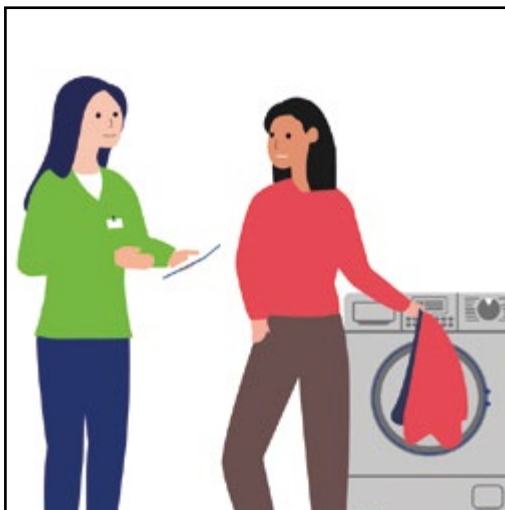




W programie Rehabilitacja 25 plus możesz korzystać między innymi:

- z zajęć terapeutycznych
- ze wsparcia psychologa
- z rehabilitacji ruchowej
- z usług opiekuńczych i pielęgnacyjnych.

W czasie usług opiekuńczych i pielęgnacyjnych osoba wspierająca pomoże Ci na przykład zjeść posiłek. Poda leki.



W programie Rehabilitacja 25 plus:

- rozwiniiesz umiejętności potrzebne w dorosłym życiu
- skorzystasz z aktywizacji zawodowej.

**Aktywizacja zawodowa** to pomoc w znalezieniu pracy.

Na przykład przez spotkania z doradcą zawodowym i praktyki.

Zajęcia w programie odbywają się od poniedziałku do piątku.

Trwają od września do czerwca.



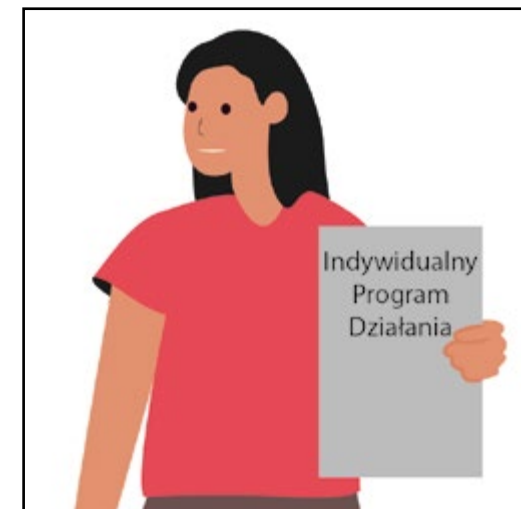
## Dzienne Centrum Aktywności

W Dziennym Centrum Aktywności możesz korzystać z różnego rodzaju terapii i rehabilitacji. Zajęcia odbywają się najczęściej od poniedziałku do piątku. Czasami są po południu.



Każda osoba w DCA ma **Indywidualny Program Działania**. W programie są informacje:

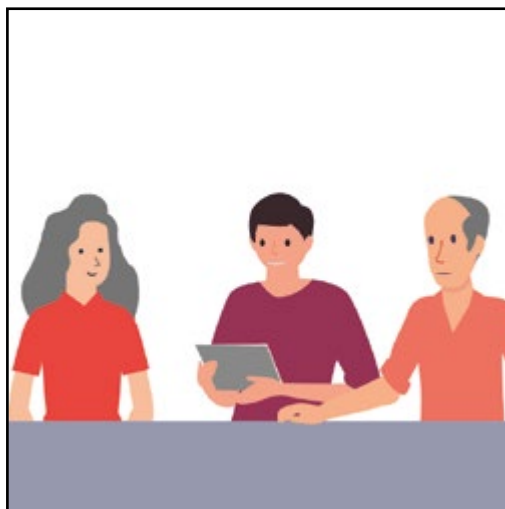
- jakiego wsparcia potrzebuje uczestnik
- z jakich zajęć powinien korzystać.  
Na przykład z terapii zajęciowej, spotkań z psychologiem czy rehabilitacji ruchowej.
- co uczestnik może osiągnąć i w jakim czasie.





### **Świetlica terapeutyczna**

W niektórych miastach działają świetlice terapeutyczne. Najczęściej w zajęciach świetlicy uczestniczą osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym. Niektóre świetlice są dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim. Uczestnicy korzystają w świetlicy z różnych rodzajów terapii.



### **Nie wiesz co zrobić po skończeniu szkoły?**

Sprawdź czy w Twojej okolicy są placówki opisane w książce. Rodzaj placówki powinien być dostosowany do Twoich potrzeb.

Dowiedz się:

- jakie zajęcia proponują placówki
- co musisz zrobić żeby z nich korzystać.

W wyborze placówki pomogą Ci rodzice, asystent osobisty lub pracownik ośrodka pomocy społecznej.



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





# 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:

- 117 Kół terenowych,
- 10 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla ponad 33 tysięcy dzieci i dorosłych.

## PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej i asystencji,
- 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.