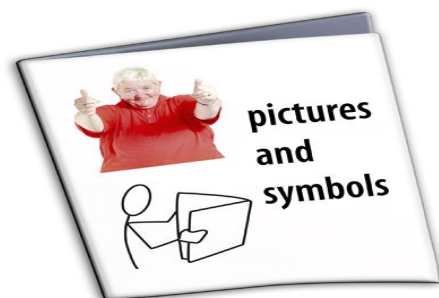


Τι σημαίνει αυτοσυνηγορία

**Επιτροπή Προστασίας των Δικαιωμάτων των Ατόμων με
Νοητική Αναπηρία**



**Μαρίνα Παγιάτσου
Συντονίστρια ΕΠΑΝΑ**



Αυτοσυνηγορία σημαίνει...

- ✓ Να συνηγορώ για τον εαυτό μου:
- ✓ Να υπερασπίζομαι τον εαυτό μου

Σημαίνει:

- ✓ Να μιλώ για το εαυτό μου
- ✓ Να λέω αυτό που νιώθω
- ✓ Να λέω αυτό που επιθυμώ
- ✓ Να λέω αυτό που σκέφτομαι



Αυτοσυνηγορία σημαίνει...

- ✓ Να λέω τι περιμένω από τους άλλους
- ✓ Να παίρνω αποφάσεις **για τον εαυτό μου**
- ✓ Να γνωρίζω και να καταλαβαίνω τα **δικαιώματά μου**
- ✓ Να διαλέγω φίλους
- ✓ Να μοιράζομαι εμπειρίες
- ✓ Να μοιράζομαι ιδέες



Τα άτομα με νοητική αναπηρία

Δεν είναι ασθενείς που χρειάζονται θεραπεία και φροντίδα

Αλλά είναι πολίτες, όπως όλοι, και έχουν δικαίωμα να προγραμματίσουν και να καλυτερεύσουν τη ζωή τους



Τα άτομα με νοητική αναπηρία

❖ Θέλουν και έχουν δικαίωμα

- Οι άλλοι να τους ακούνε
- Να τους μεταχειρίζονται ισότιμα
- Να τους μεταχειρίζονται σαν ενήλικες και όχι ως παιδιά
- Να ζουν και να εργάζονται σε συνθήκες ενήλικα
- Να αναγνωρίζονται τα δικαιώματά τους



Τι χρειάζεται να γίνει;

❖ Χρειάζονται στήριξη :

- για να εκπροσωπούν τους εαυτούς τους
- για να έχουν τη μεγαλύτερη δυνατή αυτονομία σε όλους τους τομείς της ζωής
- για να γίνουν **αυτοσυνήγοροι**
- για να μπορέσουν να δημιουργήσουν τις **δικές τους ομάδες**



Τι χρειάζεται να γίνει;

- ❖ Θα πρέπει να υπάρχει το πλαίσιο
- ❖ Δηλαδή τρόποι για να εκφράζουν τον εαυτό τους
- ❖ Για να λένε τις ανάγκες τους
- ❖ Για να λένε τις επιλογές τους
- ❖ Για να έχουν τις δικές τους ομάδες
- ❖ Χρειάζεται επίσης αναγνώριση αυτών των ομάδων σε όλους τους χώρους



Πως μπορούν να δημιουργηθούν οι ομάδες αυτοσυνηγορίας

Για να μπορέσουν να δημιουργηθούν αυτές οι ομάδες θα πρέπει τα άτομα με νοητική αναπηρία να:

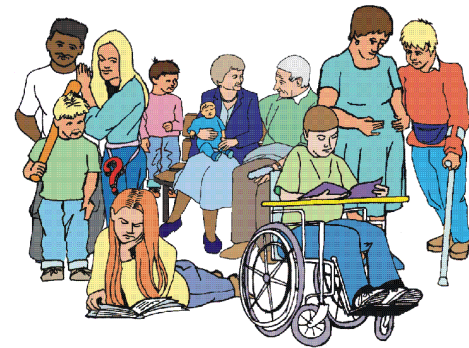
- Αποκτήσουν κάποιες δεξιότητες για να επικοινωνούν
- Να μάθουν να λειτουργούν ως ομάδα
- Να μάθουν να ακούνε τους άλλους



Πως μπορούν να δημιουργηθούν οι ομάδες αυτοσυνηγορίας

Υπάρχουν και κανόνες:

- Να σέβονται και τις απόψεις των άλλων
- Να μπορούν να βοηθούν και να στηρίζουν ο ένας τον άλλο
- Και να παίρνουν αποφάσεις για την καθημερινή τους ζωή



