

Monika Szabla, Anna Peretko

Mój Krąg Wsparcia

Czyli jak możesz planować swoje życie i przyszłość



Polskie Stowarzyszenie
na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością
Intelektualną



Biblioteka self-adwokata



© Copyright by PSONI, 2026

ISBN 978-83-68183-18-4

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

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

Monika Szabla, Anna Peretko

Mój Krąg Wsparcia

Czyli jak możesz planować swoje życie i przyszłość



Warszawa 2026



Spis treści

Co to jest Krąg Wsparcia	3
Po co jest Krąg Wsparcia	4
Planowanie Skoncentrowane na Osobie	7
Twój portret	8
Twoje koła relacji	10
Wsparcie jakiego potrzebujesz	13
Twoje cele	14
Twój pracownik kluczowy	16
Zespół planistyczny	16
Spotkanie planistyczne	17
Plan bezpiecznej przyszłości	18
Jak znaleźć informacje o Kręgach Wsparcia	19



Co to jest Krąg Wsparcia

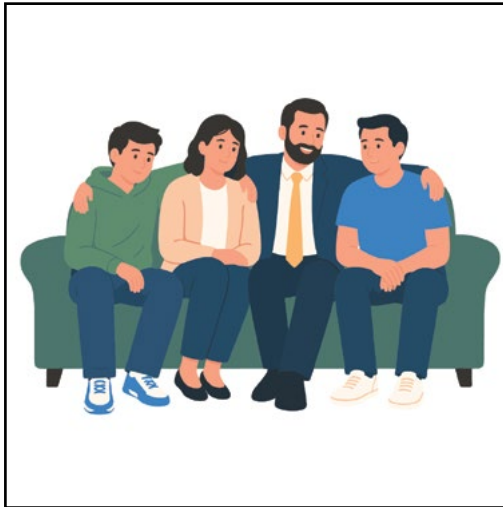
Krąg Wsparcia to są osoby ważne dla Ciebie. Te osoby znają Twoje potrzeby i wspierają Cię. W Twoim Kręgu Wsparcia są na przykład:

- Twoi rodzice i rodzeństwo
- Twoi przyjaciele i znajomi
- Twój asystent i terapeuta
- Twoja fryzjerka i pani ze sklepu
- Twój sąsiad.

Osoby które są w Twoim Kręgu Wsparcia pomagają Ci:

- w codziennym życiu
- w sytuacjach trudnych
- w kontaktach z innymi osobami
- w planowaniu przyszłości
- w rozwijaniu zainteresowań.





Po co jest Krąg Wsparcia

Krąg Wsparcia jest po to żebyś miał **dobre życie**.

Dobre życie jest wtedy, gdy na przykład:

- masz dobre relacje w rodzinie
- masz przyjaciół
- jesteś samodzielny
- rozwijasz swoje zainteresowania
- pracujesz
- pomagasz innym.



Każda osoba może mieć swój Krąg Wsparcia.

Każda osoba może inaczej rozumieć dobre życie.

Dla Ciebie dobre życie może oznaczać pracę.

Dla kogoś innego dobre życie to rozwijanie zainteresowań.

Osoby z Kręgu Wsparcia pomagają Ci osiągnąć dobre życie.



W Kręgach Wsparcia ważne jest **wzmacnianie ludzi**.

Wzmacnianie ludzi to dodawanie im pewności siebie.

Chodzi o to żebyś:

- wierzył w siebie
- wiedział w czym jesteś dobry
- miał odwagę rozwijać swoje mocne strony
- podejmował decyzje.



Kręgi Wsparcia wspierają Twoją **niezależność**. Jesteś niezależny gdy:

- masz wpływ na swoje życie
- sam podejmujesz decyzje
- ponosisz **konsekwencje** swoich decyzji.

Konsekwencje pojawiają się po tym, co zrobisz lub powiesz.

Jeśli nauczysz się gotować zupę, sam przygotujesz sobie posiłek.

To ważne żebyś był tak niezależny, jak to tylko możliwe.





Kręgi Wsparcia pomogą Ci uczestniczyć w życiu **społeczności lokalnej**.

