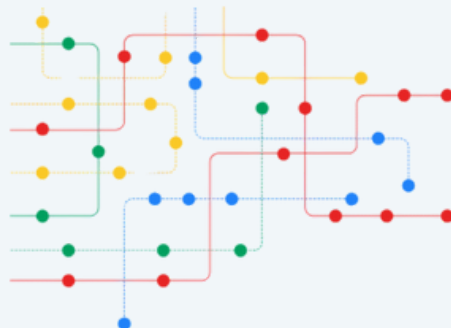
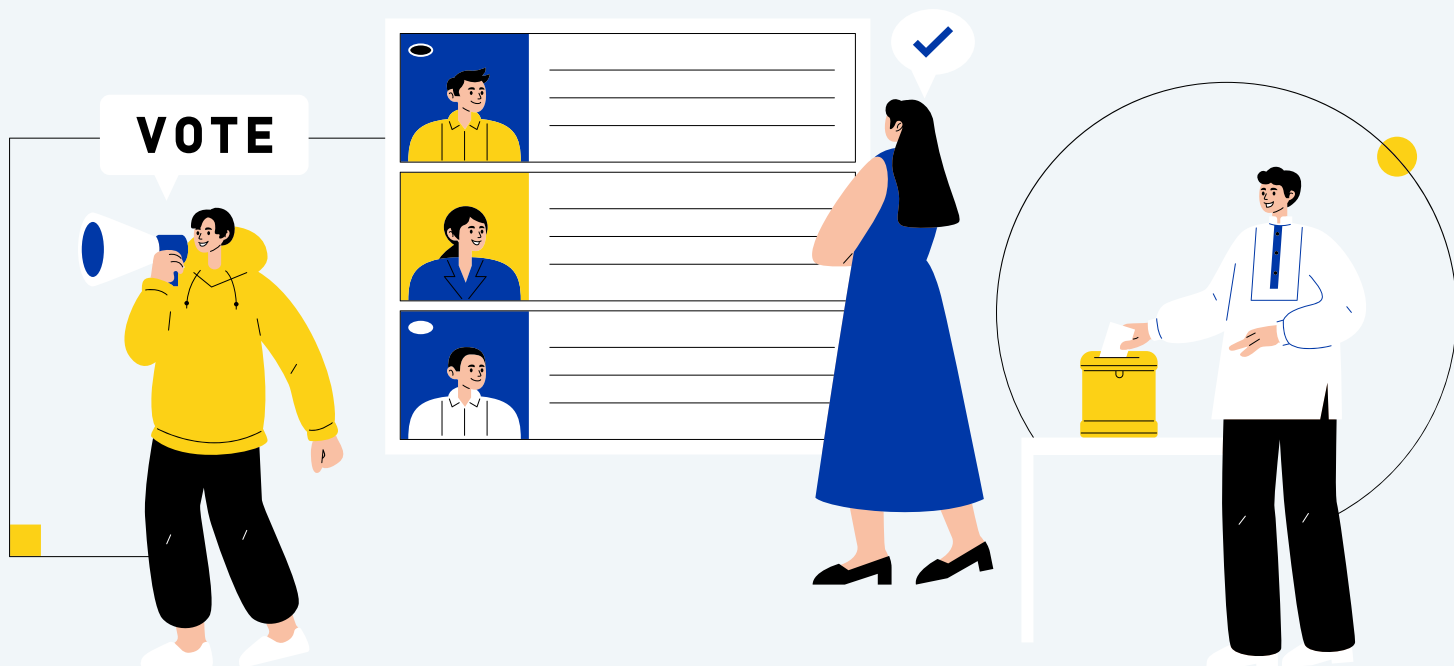




SPARK
TURN ON INCLUSION

ZESTAW NARZĘDZI DLA OSOB PRACUJĄCYCH Z MŁODZIEŻĄ

Wspieraj-Zaangażuj-Głosuj



2025

SPARK

Fostering Political Participation among Young Europeans with Intellectual and Psychosocial Disabilities

Numer Projektu: 101186990

Partnerzy



CARDET

OPEN group



Polska Rada
Organizacji
Młodzieżowych



OTB
EUROPE

Miram
Fundació de la Comunitat Valenciana



Co-funded by
the European Union

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora/autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani instytucja przyznająca grant nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

SPIS TREŚCI

Wstęp

Rozumienie uczestnictwa politycznego i barier

Przegląd uczestnictwa politycznego w poszczególnych krajach partnerskich

1.1: Grecja

1.2: Portugalia

1.3: Polska

1.4: Cypr

1.5: Hiszpania

1.6: Włochy

Praktyczne Wskazówki

1. Prawa polityczne w praktyce: co musisz wiedzieć
2. Uczynić politykę zrozumiałą: uproszczone narzędzia komunikacji
3. Walka ze stygmatyzacją poprzez wzmocnienie pozycji
4. Włączający udział w życiu politycznym wykraczający poza głosowanie
5. Współpraca z rodzinami i sieciami wsparcia
6. Tworzenie środowisk inkluzywnych dla udziału w życiu politycznym
7. Uczestnictwo cyfrowe i bezpieczne przestrzenie online
8. Infolinie i pomocne zasoby w każdym kraju partnerskim (Grecja, Portugalia, Polska, Cypr, Hiszpania, Włochy)

Wnioski

Wstęp



Wstęp

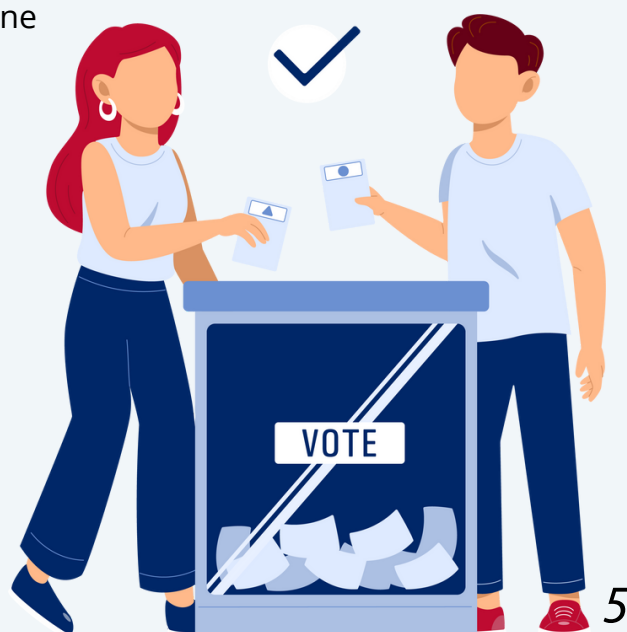
Niniejszy zestaw narzędzi jest niezbędnym źródłem wiedzy dla osób pracujących z młodzieżą i wszystkich zainteresowanych promowaniem uczestnictwa politycznego wśród młodych osób z niepełnosprawnościami. Celem niniejszego dokumentu jest pomoc w przełamywaniu barier utrudniających uczestnictwo i wspieranie włączenia wszystkich młodych ludzi w życie demokratyczne, zgodnie z zasadami równości, dostępności i podstawowymi wartościami Unii Europejskiej.

Opracowany w projekcie SPARK, zestaw narzędzi wyposaża pracowników młodzieżowych w wiedzę, strategię i praktyczne narzędzia do wspierania zaangażowania politycznego młodych osób z niepełnosprawnościami. Opiera się on na wspólnych wnioskach, badaniach i doświadczeniach z sześciu krajów: Grecji, Portugalii, Polski, Cypru, Hiszpanii i Włoch.

Zestaw narzędzi zawiera następujące sekcje:

Przegląd uczestnictwa politycznego w Grecji, Portugalii, Polsce, na Cyprze, w Hiszpanii i we Włoszech

- Prawa polityczne w praktyce: co musisz wiedzieć
- Uczynić politykę zrozumiałą: uproszczone narzędzia komunikacji
- Walka ze stygmatyzacją poprzez wzmocnienie pozycji
- Włączający udział w życiu politycznym wykraczający poza głosowanie
- Współpraca z rodzinami i sieciami wsparcia
- Tworzenie środowisk inkluzywnych dla udziału w życiu politycznym
- Uczestnictwo cyfrowe i bezpieczne przestrzenie online
- Infolinie i pomocne zasoby



Zrozumienie uczestnictwa politycznego i barier

Wspieranie uczestnictwa politycznego młodych osób z niepełnosprawnością psychospołeczną i intelektualną zaczyna się od zrozumienia barier, z jakimi się borykają te grupy. Mogą to być przeszkody fizyczne, negatywne nastawienie, brak dostępu do informacji oraz nierówności strukturalne. Takie wyzwania często uniemożliwiają młodym ludziom pełne zaangażowanie się w życie obywatelskie i ograniczają ich możliwość wpływania na decyzje, które ich dotyczą.

Poniższe zasoby zostały stworzone jako praktyczny i łatwy w użyciu przewodnik dla pracowników młodzieżowych, edukatorów, organizacji młodzieżowych i wszystkich, którzy pracują nad tworzeniem bardziej inkluzywnych i dostępnych przestrzeni politycznych. Odzwierciedlają one wspólną wiedzę i doświadczenia partnerów z całej Europy i oferują zarówno ogólne wskazówki, jak i narzędzia dostosowane do specyfiki danego kraju.

Aby wesprzeć działania na szczeblu krajowym, zestaw narzędzi obejmuje również infolinie i punkty kontaktowe w każdym kraju partnerskim. Zapewniają one dostęp do usług, informacji i lokalnego wsparcia osobom pracującym bezpośrednio z młodzieżą.

Projekt SPARK jest w pełni zaangażowany w promowanie praw, integracji i dobrostanu wszystkich młodych ludzi. Działania obejmują szerokie rozumienie pracy z młodzieżą jako wartościowego połączenia działań społecznych, kulturalnych, edukacyjnych i politycznych, które wspierają rozwój osobisty i aktywne obywatelstwo. Ten zestaw narzędzi to nie tylko zbiór zasobów. To cenne wsparcie dla osób pracujących z młodzieżą i wszystkich tych, którzy dbają o to, aby młodzi ludzie z niepełnosprawnością psychospołeczną i intelektualną mogli w pełni uczestniczyć w życiu społecznym, przejąć inicjatywę i współkształtować przyszłość swoich społeczności i Europy.



Przegląd uczestnictwa politycznego w poszczególnych krajach partnerskich



Przegląd uczestnictwa politycznego w Grecji

W Grecji młodzi ludzie z niepełnosprawnościami psychospołecznymi napotykają na poważne bariery utrudniające im udział w życiu politycznym, wynikające zarówno z przeszkód strukturalnych, jak i społecznych. Do kluczowych wyzwań należą restrykcyjne przepisy dotyczące opieki, które ograniczają zdolność prawną i autonomię, brak dostępu do lokali wyborczych oraz brak inkluzywnych procedur głosowania. Wprowadzenie głosowania korespondencyjnego w 2023 roku poprawiło dostępność, jednak problemy instytucjonalne i systemowe (ograniczony transport, niedostępna infrastruktura i stygmatyzacja społeczna) nadal utrudniają pełne zaangażowanie demokratyczne (Europejskie Forum Osób Niepełnosprawnych, 2020). Osoby te często nie mają dostępu do informacji o swoich prawach politycznych i są wykluczone z powodu ubóstwa, niskiego poziomu wykształcenia i wysokiego bezrobocia, co łącznie ogranicza ich możliwości zaangażowania obywatelskiego (Narodowa Konfederacja Osób Niepełnosprawnych, 2023).

Rodziny i opiekunowie odgrywają istotną rolę w kształtowaniu życia politycznego młodych osób z niepełnosprawnościami psychospołecznymi, często działając jako pośrednicy między nimi a szerszym społeczeństwem. Jednakże, ze względu na dominujące modele, które kładą nacisk na ochronę nad wzmocnieniem, rola ta może albo wspierać autonomię, albo wzmacniać zależność (Kasimatis, 2022). Chociaż nie istnieją ustrukturyzowane programy edukacji politycznej przeznaczone specjalnie dla tej grupy, szersze systemy wsparcia, takie jak żłobki i domy opieki wspomaganej, przyczyniają się do tego pośrednio, promując niezależność (Pavlidou i Kartasidou, 2017). Brak ukierunkowanych szkoleń dla pracowników młodzieżowych i opiekunów w zakresie promowania uczestnictwa w życiu politycznym uwypukla lukę systemową, w której niepełnosprawność jest nadal postrzegana przede wszystkim z perspektywy opieki społecznej, a nie obywatelskiej (Skordos i in., 2023).

Przegląd uczestnictwa politycznego w Portugalii

W Portugalii prawo do udziału w życiu politycznym jest zagwarantowane w Konstytucji (artykuły 48 i 49) oraz wzmocnione ustawą nr 38/2004, która promuje włączenie osób z niepełnosprawnościami we wszystkie aspekty życia obywatelskiego. Kluczowym krokiem prawnym była ustawa nr 49/2018, która zastąpiła poprzedni system zakazów „Regime do Maior Acompanhado”, przywracając pełną zdolność prawną, w tym prawo do głosowania, osobom z niepełnosprawnością psychospołeczną i intelektualną.

Pomimo postępu, nadal istnieją wyzwania praktyczne. Materiały wyborcze rzadko są dostosowane do potrzeb poznawczych, lokale wyborcze mogą stwarzać bariery sensoryczne, a personel nie jest konsekwentnie szkolony w zakresie zapewniania odpowiednich udogodnień. Osoby z zaburzeniami takimi jak ADHD, autyzm, choroba afektywna dwubiegunowa lub zaburzenie osobowości typu borderline często spotykają się ze stygmatyzacją i wykluczeniem strukturalnym z procesów politycznych.

Zaangażowanie obywatelskie za pośrednictwem organizacji pozarządowych wzrosło, a organizacje takie jak APPDA, ENCONTRAR+SE i FENACERCI wspierają działania rzecznicze i uświadamiające. Jednak udział w partiach politycznych i strukturach decyzyjnych pozostaje ograniczony, a liczba ukierunkowanych strategii dotarcia do społeczeństwa i dostępnych środowisk jest niewielka.

Do pozytywnych działań należą Narodowy Plan Działań na rzecz Praw Osób Niepełnosprawnych (2021–2025), a także lokalne inicjatywy integracyjne, takie jak budżet partycypacyjny w Cascais. Jednak niski poziom wiedzy politycznej, brak danych szczegółowych i ograniczone szkolenia dla pracowników młodzieżowych nadal utrudniają skuteczną integrację.

