Przewodnik - jako skorzystać z edukacji środowiskowej dla dorosłych niepełnosprawnych

**O tym przewodniku**

Niniejszy przewodnik został napisany wspólnie przez Lead Scotland oraz grupę osób niepełnosprawnych, które korzystały z edukacji środowiskowej dla osób dorosłych (ang. community-based adult learning (CBAL)). Przewodnik został stworzony w ramach projektu o nazwie ‘A Right to Learn’ (Prawo do nauki), który został sfinansowany przez rząd Szkocji w ramach programu wychodzenia z pandemii koronawirusa. Lead Scotland przygotowuje bezpłatne przewodniki dostępne online dla osób niepełnosprawnych, dotyczące edukacji w Szkocji po zakończeniu szkoły i jest to nasz pierwszy przewodnik poświęcony edukacji CBAL.

Spis treści

[Czym jest edukacja środowiskowa dla dorosłych? 2](#_Toc103857085)

[Jakie korzyści przynosi edukacja środowiskowa dla dorosłych? 5](#_Toc103857086)

[Czemu służy edukacja środowiskowa dla dorosłych? 6](#_Toc103857087)

[Jak można zacząć? Gdzie można podjąć edukację CBAL? Czego można się nauczyć? 8](#_Toc103857088)

[Jak rozpocząć 8](#_Toc103857089)

[Gdzie można podjąć edukację CBAL? 9](#_Toc103857090)

[Czego można się nauczyć? 10](#_Toc103857091)

[Wykorzystanie edukacji środowiskowej dla dorosłych do wprowadzenia zmian 11](#_Toc103857092)

[Wykorzystanie CBAL do rozwijania umiejętności cyfrowych oraz korzystania z technologii asystujących 13](#_Toc103857093)

[Edukacja środowiskowa dla dorosłych a zdrowie psychiczne 17](#_Toc103857094)

[Twoje prawa jako niepełnosprawnego kursanta 19](#_Toc103857095)

[Jak poprosić organizatora kursu o spełnienie Twoich potrzeb w zakresie wsparcia 23](#_Toc103857096)

[Historie opisujące korzystanie z edukacji CBAL 25](#_Toc103857097)

[Źródła finansowania i wsparcia 25](#_Toc103857098)

[Planowanie spersonalizowane 28](#_Toc103857099)

[Łącza do dalszych źródeł wsparcia 28](#_Toc103857100)

# Czym jest edukacja środowiskowa dla dorosłych?

**Czym jest edukacja dorosłych?**

W Szkocji edukacja dorosłych tradycyjnie obejmuje edukację po zakończeniu edukacji obowiązkowej (16+). Termin ten dotyczy zarówno kursów edukacyjnych, jak i podejścia do edukacji.

Lekcje w ramach edukacji środowiskowej są zbudowane wokół potrzeb i zainteresowań uczestników. Powinny być skupione wokół ucznia i mieć bezpośredni związek z jego życiem. Mogą to być zajęcia formalne i nieformalne, odbywać się w różnych miejscach, takich jak ośrodki kultury, dom, miejsce pracy, college, uniwersytet czy też online.

**Co oznacza środowiskowa edukacja dla dorosłych (ang. Community Based Adult Learning (CBAL))?**

Edukacja środowiskowa dla dorosłych może być organizowana przez lokalne władze (samorząd lokalny) oraz organizacje trzeciego sektora, takie jak zarejestrowane organizacje charytatywne, grupy społecznościowe i organizacje wolontariackie. Może być również prowadzona przez college'e. Obejmuje między innymi umiejętności związane z czytaniem, pisaniem i liczeniem, angielski dla obcokrajowców (ESOL) oraz umiejętności cyfrowe.

Poniższa lista pokazuje, jak zróżnicowany jest zakres edukacji środowiskowej dla dorosłych, wskazując na różne sektory, miejsca nauki, przykłady edukacji oraz sposoby opisu prowadzących.