Społeczność lokalna to grupa ludzi, którzy na przykład:

- mieszkają blisko siebie i często się widują
- chodzą do tych samych parków i bibliotek
- chodzą do tych samych sklepów i urzędów
- chodzą do tego samego kościoła.



Razem z osobami z Twojego Kręgu Wsparcia możesz:

- poznać ciekawe miejsca w waszej okolicy
- uczestniczyć w ciekawych wydarzeniach w waszej okolicy
- poznać ludzi z Twojej społeczności lokalnej.

Członkowie społeczności lokalnej często sobie pomagają.

Ty też jesteś członkiem społeczności lokalnej i możesz pomagać innym.

Ty też jesteś potrzebny innym ludziom.



Planowanie Skoncentrowane na Osobie

Najważniejsze w Kręgach Wsparcia jest

Planowanie Skoncentrowane na Osobie.

Planowanie Skoncentrowane na Osobie to w skrócie **PSO**.

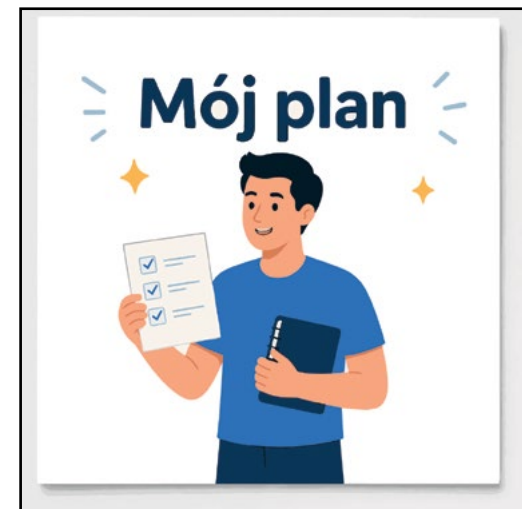
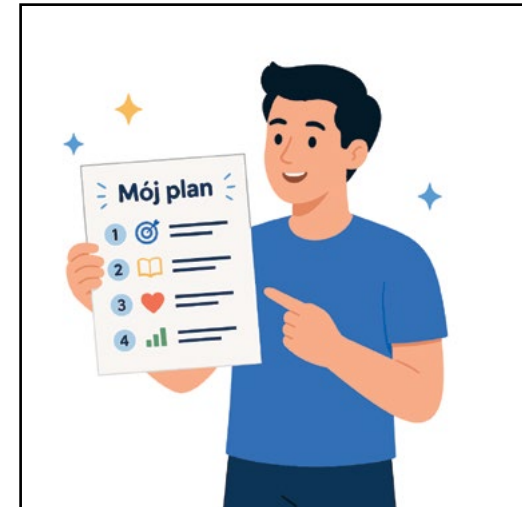
Tą Osobą jesteś Ty. **PSO** pomaga:

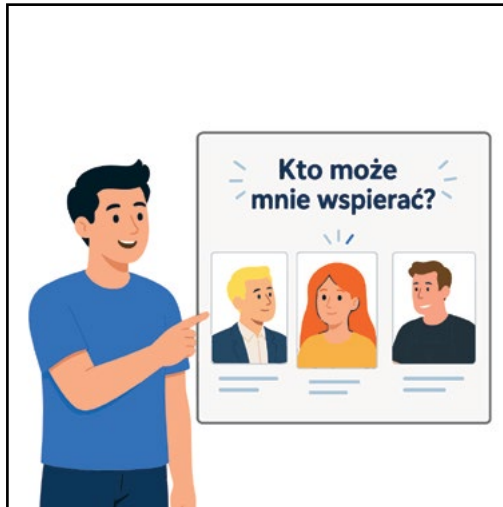
- rozwijać Twoją samodzielność
- tworzyć Twój **plan na życie**.

Twój **plan na życie** pokazuje między innymi:

- Twoje relacje rodzinne
- Twoje relacje przyjacielskie
- Twoją pracę lub zajęcia w ciągu dnia
- Twój czas wolny
- Twoje zdrowie
- Twoje uczestnictwo w społeczności lokalnej.

W PSO wszystkie te części życia łączą się i stanowią całość.





Planowanie Skoncentrowane na Osobie oznacza, że możesz:

- wybierać kto i w czym Cię wspiera
- podejmować decyzje i je zmieniać
- wyrażać swoje zdanie
- rozwijać swoje umiejętności i talenty
- planować swoją przyszłość.