Podsumowując, w Portugalii uniesiono bariery prawne, ale pełny udział osób z niepełnosprawnościami psychospołecznymi w życiu politycznym wymaga zmian systemowych, inwestycji w dostępność i silniejszych praktyk integracyjnych.



Przegląd uczestnictwa politycznego w Polsce

Udział w życiu politycznym w Polsce opiera się na demokratycznej konstytucji, która gwarantuje obywatelom prawo do głosowania, kandydowania w wyborach i aktywnego udziału w życiu społecznym. Od 1989 roku Polska funkcjonuje jako demokracja wielopartyjna, z regularnymi wyborami na wszystkich szczeblach. Obywatele polscy, którzy ukończyli 18 lat, mają prawo do głosowania, ale frekwencja, szczególnie wśród osób młodych, pozostaje niestabilna. Liczne aktualne badania pokazują, że wielu młodych Polaków czuje się zdystansowanych do partii politycznych lub sceptycznie podchodzi do wpływu uczestnictwa w życiu demokratycznym.

Niemniej jednak w ostatnich latach obserwuje się zauważalny wzrost aktywizmu młodzieży, zwłaszcza w kwestiach takich jak sprawiedliwość klimatyczna, równość płci i walka z korupcją. Chociaż sygnalizuje to przesunięcie w kierunku bardziej nieformalnych form zaangażowania politycznego, nadal istnieją bariery systemowe. Osoby z niepełnosprawnościami, w tym z niepełnosprawnościami psychospołecznymi, często napotykają na trudności, takie jak brak dostępu do informacji, przeszkody fizyczne w lokalach wyborczych i ograniczony dostęp do edukacji obywatelskiej.

Chociaż istnieją przepisy prawne dotyczące głosowania wspomaganego lub korespondencyjnego, nie zawsze są one skutecznie wdrażane. W tym kontekście pracownicy młodzieżowi odgrywają kluczową rolę w niwelowaniu rozdźwięku między prawami a rzeczywistym uczestnictwem. Wspierając młodych ludzi w zrozumieniu ich praw obywatelskich, nabraniu pewności siebie i zaangażowaniu się w życie lokalne, pracownicy młodzieżowi pomagają tworzyć bardziej inkluzywne przestrzenie demokratyczne i wzmacniać życie obywatelskie w Polsce.



Przegląd uczestnictwa politycznego na CYPRZE

Udział w życiu politycznym na Cyprze koncentruje się przede wszystkim wokół instytucji demokratycznych, w tym wyborów prezydenckich, parlamentarnych i lokalnych. Znaczenie uczestnictwa młodzieży staje się coraz bardziej widoczne w życiu młodych ludzi na Cyprze. Politycy, interesariusze i urzędnicy państwowi coraz częściej zdają sobie sprawę ze stosunkowo niskiego poziomu zaangażowania młodzieży w kraj, co potwierdzają coroczne Barometry Młodzieży (Νεοβαρόμετρα) (5.1 Kontekst ogólny, Youth Wiki).

Kluczowe aspekty uczestnictwa politycznego na Cyprze:

Głosowanie:

- Choć kiedyś głosowanie było obowiązkowe, obecnie nie jest już egzekwowane, jednak średnia frekwencja w wyborach parlamentarnych pozostaje stosunkowo wysoka w porównaniu z innymi państwami członkowskimi UE.
- Frekwencja stopniowo spada, co może wskazywać na potencjalny spadek zaangażowania społeczeństwa.

Czynniki wpływające na uczestnictwo:

Na poziom uczestnictwa w życiu politycznym wpływa kilka czynników:

Zaufanie do instytucji: Istotną barierą utrudniającą uczestnictwo, szczególnie wśród młodzieży, jest powszechny brak zaufania do instytucji politycznych. Wielu młodych ludzi uważa, że ich głos nie zostanie usłyszany lub że ich udział nie doprowadzi do znaczących zmian (2024).

Możliwości zaangażowania: Odczuwalny jest brak możliwości znaczącego uczestnictwa obywatelskiego poza wyborami. Odsetek ludności angażującej się w wolontariat i organizacje społeczeństwa obywatelskiego jest stosunkowo niski (Dlaczego młodzi ludzie nie dostrzegają potencjału w uczestnictwie obywatelskim na Cyprze, YourCommonWealth).

Postawy kulturowe: Postawy kulturowe na Cyprze mogą czasami prowadzić do postrzegania uczestnictwa obywatelskiego raczej jako obowiązku niż okazji do osobistego lub społecznego rozwoju (tamże).

Przegląd uczestnictwa politycznego na CYPRZE

Społeczeństwo obywatelskie:

Na Cyprze działa wiele organizacji społeczeństwa obywatelskiego, w tym organizacje młodzieżowe, które odgrywają ważną rolę w kształtowaniu polityki i promowaniu zaangażowania obywatelskiego.

Udział młodzieży:

Rząd aktywnie zachęca młodzież do udziału w życiu politycznym, m.in. poprzez inicjatywy takie jak e-konsultacje i powoływanie rad młodzieżowych (5.2 Udział młodzieży w demokracji przedstawicielskiej, Youth Wiki).

E-uczestnictwo:

Rząd Cypru korzysta z platform internetowych w celu przeprowadzania konsultacji społecznych, umożliwiając obywatelom udział w kształtowaniu ustawodawstwa i decyzji politycznych (5.9 E-uczestnictwo, Youth Wiki).

Przykładem jest pierwsza internetowa platforma crowdsourcingowa dla młodzieży o nazwie „EkfraCY”, uruchomiona w 2024 r. przez prezydencję w celu promowania interaktywnej, dwustronnej komunikacji między rządem a osobami w wieku 18–35 lat oraz ułatwienia udziału młodych ludzi w projektowaniu i wdrażaniu polityk, które ich dotyczą.

Platforma ma na celu wysunięcie głosu młodych ludzi na pierwszy plan, poprzez zbieranie ich opinii na konkretne tematy i jednocześnie oferowanie informacji zwrotnych od samego rządu i jego urzędników. W szczególności członkowie platformy będą mieli możliwość wyrażania swoich opinii i propozycji na konkretne tematy za pośrednictwem kwestionariuszy tematycznych, które zostaną opublikowane przez rząd, a także zgłaszania sugestii dotyczących wszelkich innych kwestii, które ich interesują. Projekt platformy EkfraCY opierał się na łatwości rejestracji i uczestnictwa, aby zachęcić wszystkich młodych ludzi na Cyprze do aktywnego zaangażowania.

Przegląd uczestnictwa politycznego w HISZPANII

Osoby z niepełnosprawnościami w przeszłości napotykały liczne bariery, które ograniczały ich dostęp do życia politycznego i wyborczego w Hiszpanii (Observatorio Estatal de la Discapacidad, 2021). Bariery te można podzielić na trzy główne obszary: prawne, fizyczne i związane z postawami.

Według badań Biura Rzecznika Praw Obywatelskich, wiele lokali wyborczych nie zapewnia powszechnej dostępności, co utrudnia osobom z ograniczoną sprawnością ruchową lub niepełnosprawnością sensoryczną samodzielne głosowanie (Defensor del Pueblo, 2020). Ponadto brak kart do głosowania w alfabecie brajla lub systemów wsparcia dla osób z niepełnosprawnością intelektualną pozostaje wyzwaniem w niektórych procesach wyborczych (CERMI, 2019). Istnieją jednak pewne istotne inicjatywy:

•Hiszpańska Strategia w sprawie Niepełnosprawności 2022-2030:

Strategia ta, promowana przez Ministerstwo Praw Socjalnych i Agendę 2030, ma na celu poprawę integracji osób niepełnosprawnych we wszystkich obszarach społeczeństwa.

•Plan działań na rzecz młodzieży 2022-2024:

Plan ten obejmuje konkretne środki mające na celu promowanie udziału młodych osób niepełnosprawnych w życiu politycznym i organizacjach młodzieżowych.

•Programy szkoleniowe i uświadamiające:

Niektóre organizacje, takie jak Hiszpański Komitet Przedstawicieli Osób Niepełnosprawnych (CERMI) i Fundacja ONCE, opracowują programy mające na celu szkolenie młodych osób niepełnosprawnych w zakresie ich praw politycznych i znaczenia uczestnictwa w życiu demokratycznym.

Hiszpania poczyniła znaczne postępy w usuwaniu barier prawnych i promowaniu dostępności wyborów dla osób z niepełnosprawnościami. Nadal jednak istnieją wyzwania w zakresie dostępności, reprezentacji politycznej i skutecznego wsparcia w celu zapewnienia im pełnego uczestnictwa. Skuteczne wdrażanie polityk inkluzywnych i świadomość społeczna są kluczem do konsolidacji prawdziwie dostępnej i przedstawicielskiej demokracji.



Przegląd uczestnictwa politycznego we Włoszech

We Włoszech udział osób z niepełnosprawnością fizyczną i psychospołeczną w życiu politycznym pozostaje ograniczony, pomimo gwarancji konstytucyjnych. Artykuł 3 gwarantuje równość materialną, a artykuł 48 ustanawia prawo do głosowania. Jednak w praktyce prawa te często były odmawiane, zwłaszcza osobom z niepełnosprawnością psychospołeczną, których zdolność do podejmowania decyzji była przez długi czas niedoceniana.

Kluczowy moment nastąpił wraz z orzeczeniem Trybunału Konstytucyjnego nr 2 z 2021 roku, który uchylił zakaz głosowania dla osób objętych opieką z powodu choroby psychicznej. Oznaczało to przejście od modelu ochronnego do modelu opartego na samostanowieniu, zgodnego z Konwencją ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami (CRPD), ratyfikowaną we Włoszech ustawą nr 18/2009.

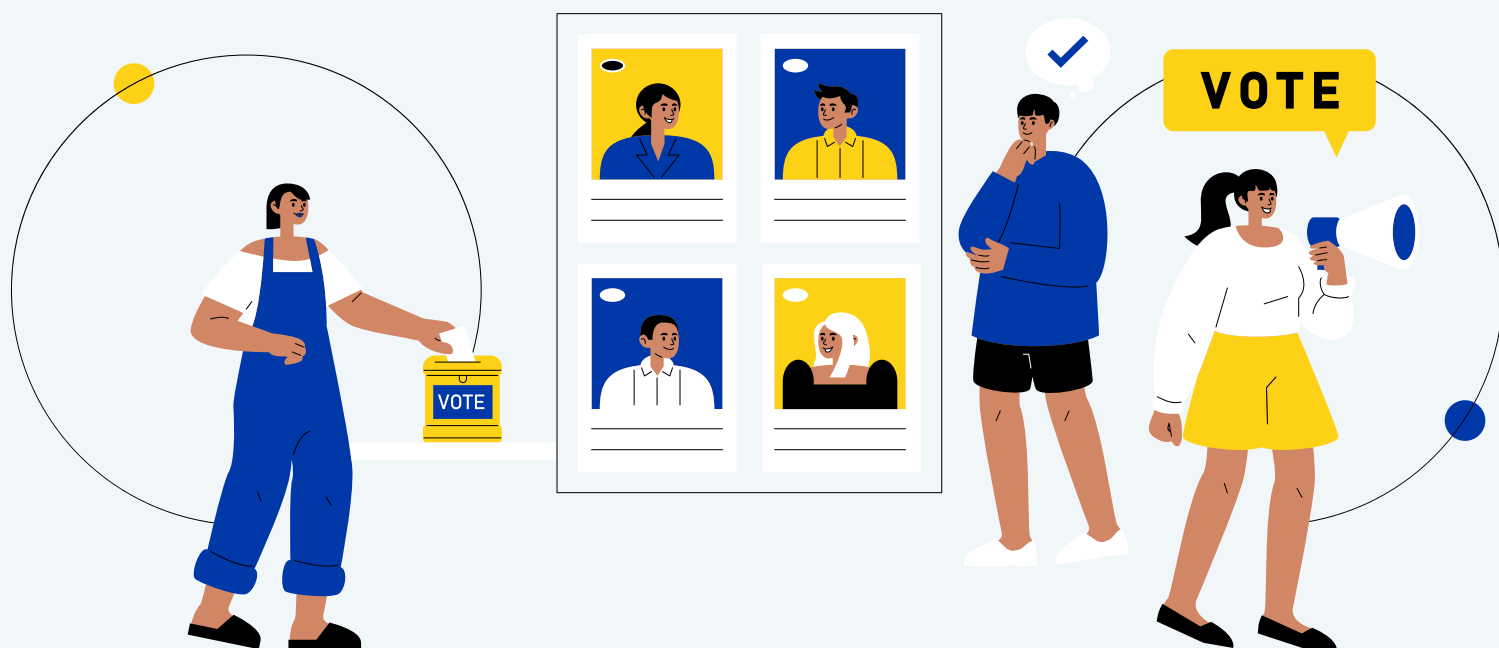
Nadal jednak istnieją poważne przeszkody. Stygmatyzacja społeczna nadal wpływa na to, jak społeczeństwo postrzega kompetencje polityczne osób z niepełnosprawnościami psychospołecznymi. Nawet opiekunowie mogą, nieumyślnie, zniechęcać do udziału w wyborach z obawy przed niepokojem. Wiele lokali wyborczych pozostaje fizycznie niedostępnych, szczególnie w mniejszych gminach, ze względu na problemy architektoniczne i logistyczne. Istnieją przepisy takie jak Dekret nr 570/1960 i Ustawa 104/1992, które nakazują dostępność i głosowanie wspomagane, ich egzekwowanie jest niespójne.

Platformy takie jak partecipa.gov.it i decidim.org oferują nowe możliwości demokratyczne, ale często pozostają niedostępne dla użytkowników z niepełnosprawnością poznawczą lub sensoryczną ze względu na złożoność projektu, brak uproszczonych treści lub brak narzędzi wspomagających. Dezinformacja i cyberprzemoc dodatkowo zniechęcają do zaangażowania.

Mimo to inicjatywy takie jak *Io Voto* organizowane przez ANFFAS oraz warsztaty obywatelskie z czytelnymi tekstami pokazują, że przy odpowiednim wsparciu możliwe jest osiągnięcie włączającego uczestnictwa.

Prawdziwe włączenie polityczne wymaga czegoś więcej niż reformy prawnej – wymaga transformacji kulturowej, strukturalnej i cyfrowej, opartej na dostępności.

ZASOBY PRAKTYCZNE



1. PRAWA POLITYCZNE W PRAKTYCE: CO MUSISZ WIEDZIEĆ

Celem tej części jest dostarczenie pracownikom młodzieżowym praktycznej wiedzy na temat praw politycznych i obywatelskich młodych ludzi, w tym osób z niepełnosprawnościami psychospołecznymi, a także wyposażenie ich w praktyczne narzędzia służące wspieraniu wartościowego uczestnictwa w życiu demokratycznym.