Główne typy organizacji:

Biblioteka Miejsca pracy Organizacja charytatywna Więzienie

 Kampania ekologiczna Ośrodek kultury College

Związek zawodowy Przedsiębiorstwo społeczne Organizacja non-profit

 Sektor prywatny Sektor publiczny

Wiele nazw zawodów i stanowisk:

Edukator Korepetytor Trener Coach Wykładowca

 Nauczyciel Pracownik ds. rozwoju Pomocnik

 Instruktor Trener w miejscu pracy

Różnorodni uczniowie:

Młodzi dorośli Byli więźniowie Emeryci Rodziny

Niepełnosprawni dorośli Pracownicy Związkowcy Studenci

Uchodźcy Więźniowie Kobiety Bezrobotni

Różnorodne kontakty edukacji:

Joga dla niepełnosprawnych dorosłych Umiejętności niezbędne do nauki Uzależnienia

Zdrowie psychiczne: radzenie sobie z lękiem Naprawa rowerów

Rzeźba i malowanie w więzieniu Warsztaty dotyczące opieki nad osobami z demencją

Nauka pieczenia chleba Angielski dla uchodźców

 Czytanie, pisanie i liczenie Grupy dla kobiet Recycling

Edukacja rodzinna na powietrzu Wsparcie nauki zdalnej w bibliotece

 Warsztaty z zakresu zdrowia seksualnego dla młodych dorosłych

Edukacja środowiskowa dorosłych jest skupiona na osobie, inkluzywna i koncentruje się na potrzebach i celach kursantów.

Niektóre przykłady zajęć CBAL:

* Sztuka dla osób we wczesnym stadium demencji
* Umiejętności cyfrowe w ramach komunikacji z innymi
* Walka ze stresem poprzez naukę uważności i medytacji

Następujące przykłady nie są zajęciami CBAL, pomimo iż dotyczą edukacji dorosłych:

* Wyjazd dla amatorów sztuk pięknych do Florencji
* Umiejętności cyfrowe dotyczące inwestowania finansowego
* Wyjazd weekendowy z jogą

Pierwsze trzy przykłady skupiają się na rozwoju osobistym i społecznym, ostatnie trzy przykłady dotyczą drogiej edukacji opartej na zainteresowaniach, która - pomimo iż poprawia jakość życia – jest opłacana przez osoby uczestniczące w edukacji, a nie ze środków publicznych.

Kursy CBAL mogą być także skierowane na doświadczenia członków społeczności. Na przykład dorośli kursanci mogą pracować razem nad kwestiami integracji. Grupa kursantów niesłyszących może pracować nad umiejętnościami w zakresie czytania i pisania lub grupa dorosłych z trudnościami w uczeniu się może wspólnie pracować nad sztuką, dotykającą tematów związanych z ich doświadczeniami życiowymi.

Liczba uczniów na kurs zazwyczaj wynosi 8-12, a nauczycieli prowadzących kursy czasami wspierają wolontariusze.

W ostatnich latach organizatorzy kursów dla dorosłych przenieśli edukację do Internetu, aby wspierać uczniów w czasie pandemii. Zarówno pracownicy tego sektora, jak i dorośli kursanci rozwijali swoje umiejętności cyfrowe, aby utrzymywać między sobą kontakt i kontynuować naukę.

# Jakie korzyści przynosi edukacja środowiskowa dla dorosłych?

W Lead Scotland uważany, że uczestnictwo w edukacji środowiskowej dla dorosłych przynosi wiele korzyści! Oto niektóre odpowiedzi, jakie nasz zespół współpracowników udzielił na to pytanie w grupie fokusowej:

„Można to robić w swoim tempie, nie spiesząc się.”

„Luźna, nieformalna atmosfera.”

„Atmosfera bez rywalizacji.”

„Można to robić w dowolnym czasie, kiedy najlepiej funkcjonujesz.”

„Mogę to robić, kiedy jestem w nastroju.”

„Można przerwać z dowolnego powodu, nie ma presji.”

„Przydatne wsparcie podczas lockdownu.”

„Nie ma takiej presji, pozwala rozwijać się i uczyć we własnym tempie.”

„Przydatne dla osób, które nie reagują najlepiej na tradycyjną edukację, praktyczna nauka.”

„Wsparcie indywidualne pomaga zbudować pewność siebie, aby móc uczestniczyć w zajęciach grupowych.”

„Uzyskiwanie odpowiedniego wsparcia.”

„Uzyskiwanie wsparcia w zakresie wniosków o fundusze i w odniesieniu do zdrowia psychicznego.”

„Daje ludziom większy wybór, ponieważ jest tak szeroki wybór zasobów i tematów do nauki.”

# Czym jest edukacja środowiskowa dla dorosłych?

Do edukacji środowiskowej dla dorosłych można dojść różnymi drogami. Jest ona dostępna dla każdego, kto chce się uczyć. Jest to edukacja na całe życie, dotyczy wszelkich aspektów życia i jest skupiona na uczniu. W Szkocji istnieje kilka grup, którym szczególnie może przydać się dostęp do takich zasobów.