Twój portret

Planowanie Skoncentrowane na Osobie zaczyna się Twoim portretem.

Portret robisz z osobą, która Cię wspiera.

Twój portret pomaga innym lepiej Cię poznać i zrozumieć.

Sam też lepiej się poznasz, bo Twój portret pokazuje kim jesteś.



Twój portret pokazuje też:

- co lubisz i czego nie lubisz
- jakie masz talenty
- jakie masz **marzenia**.

Marzenie to coś, czego bardzo chcesz.

Marzenie starasz się spełnić.

Czasem musisz długo czekać, żeby spełnić marzenie.

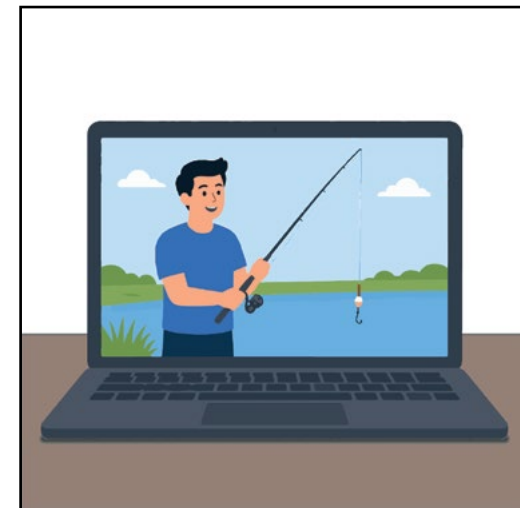
Nie wszystkie marzenia się spełniają.

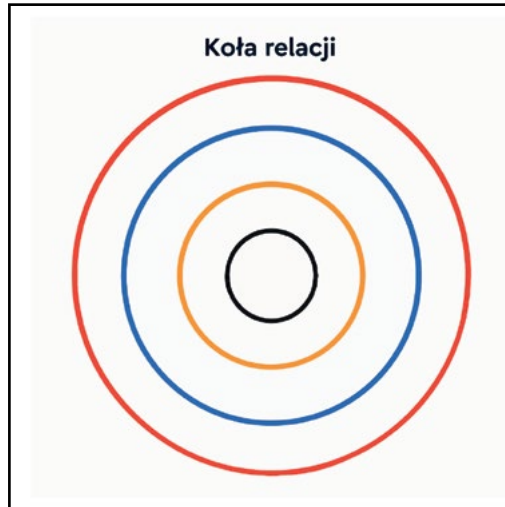


Od Ciebie zależy jak Twój portret wygląda.

Możesz zrobić na przykład:

- plakat
- album ze zdjęciami
- film
- pamiętnik.





Twoje koła relacji

Kolejnym punktem PSO są koła relacji.

Koła relacji to dokument.

W koła relacji wpisujesz osoby ważne w Twoim życiu.

Opisujesz kim dla Ciebie są te osoby.

Są 4 koła relacji.



1. **Koło osób najbliższych** to ludzie, których Ty kochasz i którzy kochają Ciebie.

W kole osób najbliższych są na przykład:

- Twoi rodzice i babcia
- Twoje rodzeństwo
- Twój chłopak lub Twoja dziewczyna.

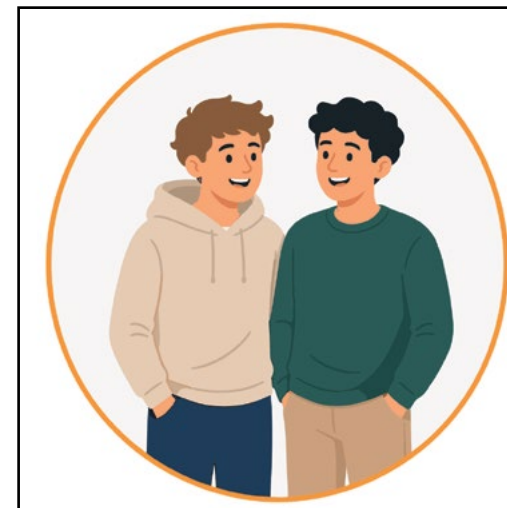


2. Następne jest **koło przyjaciół**.

Przyjaciel zna Cię i rozumie.