Πως μπορούν να δημιουργηθούν οι ομάδες αυτοσυνηγορίας

- Χρειάζεται να μάθουν να βάζουν στόχους
- Να ξέρουν τι μπορούν να καταφέρουν
- Να γνωρίζουν τις δυνατότητες και αδυναμίες τους
- Να μάθουν να χειρίζονται και την απογοήτευση



Πως μπορούν να δημιουργηθούν οι ομάδες αυτοσυνηγορίας

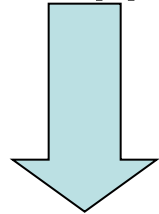
Πιο συγκεκριμένα:

- Να ξεχωρίζουν αυτό που μπορούν να κάνουν
- Να ξεχωρίζουν αυτό που δεν μπορούν να κάνουν
- Να παίρνουν ρίσκο
- Να καταλαβαίνουν ότι όταν αποτύχουμε είναι φυσιολογικό
- Όλοι αποτυγχάνουμε!
- Όλοι κάνουμε λάθη!



Ποιοι μπορούν να βοηθήσουν;

- Οι προσωπικοί συνοδοί
- Οι υποστηρικτές (άτομα που στηρίζουν)
- Οι καθοδηγητές εργασίας
- Οι συνήγοροι / σύμβουλοι
- Η οικογένεια
- Αυτοί που παρέχουν φροντίδα



**Όλοι αυτοί σε μια συντονισμένη προσπάθεια
και με κοινούς στόχους**

Πως επιλέγονται;

- Οι προσωπικοί συνοδοί ή άλλοι, πρέπει να επιλέγονται από τα ίδια τα άτομα
- Πρέπει να υπάρχει εμπιστοσύνη
- Πρέπει να έχουν κατάρτιση σε θέματα που αφορούν τα άτομα με αναπηρία
- Να γνωρίζουν τις ανάγκες



Πως μπορούν να βοηθήσουν;

- Να βοηθούν να λύνονται τα προβλήματα
- Να ακούνε τις ανησυχίες των ατόμων
- Να είναι δίπλα στα άτομα και την ομάδα
- Να βοηθούν τα άτομα να εκφράζονται
- Να βοηθούν τα άτομα να ανοίγονται με τους υπόλοιπους



Πως μπορούν να βοηθήσουν;

- Να μην αποφασίζουν αυτοί για τα άτομα με αναπηρία
- Να μην επιβάλλουν τη δική τους θέληση
- Να κατατοπίζουν τα άτομα για ότι χρειάζεται



Πως μπορούν να βοηθήσουν;

- Να βοηθούν στην αυτονομία
- Να ενημερώνουν για τις συνέπειες των αποφάσεων των ατόμων και
- Να αφήνουν να γίνονται λάθη για να μαθαίνουν από αυτά



Έτσι...

Τα άτομα θα μπορούν:

✓ Να μιλούν για τον εαυτό τους



✓ Να οργανώνονται σε ομάδες



Έτσι

- ✓ Να διεκδικούν τα δικαιώματά τους
- ✓ Να διεκδικούν την ατομικότητά τους

- ✓ Να ζουν πιο αυτόνομα



Η Κοινωνία / Πολιτεία / Κοινότητα πρέπει να βοηθήσει :

- Με τη στήριξη των ομάδων των αυτοσυνηγόρων και των οικογενειών τους
- Με την κατάργηση των εμποδίων (κοινωνικών, πολιτιστικών, οικονομικών κ.α.)
- Με τη δημιουργία υπηρεσιών και προσφορά πληροφοριών κ.α.



Συνοψίζοντας...

- Άτομα και οικογένειες
- Φροντιστές-θεραπευτές-καθοδηγητές κ.ά.
- Διευθυντές και διοικητικά συμβούλια οργανώσεων
- Φορείς και κρατικές υπηρεσίες
- Εργοδότες



**Όλοι να ενημερωθούν για το τι σημαίνει
αυτοσυνηγορία και συνηγορία και να
βοηθήσουν στην προσπάθεια**

Έτσι

- Όλα τα άτομα να μιλούν για τον εαυτό τους
- Όλα τα άτομα να έχουν τις ομάδες τους
- Όλα τα άτομα να διεκδικούν τα δικαιώματά τους



Ακούστε τις φωνές μας Δυνατά και καθαρά



Στοιχεία Επικοινωνίας

ΕΠΑΝΑ:

- τηλ. 22871333
- Φαξ: 22429544

Email : cp-mental@cytanet.com.cy

www. cpmental.com cy