**Angielski dla obcokrajowców (ang. English for speakers of other languages (ESOL))**

Do Wielkiej Brytanii przyjeżdża wiele osób, aby pracować, uczyć się, lub w wyniku zdarzenia, które zmusiło ich do opuszczenia własnego kraju, jak wojna lub konflikt. Lekcje ESOL pozwalają doskonalić swój angielski i nawiązywać nowe znajomości. Te lekcje są niezbędne, aby nowo przybyli mogli zrozumieć kulturę swojego nowego kraju. Niektórzy nie wiedzą nic o kraju, do którego się przenieśli lub nie znają języka, więc te lekcje pomagają im lepiej zaadaptować się w nowej kulturze. Lekcje ESOL odbywają się w college’ach, lokalnych ośrodkach kultury i biurach organizacji charytatywnych i są szczególnie przydatne dla osób starających się o azyl i uchodźców.

**Zdrowie psychiczne i edukacja dorosłych**

Zdrowie psychiczne jest obecnie istotną kwestią, szczególnie w sytuacji, kiedy świat wychodzi z pandemii. Edukacja środowiskowa dla dorosłych może stanowić bardzo przydatny sposób na poprawę dobrostanu psychicznego, ponieważ jest bardzo dostępna. Organizacje trzeciego sektora, takie jak organizacje charytatywne zajmujące się zdrowiem psychicznym, oferują w lokalnych społecznościach bezpłatne kursy dotyczące takich kwestii, jak radzenie sobie ze stresem i lękiem i nauka stosowania technik uważności. Wiele organizacji charytatywnych opracowało bezpłatne aplikacje, które można ściągnąć na telefon lub zasoby online. Te przydatne narzędzia pomagają wspierać zdrowie psychiczne w domu. Więcej na ten temat w naszej sekcji [CBAL i zdrowie psychiczne](#_CBAL_and_Mental).

**Powrót do nauki u dorosłych**

Każdy może kiedyś postanowić, że chce nauczyć się czegoś nowego. Wielu dorosłych, którzy decydują się na zmianę zawodu, potrzebuje edukacji dla dorosłych, aby nauczyć się nowych umiejętności niezbędnych do dalszych postępów. To może być pierwszy raz, kiedy wracają do nauki od ukończenia szkoły. Ponieważ świat się zmienia, szczególnie od pandemii koronawirusa, wiele osób musi skorzystać z edukacji dla dorosłych, aby przystosować się do nowych warunków. Powrót do nauki może być stresującym doświadczeniem dla osób, które dawno zakończyły edukację, a więc CBAL może stanowić idealne miejsce startu, ponieważ jest to bardzo elastyczny i pomocny tryb nauki. Nauczyciele zapewniają solidne wsparcie osobom, które wracają do nauki, ponieważ udzielają wskazówek i dają motywację, umożliwiając zaadaptowanie się do środowiska edukacji.

**Osoby z niedostatecznymi umiejętnościami w zakresie czytania, pisania i liczenia**

Umiejętności w zakresie czytania, pisania i liczenia uznaje się za podstawowe umiejętności, dzięki którym można korzystać z formalnej edukacji i znaleźć zatrudnienie. Niestety, nie każdy miał możliwość skutecznego opanowania tych umiejętności w szkole. CBAL stanowi więc idealne środowisko dla osób, które potrzebują uzyskać pewność siebie i wiedzę potrzebną do poprawienia umiejętności w zakresie czytania, pisania i liczenia. Takie zajęcia dla dorosłych są powszechnie dostępne w całej Szkocji w lokalnych ośrodkach kultury i różnych innych placówkach. Więcej informacji, patrz sekcja [‘Czego można się nauczyć?’](#_What_can_you).

**Osoby z małą pewnością siebie lub innymi barierami w uczeniu się**

Niejedna osoba może chce nauczyć się czegoś nowego, ale nie czuje się gotowa, aby wziąć na siebie takie zobowiązanie, jak formalny kurs w college’u, ponieważ może czuć się tym onieśmielona. Może to być spowodowane brakiem pewności siebie albo brakiem możliwości udziału w kursie z powodu trudności ze zdrowiem, niepełnosprawności lub z powodu braku opieki. CBAL oferuje dużo bardziej elastyczne podejście, gdzie często można dopasować edukację do życia i sytuacji osobistej danej osoby.