Zrozumienie praw politycznych to nie tylko znajomość prawa – to także obserwowanie, jak te prawa sprawdzają się w praktyce, zwłaszcza w przypadku młodych osób z niepełnosprawnościami psychospołecznymi. Poniższe ćwiczenia mają na celu pomóc pracownikom młodzieżowym w zgłębieniu podstaw prawnych, praktycznych barier i możliwości inkluzywnego uczestnictwa. Każda sesja łączy zdobywanie wiedzy z kreatywnym, praktycznym uczeniem się, zachęcając do refleksji, dyskusji i praktycznego zastosowania wiedzy. Niezależnie od tego, czy pracujesz z grupą przez jedną sesję, czy w ramach dłuższego programu, ćwiczenia te można dostosować do kontekstu i potrzeb wspieranej młodzieży.



1. PRAWA POLITYCZNE W PRAKTYCE: CO MUSISZ WIEDZIEĆ

Zrozumienie praw politycznych i uczestnictwa

Prawa polityczne, zdefiniowane w międzynarodowych instrumentach praw człowieka, takich jak Powszechna Deklaracja Praw Człowieka i Konwencja ONZ o Prawach Osób Niepełnosprawnych (CRPD), gwarantują każdej osobie prawo do udziału w życiu publicznym bez dyskryminacji. Obejmuje to zdolność prawną, wolność wypowiedzi i zrzeszania się oraz prawo do głosowania i bycia wybieranym (Organizacja Narodów Zjednoczonych, 1948, Organizacja Narodów Zjednoczonych, 2006).

Dla młodzieży z niepełnosprawnościami psychospołecznymi realizacja praw politycznych często oznacza konieczność poruszania się i konfrontacji z systemami, które nie zostały stworzone z myślą o nich. Dlatego rolą pracowników młodzieżowych jest nie tylko informowanie młodych ludzi o ich prawach, ale także aktywne wspieranie ich uczestnictwa poprzez usuwanie barier strukturalnych i postawowych, które stoją im na drodze.



1. PRAWA POLITYCZNE W PRAKTYCE: CO MUSISZ WIEDZIEĆ

1. Poznaj swoje prawa: krótki quiz i eksploracja

Szacowany czas: 60–75 minut Dlaczego ta aktywność jest ważna:

Pracownicy młodzieżowi muszą zrozumieć ramy prawne chroniące prawa polityczne młodych ludzi, zwłaszcza osób z niepełnosprawnościami psychospołecznymi. Ta sesja kładzie podwaliny pod działania rzecznicze i inkluzywne, ukazując abstrakcyjne koncepcje prawne w sposób namacalny i istotny.

- Cel: Zapoznanie pracowników młodzieżowych z najważniejszymi instrumentami prawnymi, które chronią prawa polityczne, zwłaszcza w przypadku młodych osób z niepełnosprawnością psychospołeczną.

Przybory:

- Drukowane arkusze informacyjne, dostęp do Internetu, Markery, Flipchart

Instrukcje:

- Zacznij od krótkiego quizu, aby sprawdzić wiedzę uczestników na temat praw politycznych (np. prawo do głosowania, wolność słowa, prawo do protestu).
- Podzielcie się na małe grupy. Przydzielcie każdej grupie dokument (np. Powszechną Deklarację Praw Człowieka, Konwencję o prawach osób niepełnosprawnych ONZ, Kartę Praw Podstawowych UE).
- Każda grupa wskazała 3 prawa związane z udziałem w życiu politycznym i wyjaśniła, w jaki sposób odnoszą się one do młodzieży z niepełnosprawnościami psychospołecznymi.
- Grupy dzielą się najważniejszymi wnioskami ze wszystkimi.

Podsumowanie:

- Umożliw dyskusję: W jakim stopniu obecne przepisy wspierają inkluzywny udział? Czy istnieją różnice między krajami UE?

1. PRAWA POLITYCZNE W PRAKTYCE: CO MUSISZ WIEDZIEĆ

2. Co nas powstrzymuje? Mapowanie barier i wsparcia

Szacowany czas: 60 minut

Dlaczego ta aktywność jest ważna:

Zrozumienie systemowych, społecznych i osobistych wyzwań, które uniemożliwiają młodzieży udział w życiu politycznym, to pierwszy krok do ich pokonania. Pracownicy młodzieżowi mogą wykorzystać tę mapę do opracowania strategii wsparcia.

Cel:

- Określ bariery i czynniki utrudniające udział w życiu politycznym młodzieży z niepełnosprawnościami psychospołecznymi.

Przybory:

- Szablon bariery/umożliwacza, znaczniki samoprzylepne

Instrukcje:

- Na sesji plenarnej wymieńcie bariery utrudniające głosowanie, wstępowanie do grup politycznych i protestowanie.
- Powtórz te same czynności w przypadku czynników umożliwiających (np. wsparcie rówieśnicze, transport, materiały napisane prostym językiem).
- W grupach użyj szablonu, aby sklasyfikować elementy jako strukturalne, społeczne lub indywidualne.

Podsumowanie

- Podkreśl kluczowe trendy. Omów, na jakie bariery pracownicy młodzieżowi mogą bezpośrednio wpływać na poziomie lokalnym.

1. PRAWA POLITYCZNE W PRAKTYCE: CO MUSISZ WIEDZIEĆ

3. Role-Play: odgrywanie ról w życiu politycznym

Szacowany czas: 75–90 minut

Dlaczego ta aktywność jest ważna:

Symulacje pomagają pracownikom młodzieżowym zrozumieć doświadczenia życiowe młodych ludzi z niepełnosprawnością psychospołeczną, co sprzyja rozwijaniu empatii i umiejętności rozwiązywania problemów.

Cel:

- Symulowanie rzeczywistych wyzwań i możliwości związanych z uczestnictwem w życiu politycznym.

Przybory:

- Karty ról/scenariuszy Karty do głosowania Makieta kabiny do głosowania (opcjonalnie) Instrukcje:
- Uczestnicy losują karty z rolami (np. młody człowiek z zaburzeniami lękowymi, urzędnik wyborczy, rzecznik).
- W grupach odegrajcie scenariusz głosowania lub wydarzenia politycznego.
- Po odegraniu ról omówcie bariery, które się pojawiły i jak sobie z nimi poradziście.

Podsumowanie

- Zastanów się nad aspektami emocjonalnymi i strukturalnymi. Co ułatwiło lub utrudniło uczestnictwo? Jak pracownicy młodzieżowi mogą zniwelować bariery?

1. PRAWA POLITYCZNE W PRAKTYCE: CO MUSISZ WIEDZIEĆ

4. Wprowadź zmianę: zaprojektuj własną mini-kampanię

Szacowany czas: 90 minut

Dlaczego ta aktywność jest ważna:

Projektując własne kampanie, uczestnicy przechodzą od identyfikowania problemów do tworzenia rozwiązań. To ćwiczenie promuje przywództwo i kreatywność, szczególnie w przypadku młodzieży z doświadczeniem życiowym.

- Cel:

Wspieraj inicjatywy prowadzone przez młodzież, które podnoszą świadomość na temat praw politycznych i uczestnictwa w życiu politycznym.

Przybory:

- Arkusz planowania kampanii Markery i materiały kreatywne Instrukcje:

Grupy wybierają jedną barierę z Aktywności 2.

- Zaprojektuj kampanię mającą na celu podniesienie świadomości lub zainicjowanie zmiany (np. mural społecznościowy, podcast, wyzwanie wideo).
- Przedstaw grupie pomysł kampanii w 2-minutowej prezentacji.

Podsumowanie

- Omów, na ile realistyczne są kampanie. W jaki sposób mogłyby one obejmować lub być prowadzone przez młodzież z niepełnosprawnościami psychospołecznymi?

1. PRAWA POLITYCZNE W PRAKTYCE: CO MUSISZ WIEDZIEĆ

Wspieranie młodych ludzi w zrozumieniu i dochodzeniu swoich praw politycznych wymaga zarówno świadomości, jak i działania. Pracownicy młodzieżowi mają wyjątkową możliwość niwelowania rozdźwięku między prawami ustawowymi a rzeczywistym uczestnictwem, zwłaszcza w przypadku osób, które mogą czuć się wykluczone lub pozbawione możliwości działania.

Oto trzy najważniejsze wskazówki, które pomogą Ci w podjęciu decyzji.

Uczyń prawa polityczne namacalnymi

Wykorzystuj przykłady z życia wzięte, scenki fabularne lub lokalne studia przypadków, aby pokazać, jak prawa polityczne mają zastosowanie w codziennych sytuacjach. To pomaga młodym ludziom powiązać abstrakcyjne prawa z ich doświadczeniami i postrzegać siebie jako aktywnych obywateli.

Twórz bezpieczne i integracyjne przestrzenie

Zadbaj o to, aby dyskusje o polityce były prowadzone z szacunkiem, w sposób przystępny i otwarty na różne perspektywy. Zwróć szczególną uwagę na potrzeby młodych osób z niepełnosprawnościami psychospołecznymi, używając jasnego języka i elastycznych formatów.

Informuj o możliwościach

Łącz młodych ludzi z lokalnymi inicjatywami, radami młodzieżowymi lub wydarzeniami związanymi z budżetowaniem partycypacyjnym. Praktyczne zaangażowanie buduje pewność siebie i pokazuje, że ich głos może wpływać na zmiany.

1. PRAWA POLITYCZNE W PRAKTYCE: CO MUSISZ WIEDZIEĆ

Bibliografia

Grzybowski, M. (2012). System rządów w Rzeczypospolitej Polskiej: charakterystyka i diagnoza wątpliwości. Uwagi wprowadzające. Przegląd Prawa Konstytucyjnego, (1), 5–16. Wydawnictwo Adam Marszałek.

Instytut Spraw Publicznych. (2020). Postawy młodzieży wobec polityki i demokracji: Polska. Instytut Spraw Publicznych. <https://www.isp.org.pl/aktualnosci/postawy-mlodziezy-wobec-polityki-i-demokracji-w-polsce>

Poland Insight. (6 lutego 2024 r.). Raport pokazuje, że młodzi wyborcy głosują w rekordowej liczbie, ale wciąż są rozczarowani polityką. <https://polandinsight.com/young-voters-show-up-in-record-numbers-but-remain-disillusioned-with-politics-report-finds-99465/>

Rivista Microcredito. (2023). Europejskie, postępowe spojrzenie na młodzież i demokrację.

Rivista Microcredito. https://www.rivista.microcredito.gov.it/content_page/109-opinioni/1167-a-european-progressive-look-on-youth-and-democracy.html

Organizacja Narodów Zjednoczonych. (1948). Powszechna Deklaracja Praw Człowieka. <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

Organizacja Narodów Zjednoczonych. (2006). Konwencja o prawach osób niepełnosprawnych. <https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>

ZOiS. (27 września 2023). Preferencje polityczne młodych Polaków: Świeży wiatr w nadchodzących wyborach. Centrum Studiów Wschodnioeuropejskich i Międzynarodowych (ZOiS). <https://www.zois-berlin.de/en/publications/zois-spotlight/young-poles-political-preferences-a-fresh-wind-for-the-upcoming-election>

1. PRAWA POLITYCZNE W PRAKTYCE: CO MUSISZ WIEDZIEĆ

Polecane źródła

Karta Praw Podstawowych Unii Europejskiej, Artykuł 26: Integracja osób niepełnosprawnych. Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej, 2012/C 326/02.

Dostępne na stronie: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A12012P%2FTXT>

Unia równości: Strategia na rzecz praw osób niepełnosprawnych na lata 2021–2030
https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/policies/justice-and-fundamental-rights/disability/union-equality-strategy-rights-persons-disabilities-2021-2030_pl

Udział polityczny osób niepełnosprawnych – nowe osiągnięcia (2024)
<https://fra.europa.eu/en/publication/2024/political-participation>

Organizacja Narodów Zjednoczonych (2006). Konwencja o prawach osób niepełnosprawnych (CRPD).
<https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-e.pdf>

Agencja Praw Podstawowych Unii Europejskiej (FRA) (2014). Prawo osób niepełnosprawnych do udziału w życiu politycznym: wskaźniki praw człowieka.
https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-right-political-participation-persons-disabilities_en.pdf

Mental Health Europe (2023). Prawo do głosowania dla osób z niepełnosprawnościami psychospołecznymi w Unii Europejskiej. <https://www.mhe-sme.org>

1. 2. UCZYNIĆ POLITYKĘ ZROZUMIAŁĄ: UPROSZCZONE NARZĘDZIA KOMUNIKACJI

Cel: Głównym celem sekcji „Zrozumiałość polityki: uproszczone narzędzia komunikacji” jest umożliwienie pracownikom młodzieżowym jasnego, zwięzłego i skutecznego przekazywania informacji politycznych szerokiemu i zróżnicowanemu gronu odbiorców, takim jak osoby z niepełnosprawnościami psychospołecznymi. Ma to na celu zniwelowanie często występującej luki w wiedzy politycznej, która bywa złożona i pełna żargonu, a także uczynienie pojęć zrozumiałymi dla osób bez wykształcenia politycznego.

W dobie nadmiaru informacji, uproszczona komunikacja pomaga przebić się przez szum informacyjny, promując jasność przekazu i ograniczając dezinformację. Przejrzystość i łatwość zrozumienia przekazów politycznych wzmacniają zaufanie i legitymizację procesów i instytucji politycznych. Ostatecznie, ta sekcja dostarcza praktycznych umiejętności i strategii komunikowania informacji politycznych, pomagając dotrzeć do zróżnicowanych odbiorców i osiągnąć konkretne cele polityczne, niezależnie od tego, czy chodzi o mobilizację wyborców, czy po prostu informowanie opinii publicznej.

1. 2. UCZYNIĆ POLITYKĘ ZROZUMIAŁĄ: UPROSZCZONE NARZĘDZIA KOMUNIKACJI

Narzędzia do uproszczonej komunikacji pisemnej

1. Strona czynna i prosta struktura zdań. Pisanie w stronie czynnej (gdzie podmiot wykonuje czynność) i stosowanie prostych struktur zdań sprawia, że komunikacja jest bardziej zrozumiała i angażująca. Pozwala uniknąć nieporozumień i poprawia zrozumienie tekstu przez czytelnika.

W rzeczywistości:

Zamiast: „Raport został przesłany przez kierownika”.

Użycie: „Kierownik przesłał raport”.