Przyjaciel cieszy się razem z Tobą.

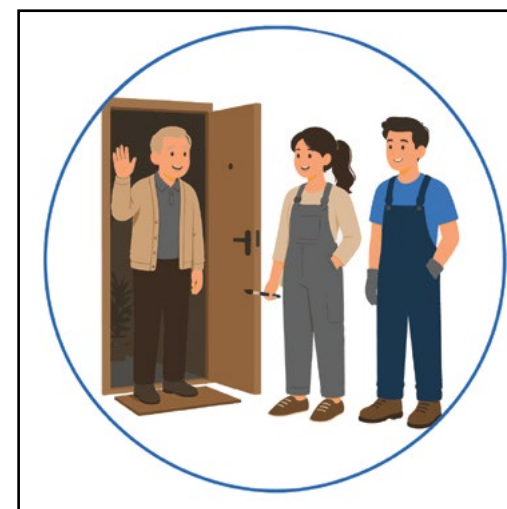
Przyjaciel wspiera Cię w trudnych chwilach.

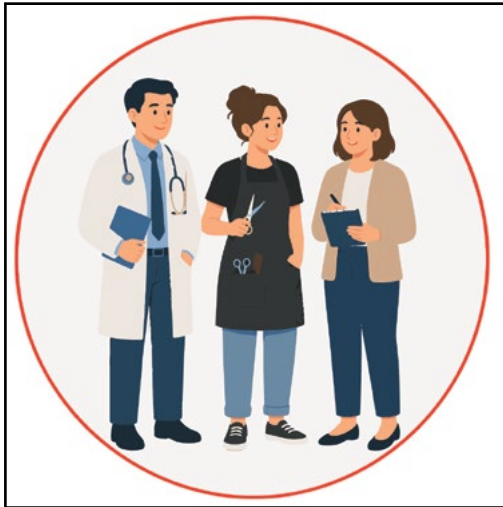


3. Kolejne jest **koło znajomych**.

W kole znajomych są między innymi:

- koledzy z placówki
- koledzy z pracy
- sąsiedzi
- koledzy z którymi chodzisz na zajęcia dodatkowe.
Na przykład zajęcia plastyczne lub muzyczne.



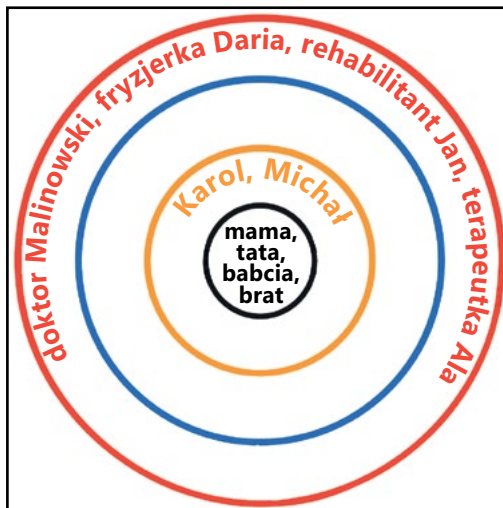


4. Ostatnie jest **koło pracowników**.

To osoby których praca polega na wspieraniu Ciebie.

W kole pracowników jest na przykład:

- Twój asystent
- Twoja terapeutka
- Twój lekarz
- Twoja fryzjerka.



Dzięki kołom relacji ustalisz na kogo możesz liczyć.

Możesz też zobaczyć czy w Twoim życiu kogoś brakuje.

Razem z osobami z Twojego Kręgu Wsparcia zastanawiacie się, jak to zmienić. Na przykład:

- możecie ubiegać się o asystenta dla Ciebie
- możecie poszukać klubu zainteresowań.

W klubie możesz poznać nowych znajomych.



Wsparcie jakiego potrzebujesz

W PSO ważne jest ustalenie **jakiego wsparcia potrzebujesz**.

Razem z osobami z Twojego Kręgu Wsparcia wspólnie ustalacie:

- jak wygląda Twoje codzienne życie
- co jest dla Ciebie trudne
- czego konkretnie potrzebujesz.



Pamiętaj!