# Jak można zacząć? Gdzie można podjąć edukację CBAL? Czego można się nauczyć?

## Jak rozpocząć

Jest wiele różnych sposobów na rozpoczęcie środowiskowej edukacji dla dorosłych. Jeżeli otrzymujesz od kogoś wsparcie, na przykład pracownika opieki społecznej lub pracownika ds. wsparcia, może on spróbować pomoc znaleźć zajęcia w Twojej okolicy.

Można również rozpocząć poszukiwania online. W każdym okręgu samorządowym (‘Councilu’) w Szkocji istnieje wydział zajmujący się jakąś formą edukacji dorosłych. Takie informacje często znajdują się na stronie samorządu pod nagłówkiem ‘community, learning and development’ lub ‘adult learning’. Najłatwiej jest znaleźć informacje o edukacji w swoim okręgu, wpisując w wyszukiwarce nazwę okręgu (np. ‘Edinburgh Council’) oraz 'adult learning’ i przyjrzeć się wynikom. Można wśród nich znaleźć programy kursów, na które można się zarejestrować lub adres e-mail czy numer telefonu osoby pracującej w dziale edukacji dorosłych, z którą można się skontaktować, aby uzyskać więcej informacji.

WEA to organizacja charytatywna, która zajmuje się organizowaniem wysokiej jakości edukacji w społecznościach. Przy wsparciu prawie 3 000 wolontariuszy, 2 000 nauczycieli i ponad 10 000 członków w Wielkiej Brytanii, organizacja przeprowadza ciekawe, ogólnodostępne kursy w przyjaznej atmosferze dla dorosłych z różnym doświadczeniem życiowym. Możesz wyszukiwać kursy według tematu, przedmiotu lub wyniku na stronie [WEA](https://www.weascotland.org.uk/All-projects).

Kursów można szukać także poprzez [My World of Work](https://www.myworldofwork.co.uk/) w sekcji ‘Learn and Train’. Można wyszukiwać pod hasłem [free online](https://www.myworldofwork.co.uk/learn-and-train/find-free-online-courses) courses, a także za pomocą wyszukiwania [further and higher education courses and training](https://www.myworldofwork.co.uk/learn-and-train). Można także wyszukiwać strony internetowe oraz profile w mediach społecznościowych lokalnych college’ów, uniwersytetów, bibliotek oraz ośrodków kultury, aby sprawdzić, czy nie ogłaszają żadnych zajęć z zakresu edukacji środowiskowej dorosłych.

Innym świetnym sposobem na rozpoczęcie nauki jest czyjeś polecenie. Porozmawiaj z przyjaciółmi i rodziną - może uczestniczyli w edukacji CBAL, która bardzo im się spodobała lub znają kogoś z takim doświadczeniem. Można także rozglądać się za plakatami lub ulotkami reklamującymi różne kursy w lokalnych ośrodkach kultury i sklepach. Oprócz samorządu lokalnego, istnieje wiele organizacji trzeciego sektora (charytatywnych i wolontariackich), które także prowadzą edukację CBAL. Jeżeli znasz nazwy takich organizacji w swojej okolicy, możesz sprawdzić ich stronę internetową i profile w mediach społecznościowych, zadzwonić do nich lub - jeżeli jest taka możliwość - pójść porozmawiać z kimś, aby uzyskać więcej informacji.

## Gdzie można podjąć edukację CBAL?

Uczyć się można w wielu różnych lokalizacjach i miejscach. Jeżeli korzystasz z kursu prowadzonego przez samorząd, prawdopodobnie nauka będzie odbywać się w miejscu publicznym, takim jak lokalna biblioteka, salka przy kościele lub ośrodek kultury. Organizacje trzeciego sektora mogą również odnajmować sale w ośrodkach kultury lub mogą też prowadzić kursy we własnych lokalizacjach. Niektóre college’e i uniwersytety prowadzą także lekcje edukacji środowiskowej dla dorosłych w swoich kampusach, często wieczorami i w weekendy (osobno względem dziennych i wieczorowych/zaocznych kursów edukacji na szczeblu średnim i wyższym).