Używaj krótkich, bezpośrednich zdań, zwłaszcza gdy wyjaśniasz złożone idee.

- 2. Unikanie żargonu i akronimów. Język techniczny, skróty i terminy branżowe mogą dezorientować czytelników, którzy się z nimi nie znają. Zastąpienie ich prostym językiem zapewnia lepsze zrozumienie.
- W rzeczywistości:
- Pisząc do odbiorców nietechnicznych, zastąp „API” określeniem „narzędzie umożliwiające komunikację między różnymi programami”.
- Zdefiniuj nieuniknione akronimy przy ich pierwszym użyciu: „Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca...”

1. 2. UCZYNIĆ POLITYKĘ ZROZUMIAŁĄ: UPROSZCZONE NARZĘDZIA KOMUNIKACJI

Narzędzia do uproszczonej komunikacji pisemnej

3. Skuteczne wykorzystanie nagłówków i punktów wypunktowanych Przejrzyste nagłówki i punkty wypunktowane pomagają rozbić duże bloki tekstu, dzięki czemu informacje są łatwiejsze do przejrzania, przyswojenia i zapamiętania.

W rzeczywistości:

Zamiast ogólnych nagłówków, takich jak „Proces”, należy używać opisowych nagłówków, takich jak „Kroki do wykonania”, np. „Proces”.

Listy wypunktowane pomagają wyróżnić najważniejsze elementy:

Utrzymuj zwięzłość punktów

Zaczynij każdy punkt wielką literą

Zachowaj spójne formatowanie

4. Podsumowania i najważniejsze wnioski Podsumowania pomagają podkreślić ważne punkty i gwarantują, że czytelnicy zrozumieją istotę przekazu, nawet jeśli przeczytają treść pobieżnie.

W rzeczywistości:

Zakończ wiadomości e-mail lub raporty sekcją „Kluczowe wnioski”.

Przykład — Podsumowanie: W tym przewodniku opisano narzędzia ułatwiające pisanie w sposób bardziej przejrzysty, w tym stosowanie strony czynnej, unikanie żargonu i organizowanie treści w celu ułatwienia czytania.

- 5. Weryfikacja faktów i cytowanie źródeł. Dbanie o rzetelność informacji buduje zaufanie i wiarygodność. Cytowanie wiarygodnych źródeł pozwala również czytelnikom weryfikować informacje i zgłębiać temat.
- W rzeczywistości:
- Odnosząc się do wiarygodnych źródeł (np. stron internetowych instytucji rządowych,

1. 2. UCZYNIĆ POLITYKĘ ZROZUMIALĄ: UPROSZCZONE NARZĘDZIA KOMUNIKACJI

Aktywność: Wyzwanie „Polityka w pigułce”

Cel: Skrócenie skomplikowanych zasad do łatwego w odbiorze, codziennego języka.

Materiały: Tablica lub duży papier, markery, karteczki samoprzylepne (opcjonalnie), minutnik.

Szacowany czas: 1 godzina i 10 minut

Dlaczego to takie ważne?

Ta aktywność jest ważna, ponieważ pozwala przedstawić skomplikowane zasady w jasny i prosty sposób, pomagając uczestnikom myśleć krytycznie, komunikować się jasno i stać się bardziej świadomymi obywatelami.

Instrukcje:

Wybierz politykę: Wybierz aktualną lub istotną politykę polityczną (np. projekt ustawy, inicjatywę rządową, umowę międzynarodową). Powinna ona charakteryzować się pewnym stopniem złożoności.

Początkowa burza mózgów: W grupie wypiszcie wszystkie terminy techniczne, akronimy i złożone zwroty związane z polityką. Nie cenzurujcie niczego, po prostu wyrzućcie to z siebie.

„Wyjaśnienie dla 5-latka”: Zachęć uczestników do wyjaśnienia zasad tak, jakby rozmawiali z 5-latkiem. Jakie są ich absolutne podstawy? Jaki jest ich cel?

„Prezentacja w windzie”: Teraz doprecyzuj to wyjaśnienie, tworząc 30-sekundową „prezentację w windzie”. Jaki jest główny problem, którego dotyczy? Jakie jest jej główne rozwiązanie? Kogo dotyczy?

Metafora wizualna/analogia: Zachęć uczestników do wymyślenia prostej metafory lub analogii z życia codziennego, która wyjaśni daną politykę (np. „Budżet jest jak lista zakupów domowych”).

Najważniejsze wnioski (3 punkty): Na koniec sprowadź zasady do 3 najważniejszych punktów, które każdy może zrozumieć i zapamiętać.

1. 2. UCZYNIĆ POLITYKĘ ZROZUMIAŁĄ: UPROSZCZONE NARZĘDZIA KOMUNIKACJI

Wskazówka nr 1: Pozbądź się żargonu, postaw na prostotę

jasnych, codziennych słów, krótkich zdań i łatwych do zrozumienia przykładów, które nawiązują do doświadczeń i obaw młodych ludzi. Oznacza to zrozumienie ich slangu, humoru i problemów, które naprawdę wpływają na ich życie.

Wskazówka nr 2: Spotykaj się z młodymi ludźmi tam, gdzie są – online i offline

Wykorzystuj platformy społecznościowe, które często odwiedzają (takie jak TikTok, Instagram, YouTube, X, Facebook), twórz angażujące treści wizualne (infografiki, krótkie filmy) i rozważ interaktywne formaty, takie jak ankiety czy sesje pytań i odpowiedzi. Co najważniejsze, połącz to z interakcjami w prawdziwym życiu, takimi jak wydarzenia społecznościowe, warsztaty czy nieformalne dyskusje, aby budować autentyczne relacje i zaufanie.

Wskazówka nr 3: Ułatwiaj dialog, nie tylko dyktuj

ludzie mogą wyrażać swoje opinie. Zamiast wygłaszać wykłady, zadawaj pytania otwarte, kwestionuj ich pomysły z szacunkiem i pomóż im krytycznie myśleć o kwestiach politycznych. Stań się przewodnikiem i moderatorem, dając im możliwość eksploracji, kwestionowania i kształtowania własnych, świadomych perspektyw.

1. 2. UCZYNIĆ POLITYKĘ ZROZUMIAŁĄ: UPROSZCZONE NARZĘDZIA KOMUNIKACJI

Bibliografia

- Hyland-Wood, B., Gardner, J., Leask, J. i in. Ku skutecznym strategiom komunikacyjnym rządu w dobie Covid-1 Human Soc Sci Commun 8, 30 (2021). <https://doi.org/10.1057/s41599-020-00701-w>
- 5.1 Kontekst ogólny. Youth Wiki <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/cyprus/51-general-context#:~:text=of%20representative%20democracy-,Main%20concepts,of%20societal%20and%20democratic%20life>.
- 5.2 Udział młodzieży w demokracji przedstawicielskiej. Youth Wiki. <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/cyprus/52-youth-participation-in-representative-democracy>
- 5.3 Organy reprezentujące młodzież. Youth Wiki. <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/cyprus/53-youth-representation-bodies>
- 5.9 e-uczestnictwo. Wiki Młodzieży. <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/cyprus/59-e-participation>
- Katerina Panagi (2024, 3 listopada). Dlaczego młodzi ludzie nie dostrzegają potencjału w partycypacji obywatelskiej na Cyprze – YourCommonwealth. <https://yourcommonwealth.org/social-development/why-young-people-dont-see-potential-in-civic-participation-in-cyprus/#:~:text=Without%20accessible%20platforms%20for%20expressing,value%20of%20their%20participation%20in>
- Maaß, C. (2020). Język łatwy – język prosty – język łatwy plus: równowaga między zrozumiałością a akceptowalnością (s. 304). Frank i Timme.
- Siła języka: badanie roli języka w polityce – Międzynarodowe czasopismo badań i innowacji w naukach społecznych. (2024, 13 września). Międzynarodowe czasopismo badań i innowacji w naukach społecznych. <https://rsisinternational.org/journals/ijriss/articles/the-power-of-language-exploring-the-role-of-language-in-politics/>
- Młodzi Cypryjczycy nie ufają systemowi politycznemu. (15 maja 2024 r.). Cyprus Mail. <https://cyprus-mail.com/2024/05/15/young-cypriots-have-no-trust-in-political-system>

1. 2. UCZYNIĆ POLITYKĘ ZROZUMIAŁĄ: UPROSZCZONE NARZĘDZIA KOMUNIKACJI

Dodatkowe zasoby

- Bischof, D. i Senninger, R. (2018). Prosta polityka dla ludzi? Złożoność przekazów wyborczych i wiedzy politycznej. *European Journal of Political Research*, 57(2), 473-495.
- Lee, S. (b.d.). Opanowanie komunikacji politycznej. <https://www.numberanalytics.com/blog/mastering-political-communication>
- Lilleker, D. G. (2006). Kluczowe koncepcje komunikacji politycznej.
- Neudert, L. M. i Marchal, N. (2019). Polaryzacja i wykorzystanie technologii w kampaniach politycznych i komunikacji. *Parlament Europejski*.
- Wolfsfeld, G. (2022). Zrozumieć media i politykę: Pięć zasad komunikacji politycznej. *Routledge*.
- Wskazówki i powiedzenia dotyczące jasnej komunikacji politycznej (inspirowane przez Hyland-Wood i in., *Nature Communications*, 2021)
- Język jest potężnym narzędziem w dyskursie politycznym, a także narzędziem perswazji i manipulacji w polityce. Przywódcy polityczni używają języka do przekazywania swoich przesłań, kształtowania opinii publicznej i mobilizowania poparcia dla swoich programów (*International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 2024).
- W książce „Łatwy język – prosty język – łatwy język plus: równowaga między zrozumiałością a akceptowalnością” Claudia Maaß (2020)

1. 3. WALKA ZE STYGMATYZACJĄ POPRZEZ WZMOCNIENIE POZYCJI

Od nauki do działania: co oferuje ten moduł

Ten moduł wspiera pracowników młodzieżowych w budowaniu pewności siebie i angażowaniu się w życie polityczne młodych osób z niepełnosprawnościami psychospołecznymi. Moduł analizuje, w jaki sposób uwewnętrzniona stygmatyzacja może ograniczać uczestnictwo, i przedstawia praktyczne sposoby pokonywania tych barier poprzez wzmacnianie pozycji, inkluzję i podejście oparte na prawach.

Dzięki połączeniu krótkiej teorii, praktycznych narzędzi, zajęć praktycznych i ćwiczeń refleksyjnych, specjaliści wzmocnią swoją umiejętność tworzenia przestrzeni wsparcia, posługiwania się językiem motywującym i promowania działań rzeczniczych młodzieży. Pod koniec modułu czytelnicy zdobędą konkretne umiejętności, które pozwolą im przekształcić stygmatyzację w siłę i ukierunkować młodych ludzi na aktywny, znaczący udział w życiu politycznym.



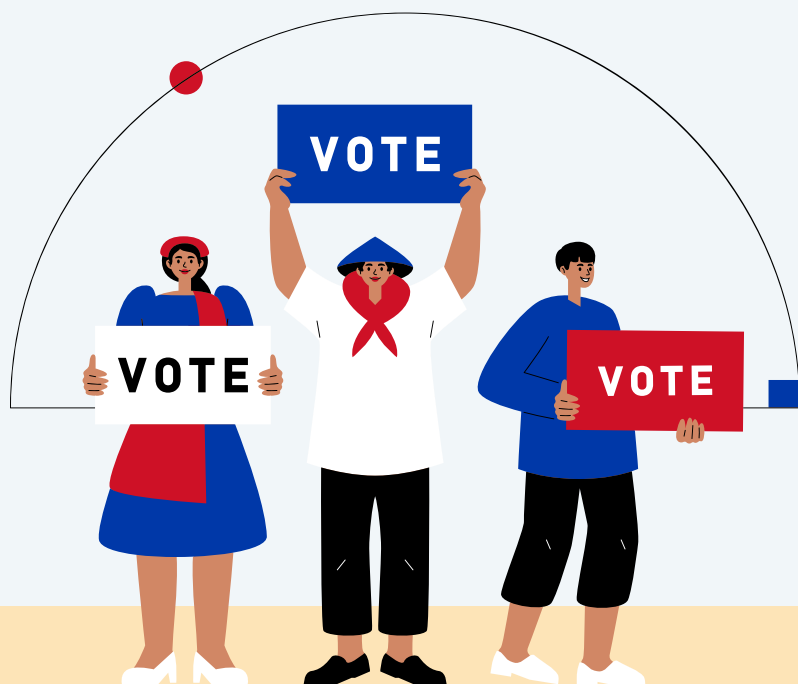
1. 3. WALKA ZE STYGMATYZACJĄ POPRZECZ WZMOCNIENIE POZYCJI

Zrozumienie wzmocnienia i uwewnętrznionego piętna

Wzmocnienie pozycji nie polega tylko na pomaganiu jednostkom poczuć się lepiej, ale także na zmianie władzy. W kontekście niepełnosprawności psychospołecznej, wzmocnienie pozycji oznacza wspieranie młodych ludzi w odzyskiwaniu sprawczości, kwestionowaniu norm społecznych i uznawaniu siebie za posiadaczy praw.

Kiedy pracownicy młodzieżowi stosują podejście oparte na prawach, nie tylko zapewniają opiekę, ale także tworzą warunki do uczestnictwa, głosu i wpływu. To podważa stygmatyzację u jej źródeł, na nowo definiując, kto posiada wiedzę i kto zasługuje na miejsce w życiu publicznym (WHO, 2010).

Czym jest zinternalizowane piętno: Zinternalizowane piętno (nazywane również autostygmatyzacją) wiąże się z akceptacją i internalizacją publicznych stereotypów i uprzedzeń dotyczących chorób psychicznych, które następnie stają się częścią samooceny i tożsamości danej osoby (Drapalski i in., 2013).



1. 3. WALKA ZE STYGMATYZACJĄ POPRZECZ WZMOCNIENIE POZYCJI

Narzędzie: Soczewka empowerment

Co to jest:

Perspektywa wzmocnienia to refleksyjny model, który pracownicy młodzieżowi mogą wykorzystać do oceny i dostosowania swoich praktyk, środowiska i języka, aby zmniejszyć stygmatyzację i zwiększyć integrację. Pomaga on specjalistom przejść od postrzegania młodzieży z niepełnosprawnościami psychospołecznymi jako biernych odbiorców wsparcia do dostrzegania w nich podmiotów politycznych, posiadających prawa, wiedzę i władzę.