Osoby wspierające nie powinny robić rzeczy które możesz zrobić sam.

Wsparcie ma wzmacniać Twoją samodzielność.



Twoje cele

Po zrobieniu portretu, kół relacji i ustaleniu potrzebnego wsparcia wyznaczasz swoje **cele**.

Cele to to, co chcesz osiągnąć.

Cele mogą być bardzo różne, na przykład:

- zdobycie umiejętności ugotowania zupy pomidorowej
- wyjazd za granicę
- samodzielne mieszkanie.



Razem z osobami z Twojego Kręgu Wsparcia ustalacie czy Twoje **cele są realne** do osiągnięcia.

Cele realne są dopasowane do Twoich potrzeb i możliwości.

Na przykład żeby być policjantem, musisz skończyć szkołę policyjną. Jeśli nie skończyłeś szkoły policyjnej, nie możesz być policjantem.



Razem z osobami z Twojego Kręgu Wsparcia ustalacie **plan działania**.

Plan działania to sposób, w jaki możesz osiągnąć cele.

Ustalacie też jakie osoby pomogą Ci w osiągnięciu celów.

Na przykład, jeżeli Twoim celem jest wyjazd za granicę, musicie ustalić:

- dokąd pojedziesz i na jak długo
- skąd weźmiesz pieniądze na wyjazd
- jaki masz plan podróży i z kim pojedziesz.

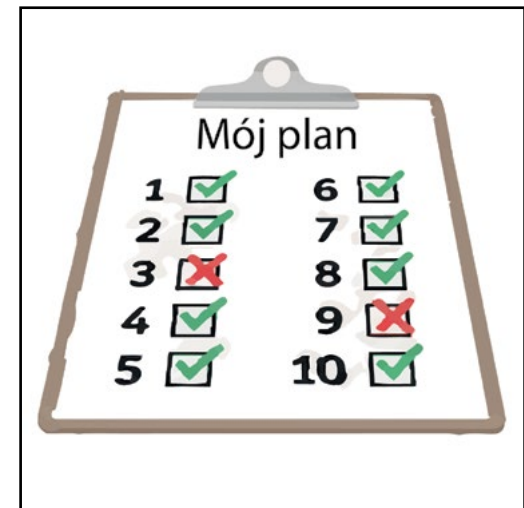


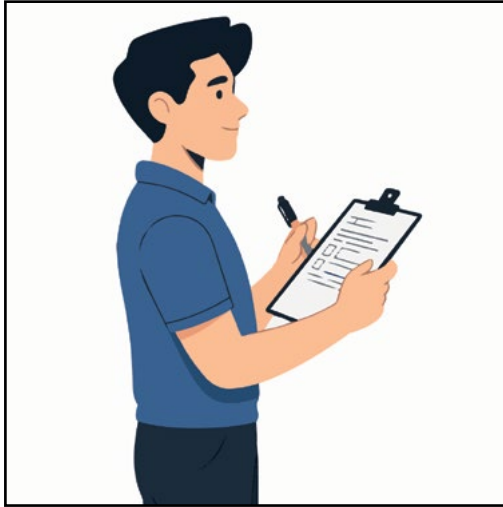
Bardzo ważne jest sprawdzanie, czy Twój plan działa.

Co kilka miesięcy sprawdź z osobami z Twojego Kręgu Wsparcia:

- czy w Twoim życiu nastąpiły jakieś dobre rzeczy lub zmiany
- czy plan pomógł Ci osiągnąć cel
- czy plan pomógł Ci zdobyć potrzebne wsparcie.

Jeśli na te pytania odpowiesz **nie**, musicie zmienić plan.





Twój pracownik kluczowy

Ważną osobą w Twoim Kręgu Wsparcia jest **pracownik kluczowy**.

Pracownik kluczowy to osoba:

- która dobrze Cię zna
- do której masz zaufanie
- która współpracuje z Twoją rodziną
- która dba o to, żebyś samodzielnie decydował.



Zespół planistyczny

Pracownik kluczowy organizuje pracę **zespołu planistycznego**.

W **zespole planistycznym** jesteś Ty i osoby z Twojego Kręgu Wsparcia.

W zespole planistycznym jest na przykład:

- ktoś z rodziny
- pracownik kluczowy
- terapeuta i asystent
- inne ważne osoby z Twojego życia.