Jeżeli kurs jest opisywany jako ‘zdalny’ lub ‘prowadzony na odległość’, oznacza to po prostu edukację online. Można zalogować się do materiałów edukacyjnych w swoim czasie lub mieć przydzielonego wolontariusza lub nauczyciela i spotykać się z nimi w określonych godzinach online poprzez narzędzia wideokonferencyjne, takie jak Zoom lub Microsoft Teams. W ramach niektórych kursów w Lead Services ma się przydzielonego wolontariusza lub nauczyciela i spotyka się z nim w ośrodku kultury, online lub w niektórych przypadkach (zależnie od sytuacji covidowej) taka osoba może odwiedzać ucznia w domu. Odwiedź [naszą stronę internetową](https://www.lead.org.uk/), aby dowiedzieć się, gdzie obecnie prowadzimy edukację środowiskową dla dorosłych.

Możesz wziąć udział w kursie praktycznym, połączonym w nauką, np. zajęciach z gotowania w kuchni lub zajęciach ogrodniczych w ogrodzie. Możesz także uczestniczyć w tzw. edukacji ‘bezkontekstowej’, kiedy rozwija się cały szereg umiejętności podczas pracy, wolontariatu lub wykonywania czynności codziennych. Na przykład w Lead Scotland można uzyskać kwalifikację o nazwie [Adult Achievement Award](https://www.newbattleabbeycollege.ac.uk/adult-achievement-awards/), która umożliwia refleksję nad umiejętnościami, jakie rozwija się w różnych warunkach życia codziennego. Na przykład, można podjąć się wolontariatu w muzeum lub szkole lub zostać bezpłatnym opiekunem, można więc dokonać refleksji nad możliwością nauki, jaką daje wykonywanie tych czynności. W skrócie, możesz więc uczyć się gdziekolwiek!

## Czego można się nauczyć?

Poprzez kurs edukacji środowiskowej dla dorosłych możesz zrobić pierwszy krok w ramach powrotu do edukacji i rozpocząć proces wychodzenia z domu, spotykania nowych osób i budowania pewności siebie.

Edukacja CBAL obejmuje wiele różnych przedmiotów i typów nauczania, zarówno formalnych (nauka prowadząca do uzyskania kwalifikacji), jak i nieformalnych. Na przykład, możesz:

* Podjąć kursy, które poprawiają dobrostan psychiczny lub emocjonalny.
* Uczyć się podstawowych umiejętności, takich jak umiejętności interpersonalne, komunikacyjne lub odpowiedzialność obywatelska.
* Uzyskać wsparcie, aby skorzystać z innych możliwości nauki lub pracy, jak wolontariat.
* Nauczyć się nowych umiejętności lub odświeżyć już przyswojone, na przykład czytanie, pisanie lub korzystanie z technologii cyfrowych.
* Uczestniczyć w krótkich kursach, które dotyczą Twoich zainteresowań w danej dziedzinie, jak gotowanie, pieczenie, tapicerowanie, malowanie akwarelami, szydełkowanie, teoria nauki jazdy (i dalej!)
* Uczestniczyć w ogólnych lub związanych z pracą kursach w takich obszarach, jak opieka, handel detaliczny, obsługa klienta lub prace biurowe, które mogą poskutkować kwalifikacjami niezbędnymi do dalszej nauki lub mającymi wartość same w sobie.
* Uczestniczyć w kursach, które zostały zaplanowanie szczególnie dla uczniów potrzebujących dodatkowego wsparcia i mogą obejmować takie kwestie, jak umiejętności niezbędne do samodzielnego życia.
* Wziąć udział w kursie, aby dowiedzieć się, jak najlepiej wspierać swoje dzieci i zapewnić podstawy do wprowadzenia ulepszeń w zakresie zdrowia dla całej rodziny.

Inne rodzaje edukacji:

 • Kurs ‘The Big Plus’ pomaga dorosłym poprawić swoje umiejętności w zakresie pisania, czytania i liczenia. Jest to bezpłatny kurs, umożliwiający pracę z nauczycielem w takich miejscach, jak biblioteki, ośrodki kultury lub college’e. Jest to elastyczna metoda nauczania, a godziny kursu można dopasować do indywidualnych potrzeb. Aby uzyskać więcej informacji, proszę zadzwonić na infolinię Big Plus pod numer 0800 917 8000 lub odwiedzić stronę [Big Plus](https://www.myworldofwork.co.uk/learning-big-plus).