Jak używać:

Zanim zaprojektujesz jakąś aktywność, poprowadzisz dyskusję lub przygotujesz przestrzeń, zadaj sobie następujące pytania pomocnicze:

- Głos – Czy ta przestrzeń/aktywność pozwala młodym ludziom na swobodne i bezpieczne wyrażanie swoich poglądów?
- Agencja – Czy młodzi ludzie są zachęceni do podejmowania wyborów i podejmowania inicjatyw?
- Reprezentacja – Czy młodzież z niepełnosprawnościami psychospołecznymi bierze udział w podejmowaniu decyzji lub jest widoczna jako lider?
- Wsparcie – Czy dostępne są udogodnienia, wsparcie rówieśnicze lub siatki bezpieczeństwa emocjonalnego?
- Zmiana układu sił – czy stanowi ona wyzwanie dla tradycyjnej dynamiki władzy (np. ekspert kontra klient) i centralnego, przeżytego doświadczenia?

Dlaczego to ważne:

Perspektywa Empowerment pomaga pracownikom młodzieżowym przejść od wsparcia opartego na dobrych intencjach do transformacyjnej integracji. Przypomina profesjonalistom, że praca na empowerment wymaga zarówno bezpieczeństwa emocjonalnego, jak i strukturalnego doświadczenia władzy.



1. 3. WALKA ZE STYGMATYZACJĄ POPRZECZ WZMOCNIENIE POZYCJI

Ćwiczenie 1: „Spacer w ich butach”

Cel: Ta aktywność pomoże pracownikom młodzieżowym zrozumieć uwewnętrznione piętno i doświadczenie wykluczenia.

Czas: 45–60 minut Materiały: Papier, markery, szablon mapy empatii (lub flipcharty)

Instrukcje:

Wprowadzenie: Krótko opisz, czym jest uwewnętrznione piętno i jak może ono wpływać na pewność siebie i tożsamość polityczną.

Scenariusz: Przedstaw fikcyjny profil młodej osoby z niepełnosprawnością psychospołeczną (np. lękiem, depresją, schizofrenią), która interesuje się zmianami społecznymi, ale czuje, że „nie pasuje” do przestrzeni politycznej.

Uczestnicy w małych grupach wypełniają mapę empatii, odpowiadając na następujące pytania:

Co może myśleć i czuć ta młoda osoba?

Co mogą zobaczyć, usłyszeć lub doświadczyć w swoim otoczeniu?

Jakie są ich obawy i nadzieje związane z zabieraniem głosu i angażowaniem się w dyskusję?

Podsumowanie: Omów, co mogą zrobić specjaliści, aby pomóc młodym ludziom w uzyskaniu głosu w polityce.



1. 3. WALKA ZE STYGMATYZACJĄ POPRZECZ WZMOCNIENIE POZYCJI

Ćwiczenie 2: „Zmapuj bariery, zbuduj most”

Cel: Określenie barier utrudniających udział w życiu politycznym i wspólne opracowanie rozwiązań sprzyjających włączeniu społecznemu.

To działanie pomoże pracownikom młodzieżowym przejść od etapu świadomości do etapu działania w zakresie inkluzywnego wsparcia politycznego.

Czas: 60 minut Materiały: Duże arkusze papieru, markery, karteczki samoprzylepne

Instrukcje:

Zapytaj: Co powstrzymuje młodych ludzi z niepełnosprawnością psychospołeczną przed angażowaniem się w politykę? Zapisz wszystkie odpowiedzi na tablicy (np. strach, niedostępność, brak pewności siebie, stygmatyzacja).

Małe grupy: Przydziel każdej grupie jedną barierę. Ich zadaniem jest zaprojektowanie praktycznej strategii wsparcia, z której mógłby skorzystać pracownik młodzieżowy, aby ją pokonać.

Skorzystaj z odpowiedzi: Jak wyglądałoby wsparcie w prawdziwym życiu?

Budowanie mostów: Każda grupa przedstawia swoje rozwiązanie problemu i zapisuje je na dużym plakacie.

Podsumowanie: Omów, które pomysły można wdrożyć od razu, a jakie zmiany mogą wymagać szerszego wsparcia lub interwencji na poziomie systemowym.



1. 3. WALKA ZE STYGMATYZACJĄ POPRZECZ WZMOCNIENIE POZYCJI

Jak sprawić, by osoby z niepełnosprawnością psychospołeczną czuły się bardziej samodzielne

Wskazówka nr 1: Używaj języka motywującego i inkluzywnego

Unikaj etykiet takich jak „chory psychicznie” czy „cierpiący”. Używaj języka pełnego szacunku i opartego na mocnych stronach, na przykład „młoda osoba z doświadczeniem niepełnosprawności psychospołecznej”.

Wskazówka nr 2: Mów otwarcie o piętnie

Stwórz bezpieczne okazje do eksploracji wpływu stygmatyzacji na wizerunek własny i pewność siebie w polityce. Pozwól młodzieży wyrazić, jak przekazy społeczne ukształtowały ich przekonania na swój temat.

Wskazówka nr 3: Połącz doświadczenie życiowe z siłą

Podkreślaj, że ich osobiste doświadczenia dają im cenne spostrzeżenia. To czyni ich nie tylko uczestnikami, ale i ekspertami w kształtowaniu polityki, która ich dotyczy.

1. 3. WALKA ZE STYGMATYZACJĄ POPRZEZ WZMOCNIENIE POZYCJI

Bibliografia

Europejskie Forum Osób Niepełnosprawnych. (2020). Prawo do głosowania dla osób niepełnosprawnych w Europie. Źródło: <https://www.edf-feph.org>

Drapalski, A., Lucksted, A., Perrin, P., Aakre, J., Brown, C., Deforge, B. i Boyd, J. (2013). Model uwewnętrznionej stygmatyzacji i jej wpływ na osoby z chorobami psychicznymi. Usługi psychiatryczne, 64 3, 264-9. <https://doi.org/10.1176/APPI.PS.001322012>.

Kasimatis. (2022). Dostępność, przystępność cenowa i jakość usług wsparcia dla osób starszych z niepełnosprawnościami w Grecji. EASPD. Źródło: <https://easpd.eu/resources-detail/the-availability-accessibility-and-quality-of-support-services-for-older-persons-with-disabilities-in-greece/>

PAVLIDOU, E. i KARTASIDOU, L. (2017). Różnorodność i tożsamość uczniów.

Skordos, L., Panagiotis, D., Marini, G., Fragkouli, A. i Fitsiou, P. (2023). Użytkownicy usług zdrowia psychicznego domagający się prawa do samorzecznictwa: historia Autoekprosopsi. W: The Routledge International Handbook of Disability Human Rights Hierarchies (s. 100–110). Routledge.

Światowa Organizacja Zdrowia. (2010). Zdrowie psychiczne i rozwój: Uwzględnianie osób z zaburzeniami psychicznymi jako grupy wrażliwej. Światowa Organizacja Zdrowia. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241563949>

1. 3 WALKA ZE STYGMATYZACJĄ POPRZECZ WZMOCNIENIE POZYCJI

Dodatkowe zasoby

Film na YouTube: Wspieranie wzmocnienia pozycji młodych ludzi i ich uczestnictwa w społeczeństwie – dr Darren Sharpe

Przewodnik: Udział polityczny osób z niepełnosprawnością intelektualną lub psychospołeczną

Materiały szkoleniowe: projekt dodatkowy finansowany przez UE dla młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną

Film na YouTube: Przerwanie stygmatyzacji związanej ze zdrowiem psychicznym

1. 4. WŁACZAJĄCY UDZIAŁ W ŻYCIU POLITYCZNYM WYKRACZAJĄCY POZA GŁOSOWANIE

UDZIAŁ JEST DLA KAŻDEGO

Każdy ma prawo być wysłuchanym i brać udział w decyzjach, które wpływają na jego życie. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną i autystyczne mają wyjątkowe doświadczenia i pomysły, które są ważne dla budowania silniejszych i bardziej sprawiedliwych społeczności.

Poprzez dostępne i praktyczne zajęcia uczestnicy dowiedzą się, jak mogą:
Dzielić się swoimi opiniami na temat problemów społeczności,
Mówić w imieniu własnym i innych (samorzecznictwo) i
Brać udział w spotkaniach i forach publicznych.

Każde ćwiczenie w tym zestawie narzędzi koncentruje się na budowaniu pewności siebie, komunikacji i świadomości praw obywatelskich w sprzyjającym środowisku. Celem jest uświadomienie każdemu uczestnikowi, że jego głos ma znaczenie i że może odgrywać aktywną rolę w kształtowaniu swojej społeczności.

1.4. WŁĄCZAJĄCY UDZIAŁ W ŻYCIU POLITYCZNYM WYKRĄCZAJĄCY POZA GŁOSOWANIE

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną i osoby autystyczne mają takie same prawa jak wszyscy inni.

Udział w życiu politycznym to coś więcej niż tylko oddanie głosu.

Oznacza to posiadanie szansy na:

Mów głośno o tym, co jest dla Ciebie ważne

Bierz udział w podejmowaniu decyzji, które wpływają na Twoje codzienne życie

Pomóż kształtować swoją społeczność w sposób, który będzie korzystny dla wszystkich

Często jednak napotykają na bariery takie jak:

Trudne lub niejasne informacje

Nieotrzymanie zaproszenia do udziału

Brak słuchania i traktowania poważnie

Uczestnictwo inkluzywne oznacza:

Korzystanie z przystępnego języka i narzędzi (takich jak pomoce wizualne, materiały łatwe do odczytania)

Zapewnianie wsparcia w zakresie komunikacji i zrozumienia

Tworzenie przestrzeni, w których szanuje się wszystkie głosy

Każdy może wnieść swój wkład na swój własny sposób. Na przykład:

Dzielenie się swoją opinią w dyskusji społecznościowej

Zadawanie pytań na spotkaniu publicznym

Tworzenie plakatu lub filmu kampanijnego

Powiedz lokalnemu liderowi, co jest dla ciebie ważne

Dołączenie do grupy samorzeczniczej lub grupy wsparcia

1. 4. WŁACZAJĄCY UDZIAŁ W ŻYCIU POLITYCZNYM WYKRACZAJĄCY POZA GŁOSOWANIE

NARZĘDZIE: Moja karta opinii

Bramka:

Pomaganie ludziom w wyrażaniu swoich opinii i pomysłów w sposób jasny, uporządkowany i dostępny podczas spotkań społeczności, forów publicznych lub dyskusji grupowych.

Co to jest?

Prosty i wizualny szablon (drukowany lub cyfrowy), który pomaga osobie wyrazić, co myśli, co lubi, co chciałaby zmienić lub o co chciałaby zapytać w związku z tematem ważnym dla społeczności.

Sekcje kart (z pomocą wizualną):

- Chcę porozmawiać o: Temat, który jest ważny dla danej osoby
Podoba mi się to: Coś, co ta osoba popiera lub chce zachować
Nie podoba mi się to: Coś, co ta osoba chce zmienić
Mój pomysł to: Osobista sugestia
Mam pytanie: Pytanie do członków grupy

Jak używać:

Osoba prowadząca lub osoba wspierająca pomaga uczestnikowi wypełnić kartę przed spotkaniem.

Osoba biorąca udział w dyskusji może przeczytać tekst na głos, pokazać go lub oddać w trakcie dyskusji.

Można go również używać w grupach do zbierania wspólnych pomysłów.

1. 4. WŁACZAJĄCY UDZIAŁ W ŻYCIU POLITYCZNYM WYKRACZAJĄCY POZA GŁOSOWANIE

Aktywność 1. Ściana opinii społecznej

Cel:

Wyrażanie pomysłów i obaw dotyczących problemów społeczności w sposób wizualny i przystępny.

Szacowany czas:

60–90 minut

Potrzebne materiały:

Duże tablice plakatowe lub papier ścienny

Markery, kredki, kredki kolorowe

Nożyczki i klej

Czasopisma lub wydrukowane obrazy

Pomoce wizualne lub piktogramy

Notatki samoprzylepne

Opis aktywności:

1. Stwórz mural podzielony na sekcje tematyczne (np. transport, zdrowie, parki, dostępność).
2. Uczestnicy dzielą się swoimi pomysłami za pomocą rysunków, słów, wyciętych obrazków lub piktogramów.
3. Animatorzy pomagają uczestnikom jasno przekazać swoje sugestie.
4. Ukończony mural jest prezentowany lub eksponowany w przestrzeni publicznej.

1.4. WŁĄCZAJĄCY UDZIAŁ W ŻYCIU POLITYCZNYM WYKRACZAJĄCY POZA GŁOSOWANIE

Ćwiczenie 2. Symulacja spotkania publicznego z udziałem wszystkich

Cel:

Aby ćwiczyć uczestnictwo w forum publicznym lub spotkaniu społeczności.

Szacowany czas:

90–120 minut (można podzielić na dwie sesje)

Potrzebne materiały:

Prosty plan działania lub scenariusz spotkania

Karty ról (np. członek społeczności, radny miejski, moderator)

Pomoce wizualne lub karty podpowiedzi (np. obrazy, symbole, początki zdań)

Etykiety z imionami lub czapki wskazujące role

Mikrofon lub drążek do mówienia (opcjonalnie do gry na zmianę)

Opis aktywności:

1. Zorganizuj symulację spotkania społeczności, na którym omawiany jest lokalny problem (np. ulepszenie parku).
2. Uczestnikom przydzielane są role i udzielana jest im pomoc w przygotowaniu prostych stwierdzeń lub pytań.
3. Stosuj materiały wizualne i uporządkowaną kolejność wypowiedzi, aby wspierać zrozumienie i uczestnictwo.
4. Wszyscy ćwiczą wyrażanie swoich pomysłów z szacunkiem

1. POLITYCZNYM WŁACZAJĄCY UDZIAŁ W ŻYCIU 4. WYKRACZAJĄCY POZA GŁOSOWANIE

Oto trzy kluczowe strategie promujące inkluzywny udział w życiu politycznym z perspektywy młodzieży: Chodzi o zmianę postaw, metod i struktur, aby młodzi ludzie niepełnosprawni mogli w pełni korzystać ze swojego obywatelstwa.