Spotkanie planistyczne

Pracownik kluczowy organizuje **spotkania planistyczne**.

Na spotkaniach planistycznych:

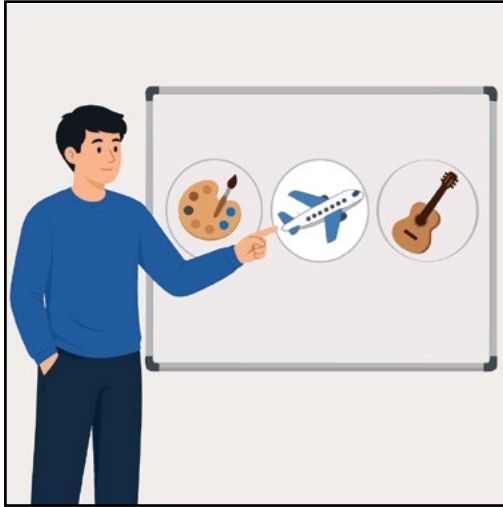
- możesz przedstawić swój portret
- możesz opowiedzieć jakie są Twoje cele
- wspólnie tworzycie plan działania
- ustalacie jakiego wsparcia potrzebujesz do realizacji celów.



Podczas spotkań planistycznych każdy może się wypowiedzieć. Poznajesz wtedy zdanie osób z Twojego zespołu planistycznego. Na spotkaniu planistycznym wszyscy dbają o dobrą atmosferę i szanują zdanie innych.

Pamiętaj! W zespole są osoby, które chcą dla Ciebie jak najlepiej. Ale Twoje zdanie jest najważniejsze.





Dzięki PSO czyli Planowaniu Skoncentrowanemu na Osobie:

- uczysz się samodzielności
- rozwijasz się
- wybierasz jak chcesz żyć
- planujesz swoją przyszłość.



Plan bezpiecznej przyszłości

Swoją przyszłość planujesz razem ze swoją rodziną lub bliskimi.

Razem planujecie, jak będzie wyglądało Twoje życie po śmierci rodziców lub bliskich.

Tak przygotowujesz się do samodzielnego życia.

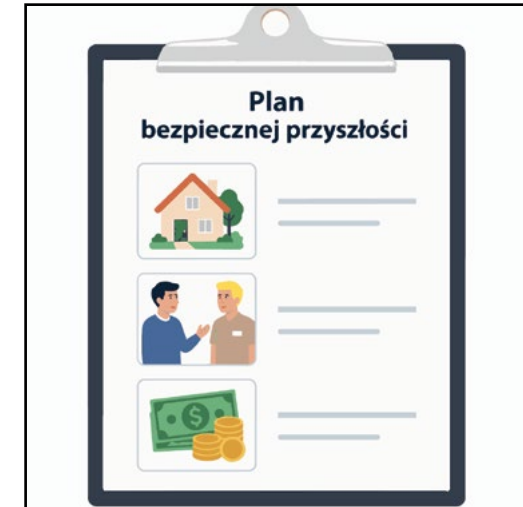
Możecie to zrobić według ustalonego planu.

Ważną częścią PSO jest **plan bezpiecznej przyszłości**.



Plan bezpiecznej przyszłości to dokument, w którym są informacje:

- jak funkcjonujesz na co dzień
- gdzie chciałbyś mieszkać
- czy masz odłożone pieniądze na przyszłość
- na jakie osoby możesz liczyć.



Jak znaleźć informacje o Kręgach Wsparcia

Więcej informacji o Kręgach Wsparcia znajdziesz:

- na stronie internetowej www.kregiwsparcia.pl
- na Facebooku (czytaj fejsbuku) Kręgów Wsparcia.





Kręgi Wsparcia mają swoje **logo**.

Logo to specjalny obrazek, po którym poznasz na przykład:

- sklep
- firmę
- produkt. Na przykład buty sportowe lub samochód.

Na ilustracji obok jest logo Kręgów Wsparcia.