 • Jeżeli język angielski nie jest Twoim językiem ojczystym i chciałbyś poprawić swoje umiejętności w zakresie komunikacji ustnej i pisemnej, możesz skorzystać z kursu angielskiego dla obcokrajowców (ESOL). Te kursy prowadzone są w wielu placówkach edukacyjnych i college'ach na terenie Szkocji. Listę kursów [ESOL można znaleźć na stronie Scottish Refugee tutaj](https://www.scottishrefugeecouncil.org.uk/new-scots-connect-map/) oraz wpisując w wyszukiwarce nazwę kursu ESOL i nazwę samorządu lokalnego (councilu).

# Wykorzystanie edukacji środowiskowej dla dorosłych do wprowadzenia zmian

Ta sekcja opisuje wiele sposobów, na jakie osoby niepełnosprawne mogą korzystać z edukacji środowiskowej dla dorosłych, aby wprowadzić zmiany. Jest wiele kursów, programów i organizacji, które umożliwiają osobom niepełnosprawnym rozwijanie umiejętności, wiedzy i pewności siebie, aby zaangażować się w politykę i nauczyć się, jak prowadzić kampanie w sprawach, które mają dla nich znaczenie.

**Partners in Policymaking**

[Partners in Policymaking](https://tinyurl.com/mr25f558) to kurs prowadzony przez [InControl Scotland](https://in-control.org.uk/), krajową organizację charytatywną, której celem jest stworzenie bardziej inkluzywnego społeczeństwa. Celem kursu jest wyposażenie niepełnosprawnych dorosłych i rodziców dzieci niepełnosprawnych w umiejętności, jakich potrzebują, aby korzystać z różnych systemów wsparcia. Jest przeznaczony dla osób, które chcą poprawy usług świadczonych na rzecz osób niepełnosprawnych. W kursie biorą udział uczestnicy z całego kraju, którzy mają różne poglądy i doświadczenia z zakresu integracji. Kurs jest podzielony na osiem weekendów w ciągu ośmiu miesięcy. Podczas każdego weekendu omawiany jest inny temat. Zakres tematów obejmuje historię niepełnosprawności, edukację i samodzielne wsparcie (patrz opis przypadku Ashleigh) w celu umożliwienia niezależnego życia. W ramach tych tematów znajduje się mnóstwo wspaniałych narzędzi, które można wykorzystać, aby pomóc innym żyć jak najlepiej. Warto jest zainwestować osiem miesięcy swojego czasu, ponieważ można uzyskać tak wiele różnych narzędzi. Kurs Partners in Policymaking jest wyjątkowy, ponieważ łączy ludzi z całej Szkocji i prowadzi do trwałych przyjaźni. Ten rodzaj edukacji to nauka na całe życie, ponieważ można uczyć się długo po zakończeniu kursu. Jest to bardzo wartościowy i wysoce zalecany kurs.

**Inclusion Scotland**

[Inclusion Scotland](https://inclusionscotland.org/) to organizacja osób niepełnosprawnych (organizacja, w której co najmniej 51% członków jest niepełnosprawnych), która stara się, aby Szkocja była lepszym miejscem dla niepełnosprawnych. Organizacja kładzie silny nacisk na politykę i stara się, aby więcej osób niepełnosprawnych brało udział w podejmowaniu decyzji na najwyższym szczeblu. Organizacja pracuje z osobami kształtującymi politykę, aby osoby niepełnosprawne były zawsze w sercu zmian, które ich dotyczą.

Organizacja prowadzi projekt [Access to Politics](https://inclusionscotland.org/disabled-people-become-a-leader/civic-participation), aby umożliwić niepełnosprawnym udział w życiu politycznym. Może to odbywać się w wielu formach, takich jak wsparcie, porady i dostęp do zasobów online lub skierowanie do innych aktywistów na rzecz niepełnosprawnych, aby uzyskać porady i wsparcie. Inclusion Scotland prowadzi także projekt pod nazwą [We Can Work](https://inclusionscotland.org/disabled-people-become-a-leader/internship-programme-we-can-work), który umożliwia niepełnosprawnym dostęp do płatnych staży i uzyskanie nowych umiejętności w trakcie nauki w swoim środowisku. Wcześniejsze staże obejmowały pracę w biurze poselskim, byłaby to więc świetna okazja na przyjrzenie się światu polityki z bliska.