Wskazówka nr 1: Współprojektuj dostępne przestrzenie partycypacyjne

działań politycznych (warsztaty, debaty, parlamenty młodzieżowe). Upewnij się, że:

- Informacje udostępniane są w formatach ułatwiających dostęp (łatwe do odczytania, w języku migowym, za pomocą napisów, piktogramów).
- Środowiska fizyczne i wirtualne podlegają uniwersalnym standardom dostępności

Wskazówka nr 2: Szkolenie z zakresu praw i przywództwa inkluzywnego

przywództwu młodzieży, dostosowane do różnych rodzajów niepełnosprawności. Umożliwia to młodym osobom z niepełnosprawnościami podejmowanie ról politycznych wykraczających poza głosowanie, takich jak delegaci młodzieżowi, rzecznicy czy animatorzy

Wskazówka nr 3 Ułatwiaj tworzenie sieci wspólnego orędownictwa

bez niepełnosprawności współpracują w ramach inicjatyw rzeczniczych (kampanie, petycje, rady młodzieżowe). Pomaga to przełamywać bariery postaw i sprzyja spójności społecznej.

1.4. WŁACZAJĄCY UDZIAŁ W ŻYCIU POLITYCZNYM WYKRACZAJĄCY POZA GŁOSOWANIE

Dodatkowe zasoby

Łatwe do odczytania: „Moje prawa w UE”:

- Dostępne dokumenty dotyczące praw człowieka, prawa do uczestnictwa i sposobów komunikacji z politykami
- LINK: <https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read>

Inclusion Europe – seria konferencji „Usłyszmy nasz głos”

- Prawdziwe świadectwa osób z niepełnosprawnością intelektualną z całej Europy, biorących udział w debatach politycznych.
- Działalność na rzecz własnych interesów i przywództwa we własnych społecznościach.
- LINK: <https://www.youtube.com/@InclusionEurope/videos>

1.4. WŁĄCZAJĄCY UDZIAŁ W ŻYCIU POLITYCZNYM WYKRACZAJĄCY POZA GŁOSOWANIE

Bibliografia

Komitet Przedstawicieli Osób Niepełnosprawnych w Hiszpanii (CERMI). (2020). Raport na temat udziału politycznego osób niepełnosprawnych w Hiszpanii. Źródło: <https://www.cermi.es/es/observatorio-publicaciones/participacion-politica>

Defensor del Pueblo. (2020). Sprawozdanie roczne 2020: Dostępność w procesach wyborczych. Źródło: <https://www.defensordelpueblo.es/informe-anual-2020/>

Agencja Praw Podstawowych Unii Europejskiej. (2014). Prawo osób z niepełnosprawnościami do udziału w życiu politycznym: Wskaźniki praw człowieka. Urząd Publikacji Unii Europejskiej. Źródło: <https://fra.europa.eu/en/publication/2014/right-political-participation-persons-disabilities-human-rights-indicators>

Fernández, S. (2016). Prawa polityczne i uczestnictwo osób z niepełnosprawnościami psychospołecznymi: bariery i strategie włączania. *Journal of Disability and Society Studies*, 5(1), 9–24.

Garcia, A. i Lopez, M. (2019). Udział polityczny osób niepełnosprawnych w Hiszpanii: wyzwania i szanse. Spanish Legal Publishing House.

Gómez, M. i Ruiz, A. (2017). Prawo wyborcze osób z niepełnosprawnościami: perspektywy i wyzwania w kontekście ustawodawstwa hiszpańskiego. *Journal of Law and Disability*, 15(1), 29–46.

Instituto Nacional de Estadística (INE). (2020). Badanie dotyczące niepełnosprawności, autonomii osobistej i sytuacji zależności z 2020 r. Źródło: https://www.ine.es/prensa/edades_2020.pdf

Observatorio Estatal de la Discapacidad. (2021). Udział społeczny i polityczny osób z niepełnosprawnościami w Hiszpanii. Źródło: <https://www.observatoriodeladiscapacidad.info>

Plena Inclusión España. (2019). Raport na temat udziału osób z niepełnosprawnościami w życiu politycznym i wyborczym w Hiszpanii. Źródło: <https://www.plenainclusion.org/informes/participacion-politica>

Rodríguez, P. i Martín, E. (2020). Włączenie polityczne osób z niepełnosprawnościami w

1. 5. WSPÓŁPRACA Z RODZINAMI I SIECIAMI WSPARCIA

Co oferuje ten moduł

Ten moduł koncentruje się na przekształcaniu rodzin i sieci wsparcia z potencjalnych barier w aktywne sojuszników we wspieraniu uczestnictwa politycznego młodych ludzi. Zamiast skupiać się na rodzinach lub przekonywać je osobno, to podejście łączy wszystkich, aby wspólnie odkrywać uczestnictwo jako wspólną podróż.

Strategie przedstawione w tym module są przydatne, ponieważ:

Budowanie zrozumienia poprzez doświadczenie: Zamiast tylko rozmawiać o uczestnictwie, rodziny doświadczają go wspólnie, zmniejszając w ten sposób strach przed nieznanym

Zajmij się problemami bezpośrednio: stwórz bezpieczną przestrzeń do omawiania zmartwień, nieporozumień i nadziei bez osądzania

Wzmocnij relacje: Wykorzystaj zaangażowanie polityczne jako okazję do pogłębienia zrozumienia między młodymi ludźmi a ich rodzinami

Rozwijaj wspólne umiejętności rozwiązywania problemów: Wyposaż rodziny w narzędzia, które pomogą im wspólnie identyfikować i pokonywać bariery

Stwórz trwałe systemy wsparcia: stwórz sieci rodzin, które mogą wzajemnie wspierać się w drodze do zaangażowania obywatelskiego

Kiedy rodziny stają się partnerami, a nie strażnikami, młodzi ludzie zyskują pewność siebie, zasoby i wsparcie emocjonalne niezbędne do długotrwałego uczestnictwa w życiu politycznym. Takie podejście pomaga również rodzinom postrzegać zainteresowania polityczne swoich dzieci jako oznakę rozwoju i kompetencji, a nie jako źródło obaw.

1. 5. WSPÓŁPRACA Z RODZINAMI I SIECIAMI WSPARCIA

Rodziny i bliskie sieci wsparcia często odgrywają kluczową rolę w życiu młodych ludzi, jednak mogą nieświadomie stać się barierami w udziale w życiu politycznym, kierując się instynktem obronnym lub błędnymi przekonaniem na temat zaangażowania politycznego i niepełnosprawności. Badania pokazują, że młodzi ludzie z niepełnosprawnościami psychospołecznymi chętniej angażują się w życie obywatelskie, gdy ich rodziny rozumieją i wspierają ich udział. Jednak wiele rodzin żywi obawy o bezpieczeństwo, możliwości i potencjalną dyskryminację w przestrzeni politycznej.

Relacja między rodziną a udziałem w życiu politycznym jest złożona – podczas gdy niektóre rodziny mogą zniechęcać do udziału ze względu na stygmatyzację lub obawy o bezpieczeństwo, inne mogą być nadopiekuńcze w sposób, który nieumyślnie ogranicza autonomię. Skuteczne partnerstwa rodzinne wymagają uwzględnienia tych obaw, jednocześnie uznając rodziny za ekspertów w zakresie potrzeb swoich dzieci i cennych sojuszników w tworzeniu inkluzywnych przestrzeni politycznych.

Pochodzenie kulturowe, wcześniejsze doświadczenia z dyskryminacją oraz dynamika rodzinna w kontekście niepełnosprawności wpływają na to, jak rodziny postrzegają udział w życiu politycznym. Budowanie autentycznych partnerstw oznacza uznanie tych różnorodnych perspektyw i wspólną pracę nad poszerzaniem możliwości wartościowego zaangażowania obywatelskiego.



1. 5. WSPÓŁPRACA Z RODZINAMI I SIECIAMI WSPARCIA

Aktywność 1. Kręgi dialogu rodzinnego

Szacowany czas:

- 60–90 minut

Dlaczego to ważne:

- Buduje zaufanie i empatię między młodzieżą, rodzinami i pracownikami
- Zachęca do otwartego dialogu na temat wspólnych obaw
- Wzmacnia umiejętności orędownictwa i komunikacji

Przybory:

- Krzesła w kręgu (lub w sali spotkań online)
- Pytania pomocnicze
- Historie rodzinne lub studia przypadków
- Papier/markery lub narzędzia cyfrowe

Instrukcje:

- Załóż krąg i wyjaśnij jego cel.
- Zadawaj pytania naprowadzające, aby rozpocząć dyskusję.
- Podziel się prawdziwymi historiami rodzinnymi, które skłonią Cię do refleksji.
- Zidentyfikujcie wspólny problem i zbadajcie go wspólnie.
- Ćwicz odgrywanie ról, aby rozwijać umiejętności orędownicze.
- (Opcjonalnie) Weźcie udział w wydarzeniu promującym daną sprawę jako zespół.
- Zastanów się nad wyciągniętymi wnioskami i nad kolejnymi krokami.
- Na koniec każda osoba podzieli się jedną refleksją.



1. 5. WSPÓŁPRACA Z RODZINAMI I SIECIAMI WSPARCIA

Aktywność 2. Dni Doświadczeń Obywatelskich

Szacowany czas:

- Pół dnia (3–4 godziny, łącznie z przygotowaniem i omówieniem)
- **Dlaczego to ważne:**
 - Sprawia, że procesy obywatelskie stają się namacalne i mniej przerażające
 - Buduje pewność siebie i wiedzę na temat uczestnictwa
 - Wzmacnia więzi rodzinne poprzez wspólne doświadczenia
- **Przybory:**
 - Informacje o wydarzeniu i materiały przygotowawcze
 - Wsparcie w zakresie dostępności (transport, tłumacze, technologie wspomagające)
 - Arkusze lub dzienniki do refleksji

Instrukcje:

- Wybierz wydarzenie obywatelskie, do którego masz dostęp (np. posiedzenie rady, forum).
- Udostępnij wskazówki dotyczące przygotowań, które wskażą, czego się spodziewać.
- Zorganizuj transport i potrzebne wsparcie.
- Weźcie udział w wydarzeniu wspólnie, jako grupa.
- Następnie omów całość, odpowiadając na pytania refleksyjne.
- Dokumentuj i dziel się spostrzeżeniami z innymi rodzinami.

1. 5. WSPÓŁPRACA Z RODZINAMI I SIECIAMI WSPARCIA

Aktywność 3. Wspólna oś czasu politycznego

Szacowany czas:

- 90 minut

- **Dlaczego to ważne:**

- Pokazuje, jak łączą się historie osobiste i polityczne
- Pomaga rodzinom postrzegać politykę jako część ich doświadczeń życiowych
- Podkreśla momenty wzmocnienia i obszary wymagające działań rzeczniczych

- **Przybory:**

- Duże osie czasu na papierze lub narzędzia cyfrowe (Miro, Jamboard)
- Znaczniki, naklejki lub ikony wydarzeń
- Podpowiedzi do refleksji

- **Instrukcje:**

- Udostępnij pusty szablon osi czasu.
- Zaznacz na mapie kluczowe momenty: osobiste, rodzinne, polityczne i społeczne.
- Omów, jak wydarzenia obywatelskie wpłynęły na doświadczenia osobiste.
- Określ momenty wzmocnienia i wykluczenia.
- Zastanów się nad powiązaniem pomiędzy minionymi wydarzeniami i obecnymi możliwościami.

1. 5. WSPÓŁPRACA Z RODZINAMI I SIECIAMI WSPARCIA

Wskazówka nr 1 – Zaczynij od słuchania, a nie mówienia

oznacza brak opieki – może to być strach, trauma z przeszłości lub dezinformacja. Zapytaj: „Czego oczekujesz od swojego dziecka w przyszłości?” Unikaj odpowiedzi: „Musisz pozwolić mu być bardziej samodzielnym”.

Wskazówka nr 2 – Szanuj podróże emocjonalne

z empatią, a nie osądem.
Powiedz: „Twoje wsparcie jest kluczowym elementem ich siły. Zastanówmy się, jak wykorzystać je w celu wspierania ich rozwoju obywatelskiego”.

Wskazówka nr 3 – Unikaj obwiniania – skup się na współpracy

języka „my”.
„Jak możemy współpracować, aby Ana czuła się wspierana i pewna siebie podczas tego wydarzenia?”

1. 5. WSPÓŁPRACA Z RODZINAMI I SIECIAMI WSPARCIA

Bibliografia

Zgromadzenie Republiki. (2004). Ustawa nr 38/2004 – Podstawy polityki zapobiegania, rehabilitacji, rehabilitacji i udziału osób niepełnosprawnych.

Zgromadzenie Republiki. (2018). Ustawa nr 49/2018 – Zasady dotyczące osób dorosłych pod opieką.

Gmina Cascais. (2022). Inkluzyjny budżet partycypacyjny i projekty obywatelskie.

FENACERCI. (2021). Sprawozdanie z działań i projektów integracyjnych.

Obserwatorium Niepełnosprawności i Praw Człowieka. (2021). Sprawozdanie roczne – Prawa człowieka osób niepełnosprawnych w Portugalii.

Rząd Portugalii. (2021). Krajowy Plan Działań na rzecz Praw Osób Niepełnosprawnych na lata 2021–2025.

1. 6. TWORZENIE ŚRODOWISK INKLUZYWNYCH DLA UDZIAŁU W ŻYCIU POLITYCZNYM

Co oferuje ten moduł

Ten moduł pomaga pracownikom młodzieżowym projektować i zarządzać przestrzeniami fizycznymi i cyfrowymi, w których wszyscy młodzi ludzie, w tym osoby z niepełnosprawnościami, mogą angażować się, zabierać głos i brać udział w życiu politycznym. Koncentruje się na praktycznych narzędziach, jasnej komunikacji i strategiach inkluzywnych, które usuwają bariery i tworzą bezpieczne, przyjazne środowisko. Niezależnie od tego, czy chodzi o warsztaty, spotkanie kampanijne, wydarzenie online, czy przestrzeń społeczną, pracownicy młodzieżowi nauczą się, jak sprawić, by uczestnictwo było prawdziwie dostępne dla każdego.

Pod koniec modułu czytelnicy rozwiną swoje umiejętności w zakresie wzmacniania integracji, dostępności i znaczącego udziału w życiu politycznym młodych osób z niepełnosprawnościami. Będą lepiej przygotowani do tworzenia środowisk, które umożliwią wszystkim młodym ludziom wyrażanie swoich opinii i pełne uczestnictwo w procesach demokratycznych.

1. 6. TWORZENIE ŚRODOWISK INKLUZYWNYCH DLA UDZIAŁU W ŻYCIU POLITYCZNYM

Co to jest:

Przewodnik dla pracowników młodzieżowych, który pomoże Ci rozpoznać i usunąć bariery, które mogą powstrzymywać ludzi, zwłaszcza młodych z niepełnosprawnościami psychospołecznymi, przed dołączeniem lub pełnym uczestnictwem. Oferuje proste i praktyczne sposoby, aby każde wydarzenie, zarówno stacjonarne, jak i online, było przyjazne i dostępne dla wszystkich.