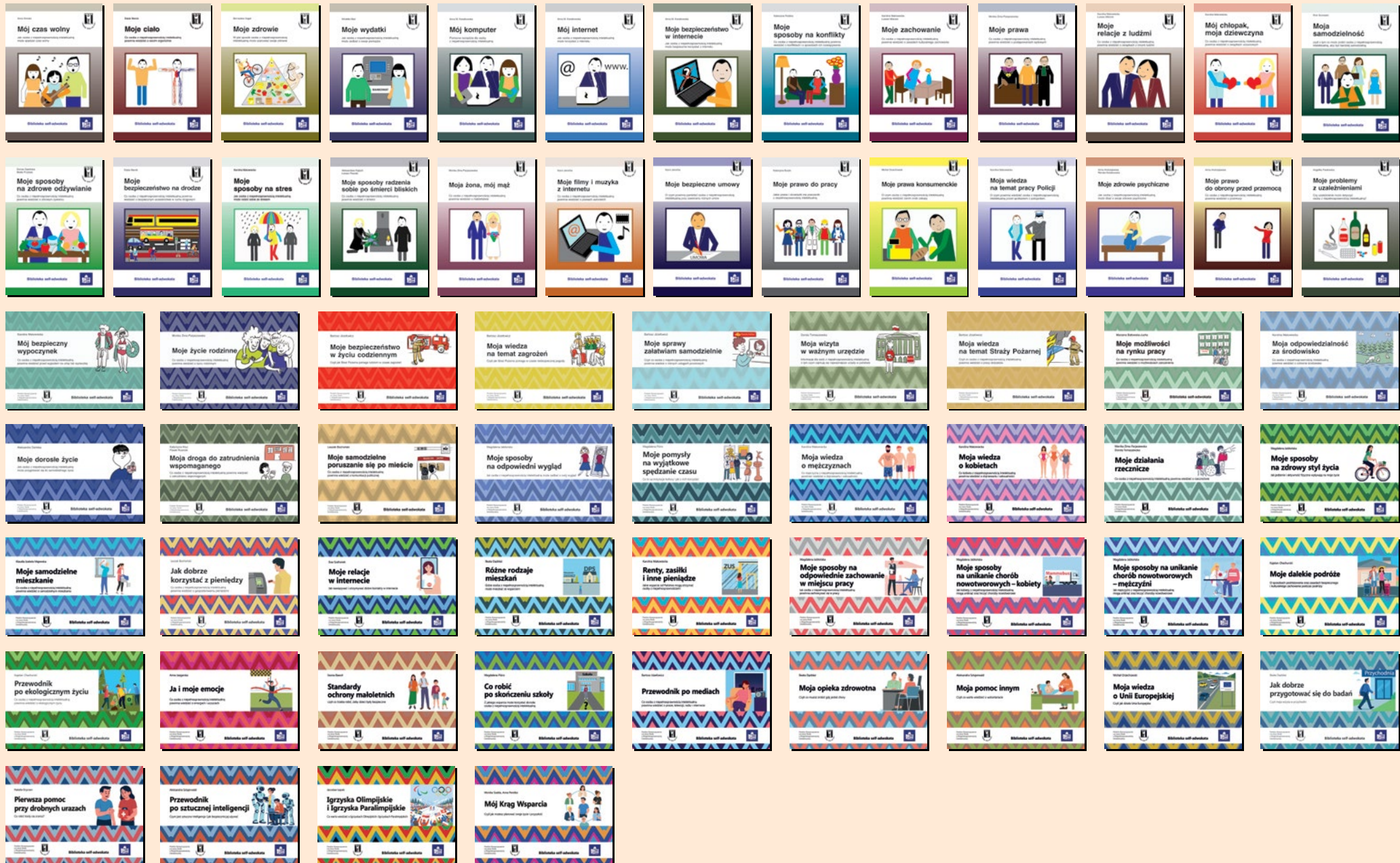
Wiele organizacji jest w Kręgach Wsparcia.

Organizacje to na przykład fundacje i stowarzyszenia.

Organizacje w Kręgach Wsparcia dbają, żeby osoby z niepełnosprawnościami:

- decydowały o swoich sprawach
- tworzyły swoje plany na życie
- miały dobre życie w społeczności lokalnej
- planowały swoją bezpieczną przyszłość.

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,
- różne formy mieszkań ze wsparciem,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu, w tym tworzenie Kręgów Wsparcia,
- 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.