**Glasgow Disability Alliance**

[Glasgow Disability Alliance](https://gda.scot/) (GDA) to kolejna organizacja prowadzona przez osoby niepełnosprawne, która łączy osoby niepełnosprawne z całego Glasgow, aby mogły rozwijać nowe umiejętności, nawiązywać nowe znajomości i wprowadzać zmiany. Organizacja oferuje ciekawe, bezpłatne kursy CBAL oraz zapewnia wsparcie, aby osoby niepełnosprawne mogły mieć dostęp do wszystkich aktywności. Nacisk kładziony jest na społeczność i zaangażowanie we wprowadzanie zmian, które wpływają na niepełnosprawnych, zarówno na szczeblu lokalnym, jak i krajowym.

GDA prowadzi program o nazwie [Drivers for Change](https://gda.scot/what-we-do/voices/drivers-for-change/) i [Young Drivers for Change](https://gda.scot/what-we-do/voices/gda-young-drivers-for-change/), którego celem jest wspieranie niepełnosprawnych w rozwijaniu umiejętności i docieraniu do wszystkich ze swoimi opiniami. Możesz zdobyć bezcenne umiejętności, które pomogą Ci skutecznie wpływać na zmiany, np. dowiesz się, jak prowadzić kampanię online, jak opowiedzieć swoją historię, aby inni chcieli słuchać i jak prowadzić badania. Jest to świetna okazja dla niepełnosprawnych, aby budowali pewność siebie i zdolność do wypowiadania swoich opinii.

# Wykorzystanie CBAL do rozwijania umiejętności cyfrowych oraz korzystania z technologii asystujących

**Co to są umiejętności cyfrowe?**

‘Umiejętności cyfrowe’ odnoszą się do pewności i umiejętności użycia narzędzi, takich jak komputery, laptopy, smartfony i tablety (jak iPad). Posiadanie podstawowych umiejętności cyfrowych pozwala Ci korzystać z Internetu, wysyłać i otrzymywać e-maile, korzystać z narzędzi wideokonferencyjnych (jak Zoom), aby zdalnie kontaktować się z innymi, tworzyć dokumenty elektroniczne (jak Word), a nawet brać udział w nauce online. Wychodząc z pandemii wiemy, że nigdy tak ważne nie było posiadanie podstawowych umiejętności korzystania z większości technologii cyfrowych, aby nie pozostać w tyle. Korzystanie z technologii cyfrowych jest bardzo ekscytujące, kiedy już się tego nauczymy. Można robić zakupy i korzystać z usług bankowych online, odbyć wideorozmowę z kuzynem z Australii, a nawet wziąć udział w wykładzie online na światowej sławy uniwersytecie!

**Czym jest technologia asystująca (Assistive Technology, AT)?**

Termin ‘technologia asystująca’ dotyczy jakiegokolwiek przedmiotu, sprzętu, oprogramowania lub systemu produktów, które można wykorzystać do zwiększenia, utrzymania lub poprawy niezależności osób niepełnosprawnych. Technologia jest wykorzystywana przez osoby niepełnosprawne, aby wykonywać zadania, które byłyby trudne lub niemożliwe do zrobienia samodzielnie bez wsparcia innych.

**Dla kogo jest technologia asystująca?**

Do osób, którym najbardziej przydaje się technologia asystująca, należą:

* Osoby niepełnosprawne
* Osoby starsze
* Osoby z chorobami

**W czym może pomóc technologia asystująca?**

Niektóre technologie asystujące, takie jak wózki inwalidzkie, chodziki lub białe laski, zostały stworzone, aby pomóc w poruszaniu się i uzyskiwaniu niezależności fizycznej, podczas gdy inny sprzęt, jak sprzęt kuchenny z funkcją mowy, służą zwiększeniu umiejętności z zakresu życia codziennego. Istnieje także szereg aplikacji, programów komputerowych i komputerów z alfabetem Braille’a, które zapewniają niepełnosprawnym użytkownikom dostęp do mediów społecznościowych i innych form komunikacji, jak również ułatwiają dostęp do materiałów edukacyjnych.