Jak używać:

Zanim zaplanujesz wydarzenie, zastanów się, co może przytłoczyć lub zniechęcić niektórych uczestników, na przykład głośna muzyka, migające światła lub zatłoczone przestrzenie. Wybierz miejsca, do których łatwo dotrzeć, z wyraźnym oznakowaniem i cichymi, uspokajającymi strefami. Udostępniaj harmonogram z wyprzedzeniem i daj uczestnikom możliwość dołączenia w dogodny dla nich sposób, czy to w małych grupach, indywidualnie, czy zdalnie. Skorzystaj z porad rzeczników osób z niepełnosprawnościami lub ekspertów ds. zdrowia psychicznego i przeszkol swój zespół w zakresie świadomości na temat zdrowia psychicznego. Używaj języka inkluzywnego i w razie potrzeby ostrzegaj o treściach. Co najważniejsze, zadбай o to, aby przestrzeń była bezpieczna, komfortowa i pełna szacunku dla wszystkich.

Dlaczego to ważne:

Wydarzenia inkluzywne nie tylko witają ludzi, ale także dają im poczucie sprawczości. Usuwając bariery i oferując realne możliwości wyboru, pomagasz młodym osobom z niepełnosprawnościami poczuć się pewnie i docenionymi. To buduje silniejsze społeczności, w których głos każdego się liczy i każdy może w pełni uczestniczyć.



1. 6. TWORZENIE ŚRODOWISK INKLUZYWNYCH DLA UDZIAŁU W ŻYCIU POLITYCZNYM

Ważne punkty do rozważenia przy planowaniu
wydarzeń integracyjnych



1. 6. TWORZENIE ŚRODOWISK INKLUZYWNYCH DLA UDZIAŁU W ŻYCIU DOLNOŚCISKIM

Aktywność 1: „Reagowanie z ostrożnością – trening odgrywania ról”

Cel: Pomoc pracownikom i wolontariuszom w nauce wspierania młodych ludzi z niepełnosprawnościami psychospołecznymi

Czas: 45 minut

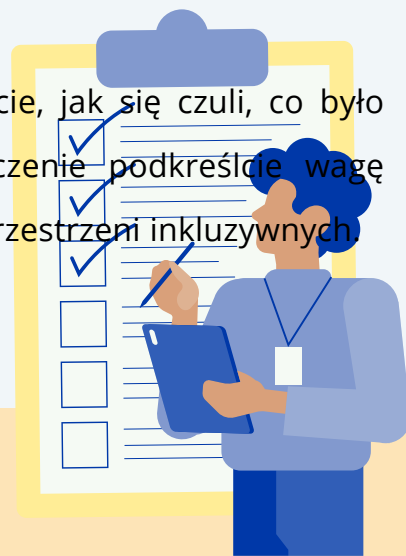
Instrukcje:

Wstęp: Zaczynij od krótkiego wprowadzenia, w którym wyjaśnisz, czym są niepełnosprawności psychospołeczne i dlaczego sprzyjające, inkluzywne środowisko jest niezbędne do uczestnictwa młodzieży.

Następnie podziel uczestników na małe grupy od 3 do 5 osób i przydziel każdej z nich scenariusz do odegrania. Scenariusze te przedstawiają rzeczywiste sytuacje z udziałem młodzieży z niepełnosprawnościami psychospołecznymi, takie jak poczucie przytłoczenia w grupie, oznaki lęku przed aktywnością, atak paniki lub ujawnienie depresji i prośba o zachowanie poufności.

Każda grupa powinna pokazać, jak zareagowałby przeszkolony pracownik lub wolontariusz, stosując takie techniki, jak aktywne słuchanie, uspokajanie, łagodzenie napięcia, dbanie o prywatność oraz dawanie uczestnikom wyboru i poczucia kontroli.

Spotkajcie się ponownie na 15-minutową dyskusję. Zapytajcie, jak się czuli, co było trudne i jakiego wsparcia mogli potrzebować. Na zakończenie podkreście wagę empatii, braku osądzania i ciągłego uczenia się w tworzeniu przestrzeni inkluzywnych.



1. 6. TWORZENIE ŚRODOWISK INKLUZYWNYCH DLA UDZIAŁU W

Ćwiczenie 2: „Twoja przestrzeń, Twój sposób”

Cel: w jaki sposób jasno zakomunikować oczekiwania grupy i dać uczestnikom realny wybór co do sposobu zaangażowania się.

Czas: 30-40 minut

Instrukcje:

Wstęp: Zaczniij od krótkiej rozmowy na temat tego, dlaczego wybór, jasna komunikacja i elastyczność są ważne dla młodzieży z niepełnosprawnościami psychospołecznymi.

Podziel uczestników na małe zespoły. Poproś każdy zespół o zaprojektowanie krótkiego zadania (rzeczywistego lub wymyślnego) na warsztaty dla młodzieży. Musi ono uwzględniać: wielkość grupy, sposób interakcji społecznych oraz co najmniej dwa sposoby dołączenia uczestnika (np. w małej grupie, indywidualnie lub indywidualnie).

Każdy zespół prezentuje swoje zajęcia i wyjaśnia, jak udało mu się je uczynić inkluzywnymi i elastycznymi. Zachęcaj ich do używania prostego języka, jasnych instrukcji i uwzględnienia cichych lub opcjonalnych miejsc na przerwy.

Podsumuj krótką dyskusją na temat tego, w jaki sposób... uczestnikom poczuć się bezpiecznie, szanowanymi i mieć kontrolę nad swoim doświadczeniem.



1. 6. TWORZENIE ŚRODOWISK INKLUZYWNYCH DLA UDZIAŁU W ŻYCIU POLITYCZNYM

Wskazówka nr 1: Zaangażuj osoby z niepełnosprawnościami psychospołecznymi w planowanie, realizację i ocenę

Badania konsekwentnie pokazują, że uczestnictwo osób, które mają doświadczenie życiowe, jest bardziej inkluzywne, istotne i wzmacniające (Askheim i in., 2020).

Wskazówka nr 2: Szkolenie personelu i wolontariuszy w zakresie niepełnosprawności psychospołecznej

pogłębić ich wiedzę na temat niepełnosprawności psychospołecznej

Wskazówka nr 3: Twórz przestrzenie przyjazne sensorycznie

niepełnosprawnościami psychospołecznymi czuć się bezpiecznie i włączonymi.

1. 6. TWORZENIE ŚRODOWISK INKLUZYWNYCH DLA UDZIAŁU W ŻYCIU POLITYCZNYM

Bibliografia

Film na YouTube: Jak tworzyć wydarzenia integracyjne

Przewodnik: Planowanie wydarzeń integracyjnych



1. 6. TWORZENIE ŚRODOWISK INKLUZYWNYCH DLA UDZIAŁU W ŻYCIU POLITYCZNYM

Bibliografia – dalsza lektura

Askheim, O. P. i Starrin, B. (2017). Angażowanie użytkowników usług w edukację, badania i politykę w dziedzinie pracy socjalnej: Refleksje nad inspirującymi rozmowami w edukacji w dziedzinie pracy socjalnej. W: *Involving Service Users in Social Work Education, Research and Policy* (s. 157–173). Cambridge University Press.

Inclusion Europe. (2017). Informacje dla wszystkich: Udostępnianie informacji osobom z niepełnosprawnością intelektualną. https://www.inclusion-europe.eu/wp-content/uploads/2017/06/EN_Information_for_all.pdf

Inclusive SA. (2019). Zestaw narzędzi do organizacji wydarzeń społecznych, które są dostępne i inkluzywne. Departament Usług Społecznych, Rząd Australii Południowej. https://inclusive.sa.gov.au/__data/assets/pdf_file/0020/124634/Accessible-and-Inclusive-Community-Events-toolkit.pdf

Krajowe Służby ds. Osób Niepełnosprawnych. (2024). Jak prosty język wzmacnia osoby z niepełnosprawnościami. Źródło: <https://www.rwjf.org/en/insights/blog/2024/07/how-plain-language-empowers-people-with-disabilities.html>

1. 7. UCZESTNICTWO CYFROWE I BEZPIECZNE PRZESTRZENIE ONLINE

Od nauki do działania: co oferuje ten moduł

Ten moduł ma na celu pomóc pracownikom młodzieżowym wspierać młodych ludzi – zwłaszcza tych z marginalizowanych środowisk – w odgrywaniu aktywnej, bezpiecznej i inkluzywnej roli w świecie cyfrowym. Podkreśla on, że uczestnictwo cyfrowe wykracza poza dostęp do urządzeń czy platform; chodzi o pewność siebie i swobodę wyrażania swoich idei, współpracy z innymi oraz udziału w kształtowaniu życia obywatelskiego i politycznego online.

Treść porusza kwestie budowania środowisk cyfrowych, w których każdy czuje się szanowany, chroniony i zachęcany do interakcji. Podkreśla wagę wspierania obywatelstwa cyfrowego opartego na wzajemnym szacunku, integracji oraz świadomości praw i obowiązków.

Łącząc kluczowe koncepcje z praktycznymi wskazówkami, przykładami studiów przypadków i interaktywnymi ćwiczeniami, moduł przygotowuje pracowników młodzieżowych do promowania konstruktywnej interakcji online i pomagania młodym ludziom w aktywnym uczestnictwie w przestrzeni cyfrowej. Po zakończeniu modułu uczestnicy będą lepiej przygotowani do tworzenia pozytywnych, inspirujących doświadczeń cyfrowych i wspierania młodych ludzi w efektywnym wykorzystywaniu przestrzeni cyfrowej w celu zaangażowania obywatelskiego.

1. 7. UCZESTNICTWO CYFROWE I BEZPIECZNE PRZESTRZENIE ONLINE

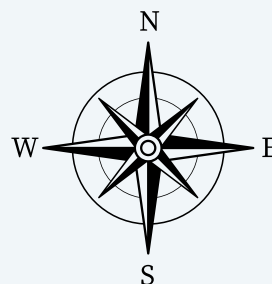
Udział w życiu cyfrowym to nie tylko bycie online – to także posiadanie głosu. Dla młodych ludzi, zwłaszcza tych z grup wrażliwych, oznacza to możliwość kształtowania przestrzeni cyfrowej, wyrażania opinii i uczestniczenia w decyzjach, które wpływają na ich życie. Prawdziwy udział wymaga czegoś więcej niż tylko dostępu do technologii; wymaga inkluzji, ochrony i uznania.

Tworzenie bezpiecznych przestrzeni online wykracza poza moderowanie treści czy zapobieganie szkodom. Polega na budowaniu środowisk cyfrowych, w których młodzi ludzie czują się szanowani, doceniani i wolni od osądów. Pracownicy młodzieżowi, stosując podejście oparte na inkluzywności, nie tylko uczą umiejętności cyfrowych, ale także kształtują krytyczną świadomość, empatię i sprawczość. Pomagają młodym ludziom zrozumieć ich prawa w internecie i wspierają ich w korzystaniu z narzędzi cyfrowych do wyrażania siebie i budowania społeczności.

- Czym jest wykluczenie cyfrowe: Wykluczenie cyfrowe to nie tylko brak dostępu do internetu. Obejmuje ono niedostępność platform, nękanie online i uciszanie głosów marginalizowanych. U wielu osób bariery te wzmacniają poczucie izolacji i zmniejszają zaufanie do środowisk cyfrowych. Wspieranie młodych ludzi w poruszaniu się po tych przestrzeniach i przekształcaniu ich jest kluczem do budowania bardziej sprawiedliwego świata cyfrowego.

1. 7. UCZESTNICTWO CYFROWE I BEZPIECZNE PRZESTRZENIE ONLINE

Narzędzie: Kompas cyfrowy



Co to jest:

- Cyfrowy Kompas to koncepcyjne i praktyczne narzędzie, z którego mogą korzystać pracownicy młodzieżowi, aby mierzyć się z wyzwaniami i możliwościami, jakie niesie ze sobą uczestnictwo młodych ludzi w życiu online. Podobnie jak kompas wskazuje kierunek, tak i ten model pomaga specjalistom ukierunkować swoje działania cyfrowe na bezpieczeństwo, integrację i wzmocnienie pozycji – szczególnie w pracy z młodzieżą, która zmagą się z barierami psychospołecznymi.
- Zamiast skupiać się wyłącznie na umiejętnościach cyfrowych i zarządzaniu ryzykiem, Digital Compass zachęca pracowników młodzieżowych do refleksji nad czterema podstawowymi wartościami:
- Północ – Bezpieczeństwo: Czy tworzymy przestrzeń bezpieczną emocjonalnie i psychicznie?
- Wschód – Ekspresja: Czy młodzi ludzie mają środki i pewność siebie, aby dzielić się swoimi poglądami?
- Południe – Przynależność: Czy uczestnicy czują, że są częścią znaczącej społeczności cyfrowej?
- Zachód – Przywództwo: Czy zachęcamy młodych ludzi do przejmowania inicjatywy w kształtowaniu przestrzeni online?
- Jak używać:
- Korzystaj z Kompasów przed, w trakcie lub po warsztatach cyfrowych lub spotkaniach online. Zapytaj:
- Czy jesteśmy skierowani ku „Północy” — czy ta przestrzeń jest naprawdę bezpieczna?
- Czy wszystkie głosy są słyszane (na Wschodzie), a nie tylko te najgłośniejsze?
- Czy wszyscy czują się włączeni i reprezentowani (Południe)?

1. 7. UCZESTNICTWO CYFROWE I BEZPIECZNE PRZESTRZENIE ONLINE

Ćwiczenie 1: „Zaprojektuj cyfrowy plecak”



Bramka:

Pomóż pracownikom młodzieżowym odkryć wewnętrzne zasoby, których młodzi ludzie potrzebują, aby czuć się pewnie i bezpiecznie podczas korzystania z Internetu.

Czas: 45 minut Materiały: Papier, markery, szablon plecaka (opcjonalnie) Instrukcje:

Wprowadzenie: Poproś uczestników, aby wyobrazili sobie młodą osobę z niepełnosprawnością psychospołeczną przygotowującą się do „podróżowania” przez świat cyfrowy.

Zadanie grupowe: W parach lub małych grupach uczestnicy rysują lub szkicują „cyfrowy plecak” i wypełniają go umiejętnościami, wsparciem i narzędziami, których młoda osoba będzie potrzebować, aby czuć się bezpiecznie i pewnie w sieci. Przykłady mogą obejmować: słownictwo emocjonalne, rówieśniczych sojuszników, narzędzia ochrony prywatności, czytelne interfejsy, strategie dbania o siebie.

Dyskusja: Udostępniaj plecaki i dyskutuj:

Jakiego rodzaju wsparcia mogą udzielać bezpośrednio pracownicy młodzieżowi?

Jakie zmiany systemowe lub na poziomie platformy są potrzebne, aby te zasoby były oferowane domyślnie?

1. 7. UCZESTNICTWO CYFROWE I BEZPIECZNE PRZESTRZENIE ONLINE

Ćwiczenie 2: „Tarcza i portal”



Bramka:

Aby pomóc specjalistom zastanowić się nad napięciem między ochroną a uczestnictwem w przestrzeni cyfrowej.

Czas: 60 minut Materiały: Flipcharty lub wydrukowane kontury „tarczy” i „portalu” (drzwi) Instrukcje:

Wprowadzenie: Wyjaśnij, że bezpieczeństwo w przestrzeni cyfrowej można czasami postrzegać na dwa sposoby:

Tarcza: ochrona młodych ludzi przed krzywdą

Portal: Tworzenie dostępu do głosu, agencji i połączenia

Zapytaj: Jak znaleźć równowagę między tymi dwoma aspektami?

Zadanie grupowe: W małych grupach uczestnicy zapisują wewnątrz tarczy środki ochronne, jakie mogą podjąć pracownicy młodzieżowi (np. wyznaczanie granic, monitorowanie cyberprzemocy). W portalu opisują, co sprawia, że uczestnictwo cyfrowe jest otwarte i znaczące (np. współtworzenie, wybór platform, projektowanie inkluzywne).

Omówienie: Zachęć do refleksji nad tym, gdzie mogą występować napięcia (np. czy zbyt duża ochrona nie grozi wykluczeniem?) i w jaki sposób zaprojektować praktyki cyfrowe, które uwzględniają zarówno bezpieczeństwo, jak i dostęp.

1. 7. UCZESTNICTWO CYFROWE I BEZPIECZNE PRZESTRZENIE ONLINE

Wskazówka nr 1: Skoncentruj się na bezpieczeństwie emocjonalnym i cyfrowym

uczestnicy będą czuli się bezpiecznie. Ustal wspólne normy interakcji opartej na szacunku, zapewnij różnorodne możliwości zaangażowania (takie jak czat, głos lub anonimowe wprowadzanie danych) i regularnie kontaktuj się z nami. Poczucie bezpieczeństwa psychologicznego jest niezbędne do autentycznego uczestnictwa w

Wskazówka nr 2: Uczyń ekspresję cyfrową dostępną

wizualizacji, napisów i narzędzi wieloformatowych (ankiety, tablice, reakcje), aby każdy mógł się wypowiedzieć. Integracja cyfrowa oznacza projektowanie z myślą o różnorodności, a nie tylko dostosowywanie się do niej po fakcie.

Wskazówka nr 3: Przejście od kontroli do współtworzenia

– do udziału w kształtowaniu samej przestrzeni. Niezależnie od tego, czy chodzi o wybór tematów do dyskusji, czy współtworzenie wytycznych dla społeczności, uczestnictwo staje się inspirujące, gdy młodzi ludzie czują się odpowiedzialni za ten proces.

1. 7. UCZESTNICTWO CYFROWE I BEZPIECZNE PRZESTRZENIE ONLINE

Bibliografia – dalsza lektura

Agenzia per l'Italia Digitale (AGID). (2023). Wytyczne dotyczące dostępności narzędzi cyfrowych. Źródło: <https://www.agid.gov.it/en/design-services/accessibility>

Włoski Urząd Ochrony Danych Osobowych. (2023). Obywatelstwo cyfrowe i szkoła: projekty i ścieżki edukacyjne. Źródło: <https://www.garanteprivacy.it>

Włoskie Ministerstwo Edukacji. (2020). Wytyczne dotyczące nauczania edukacji obywatelskiej. Źródło: <https://www.miur.gov.it/web/guest/educazione-civica>

Parole O_Stili. (2024). Manifest na rzecz komunikacji niewrogiej. Źródło: <https://paroleostili.it/manifesto/>

WeCa – WebCattolici. (2022). Edukacja na rzecz świadomości cyfrowej: Narzędzia i ścieżki edukacyjne dla odpowiedzialnego korzystania z internetu. Źródło: <https://www.webcattolici.it>

Hyland-Wood, B., Gardner, J., Leask, J. i Ecker, U. K. H. (2021). W kierunku skutecznych strategii komunikacji rządowej w dobie COVID-19. *Nature Communications*, 12(1), 7154. <https://doi.org/10.1038/s41467-021-25406-6>

PRZYDATNE INFOLINIE



INFOLINIE W GRECJI

- **P.E.P.S.A.E.E:** Ipirou 41 Ateny 104 39
 - **Dla:** wsparcia psychospołecznego, reintegracji zawodowej i usług zdrowia psychicznego Telefon: 210 8818946 E-mail: ekhkkd@pepsaee.gr Strona internetowa: www.pepsaee.gr
 - **Argo:** Ipirou 41, Ateny 10439
 - **Dla:** wsparcia psychospołecznego i integracji społecznej w społeczności Telefon: 211 11 13 992 E-mail: info@argo.org.gr Strona internetowa: <http://argo.org.gr/index.php/foreis>
 - **Narodowe Centrum Solidarności Społecznej**
 - **Dla:** Osób w kryzysie, osób, które przeżyły przemoc, ofiar handlu ludźmi
 - **Vas. Sofias 135 i Zacharof, Ateny 11521**
 - **197 (infolinia, bezpłatna)**
 - **Ministerstwo Zdrowia: Infolinia wsparcia psychospołecznego**
 - **W celu:** wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego, radzenia sobie ze stresem emocjonalnym, poradnictwa kryzysowego Strona internetowa: <https://10306.gr/>
- 10306 (całodobowa infolinia wsparcia)**

INFOLINIE W PORTUGALII

- **Przyjazny głos SOS**

W celu: wsparcia emocjonalnego, samotności, lęku, zapobiegania kryzysom

Telefon: 213 544 545 / 912 802 669 / 963 524 660 (codziennie w godzinach 15:00–0:00)

Strona internetowa: sosvozamiga.org

- **Infolinia dla osób niepełnosprawnych**

Informacje o prawach, usługach i dyskryminacji osób niepełnosprawnych

Telefon: 800 208 462 (bezpłatny)

E-mail: ciudadaniainclusiva@mtsss.gov.pt

Strona internetowa: inr.pt (Narodowy Instytut Rehabilitacji)

- **SOS Student**

Dla: Studentów doświadczających stresu, kryzysu akademickiego lub emocjonalnego

Telefon: 915 246 060 / 969 554 545 / 239 484 020 (codziennie w godzinach 20:00–1:00)

Strona internetowa: sosestudante.pt

- **Stowarzyszenie Find+yourself**

Dla: Zmniejszania stygmatyzacji związanej ze zdrowiem psychicznym, zasobów i wsparcia dla rodzin

E-mail: geral@encontrarse.pt

Strona internetowa: encontrarse.pt

- **APPDA – Portugalskie Stowarzyszenie na rzecz Zaburzeń Rozwojowych i Autyzmu**

Dla: wsparcia i orędownictwa rodzin z autyzmem

Oddziały regionalne: np. Setúbal: appda-setubal.org

Adres e-mail: geral@appda.pt

INFOLINIE W POLSCE

- **Biuro Krajowego Rzecznika Praw Osób Niepełnosprawnych**

Dla: Osób niepełnosprawnych, które potrzebują pomocy w ochronie swoich praw, chcą zgłosić dyskryminację lub potrzebują wsparcia w trudnych sytuacjach życiowych lub urzędowych Telefon: (+48 22)5517700 lub 800676676 – pon.–pt., 8:15–16:15

- **Biuro Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych**

Dla: osób niepełnosprawnych i organizacji poszukujących informacji o uprawnieniach, systemach wsparcia i polityce rządowej w sprawie osób niepełnosprawnych Telefon: (22)4616000 / (22)5290600 – pon.–pt., w godzinach pracy biura

- **Centrum Wsparcia dla Dorosłych w Kryzysie Zdrowia Psychicznego**

Dla: Dorosłych doświadczających stresu emocjonalnego (stres, kryzys, samotność) Telefon: 800702222 – 24/7, bezpłatnie

- **Infolinia kryzysowa 116123**

Dla: Dorosłych zmagających się z kryzysem emocjonalnym, depresją, lękiem, bezsennością lub przemocą Telefon: 116123 – codziennie, w godz. 14:00–22:00 (bezpłatnie)

INFOLINIE NA CYPRZE

- **Ministerstwo Zdrowia – Usługi zdrowia psychicznego**

W celu: Jakościowej opieki w zakresie zdrowia psychicznego, leczenia i rehabilitacji, zapobiegania zaburzeniom psychicznym i promocji zdrowia psychicznego
Telefon: +357 22 605300 **E-mail:** Ministry@moh.gov.cy **Strona internetowa:** www.gov.cy/moh/en/about/mental-health-services

- **Cypryjskie Towarzystwo Czerwonego Krzyża – Wsparcie psychospołeczne**

W celu: wsparcia psychospołecznego w zakresie chorób psychicznych, przemocy domowej, rozpadu rodziny i zachowań antyspołecznych
Telefon: +357 22 670000 **E-mail:** info@redcross.org.cy **Strona internetowa:** www.redcross.org.cy/en/what-we-do/psychosocial-support

- **Pancypryjskie Stowarzyszenie Rehabilitacji Psychospołecznej**

Dla: usług zdrowia psychicznego, w tym poradnictwa i terapii dla osób z niepełnosprawnościami psychospołecznymi
Kontakt: Dostępne za pośrednictwem lokalnych katalogów zdrowia psychicznego i sieci pracowników socjalnych w społecznościach
Strona internetowa: BFSWS Cypr (pośredni dostęp za pośrednictwem służb pracy socjalnej)

Usługi ratunkowe w zakresie zdrowia psychicznego (Cypr) W przypadku: nagłych przypadków związanych ze zdrowiem psychicznym i interwencji kryzysowej
Telefon: 112 (ogólna linia ratunkowa – prośba o pomoc w nagłych przypadkach psychiatrycznych)

INFOLINIE W HISZPANII

- **CERMI – Hiszpański Komitet Przedstawicieli Osób Niepełnosprawnych**
- **Za:** Rzecznictwo i reprezentacja polityczna osób z niepełnosprawnościami, w tym z niepełnosprawnością intelektualną i rozwojową. Szkolenia z zakresu udziału w życiu politycznym, wsparcie prawne dla kandydatów o charakterze inkluzywnym. Adres e-mail: cermi@cermi.es Strona internetowa: <https://www.cermi.es/>
- **Autyzm Hiszpania – Konfederacja Autyzmu Hiszpania**
- **Za:** Rzecznictwo praw i lobbing polityczny na rzecz osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu (ASD). Programy szkoleniowe, kampanie na rzecz polityki publicznej i wsparcie doradcze. Adres e-mail: info@autismo.org.es Strona internetowa: <https://www.autismo.org.es/>
- **Biuro ds. Życia Niezależnego (OVI) – Madryt**
- **Dla:** Spersonalizowanego wsparcia w zakresie samodzielnego życia, w tym dla osób z ASD. Usługi obejmują pomoc osobistą i planowanie uczestnictwa społecznego/politycznego. Adres e-mail: ovid@madrid.es Strona internetowa: <https://www.madrid.es/> (wyszukaj „Oficina de Vida Independiente”)

INFOLINIE WE WŁOSZECH

- **Samaritans Onlus – Linia Wsparcia Emocjonalnego**

W celu: wsparcia emocjonalnego dla osób doświadczających kryzysu, samotności, depresji lub myśli samobójczych **Telefon:** 06 77208977 **Strona internetowa:** www.samaritansonlus.org

- **Telefon przyjaciela Włochy**

W celu: przezwyciężania napięcia emocjonalnego, promowania zdrowia emocjonalnego, empatycznego słuchania i walki z samotnością **Telefon:** 199 284 284 **E-mail:** info@telefonoamico.it **Strona internetowa:** www.telefonoamico.it

- **Włoski Czerwony Krzyż – Wsparcie Psychologiczne**

Dla: Pomocy psychologicznej dla osób zmagających się z problemami emocjonalnymi, samotnością lub kryzysami **Strona internetowa:** www.cri.it

- **Pogotowie ratunkowe zdrowia psychicznego (Włochy)**

W przypadku: nagłych wypadków psychiatrycznych i kryzysów zdrowia psychicznego **Telefon:** 112 (ogólna linia alarmowa – prośba o usługi psychiatryczne lub wsparcie zdrowia psychicznego)

- **Ośrodki zdrowia psychicznego (CSM)**

Dla: opieki zdrowotnej w społeczności, rehabilitacji i wsparcia psychiatrycznego **Dostęp:** za pośrednictwem lokalnego ASL (Azienda Sanitaria Locale – Lokalny Urząd Zdrowia) **Usługi:** zgodnie z włoską reformą psychiatrii (ustawa 180/1978), kładącą nacisk na opiekę w społeczności nad instytucjonalizacją

WNIOSKI

Ten zestaw narzędzi to praktyczne i inspirujące źródło wiedzy dla osób pracujących z młodzieżą, edukatorów i wszystkich osób działających na rzecz promowania uczestnictwa politycznego wśród młodych osób z niepełnosprawnościami. Odzwierciedla on kluczowe priorytety programu Erasmus+, w tym integrację i różnorodność, aktywne obywatelstwo oraz równe szanse dla wszystkich młodych ludzi, aby mogli aktywnie uczestniczyć w życiu demokratycznym.

Powstał dzięki wspólnym wysiłkom partnerstwa SPARK i czerpie z doświadczeń, badań i dobrych praktyk z sześciu krajów europejskich: Grecji, Portugalii, Polski, Cypru, Hiszpanii i Włoch. Rezultatem jest kompleksowy zbiór narzędzi, metod i strategii mających na celu wspieranie pracowników młodzieżowych w przełamywaniu barier i umożliwianiu inkluzyjnego udziału w procesach politycznych.

Zachęcanie młodych osób z niepełnosprawnościami psychospołecznymi do zaangażowania politycznego to nie tylko kwestia praw, ale także zobowiązanie do budowania bardziej demokratycznej, inkluzywnej i partycypacyjnej Europy. Każdy głos ma znaczenie, a ten zestaw narzędzi to krok w kierunku zapewnienia, że nikt nie zostanie pominięty.





Co-funded by
the European Union

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora/autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani instytucja przyznająca grant nie ponoszą za nie odpowiedzialności.