Oto lista przedmiotów opisywanych jako technologia asystująca:

* Tablice komunikacyjne z kartonu lub obite miękkim materiałem
* Długopisy skanujące
* Oprogramowanie czytające w komputerze/laptopie
* Słownikowe wprowadzanie tekstu
* Rozpoznawanie głosu
* Elektroniczne rozpoznawanie
* Kalkulatory z funkcją mowy
* Sprawdzanie pisowni z funkcją mowy
* Słownik elektroniczny
* Odtwarzacz audio
* Skanery lub aplikacje skanujące, tłumaczące materiał drukowany na mowę
* Systemy do modulacji dźwięku
* Wspieranie edycji tekstu
* Organizacja graficzna
* Komputery z systemem Braille’a
* Smartfony z funkcją mowy lub aplikacje ułatwiające dostęp dla Androida lub iPhone’a
* Sprzęt kuchenny z funkcją mowy, taki jak mikrofalówki lub urządzenia skanujące

**Dlaczego technologia asystująca jest ważna?**

Technologia asystująca zwiększa niezależność i jakość życia ludzi. Pomaga także zwiększać równość i integrację, ponieważ została zaprojektowana, aby usuwać bariery poprzez zapewnianie kreatywnych sposobów na uzyskiwanie przez użytkowników takich samych doświadczeń, co osoby nie polegające na technologii asystującej.

**Jaka jest rola technologii asystującej w edukacji środowiskowej dla dorosłych?**

Jest przydatne i ważne, aby użytkownicy technologii asystującej spotkali się razem i mieli możliwość nauczyć się, jak korzystać ze sprzętu i dzielić się doświadczeniami podczas formalnych i nieformalnych kursów CBAL. Osoby niekorzystające z AT mogą także skorzystać z warsztatów w społeczności, aby poszerzyć swoją wiedzę i umiejętności, szczególnie jeżeli znają osobę wymagającą użycia AT.

**Gdzie można skorzystać ze szkolenia z umiejętności cyfrowych i AT?**

Istnieje wiele organizacji, które zapewniają szkolenia, osobiście lub online, poprzez webinaria lub sesje wideokonferencyjne. Lead Scotland zapewnia wiele usług edukacji cyfrowej osobom niepełnosprawnym, opiekunom i osobom doświadczającym barier w edukacji w różnych regionach kraju. Wypożyczamy kursantom iPada lub laptopa, uczymy ich korzystania z niego, w tym z wbudowanych funkcji technologii asystującej, a także z konkretnych aplikacji. Sesje mogą mieć charakter tradycyjny lub odbywać się online. Więcej informacji o naszych projektach lokalnych [na naszej stronie internetowej](https://www.lead.org.uk/).

Wiele samorządów lokalnych i organizacji trzeciego sektora również oferuje edukację CBAL z zakresu umiejętności cyfrowych. Patrz sekcja [‘Jak rozpocząć’](#_How_to_get), aby uzyskać więcej informacji.

[Ability Net](https://abilitynet.org.uk/) jest organizacją, która zapewnia wiele bezpłatnych usług osobom starszym i niepełnosprawnym, w tym wsparcie cyfrowe we własnych domach osobom na terenie Wielkiej Brytanii. Ich wolontariusze pomagają zainstalować nowy sprzęt, zalogować się i radzić sobie z problemami.

Zapewniają także wiele [bezpłatnych zasobów](https://abilitynet.org.uk/free-resources) związanych z dostępnością cyfrową, w tym dostęp do bezpłatnych [zapisanych webinariów](https://abilitynet.org.uk/free-resources/webinars), aby można było uczyć się w odpowiednim dla siebie czasie w domu. Organizacja dysponuje także serią bezpłatnych arkuszy związanych z dostępnością cyfrową oraz powiązanymi tematami w sekcji ‘Zasoby’.

Niektóre strony internetowe i organizacje zapewniają także porady i wsparcie w zakresie AT przeznaczone dla konkretnych grup, takich jak osoby niedowidzące, jak np. Royal National Institute of Blind People (RNIB), który zapewnia [Centrum zasobów technologicznych](https://www.rnib.org.uk/practical-help/technology/resource-hub). Pomagają w zakupie sprzętu, prowadzą szkolenia, a także zapewniają informacje i zasoby online.

[AppleVis](https://www.applevis.com/) to przydatne zasoby online dla osób niewidomych i niedowidzących, korzystających z produktów firmy Apple, takich jak Mac, iPhone, iPad, Apple Watch, i Apple TV. Dysponują dużą i przeszkoloną społecznością użytkowników, wspierających się wzajemnie w zakresie informacji i zasobów. AppleVis zapewnia regularne biuletyny, blogi i podcasty o najnowszych opracowaniach w technologii Apple, co daje duże możliwości elastycznej nauki w czasie, który nam odpowiada.

**Jak kupić i otrzymać dotację na AT**

Sprzęt cyfrowy i technologia asystująca mogą kosztować, ale można postarać się o dotacje z organizacji charytatywnych lub samorządu lokalnego. Dostępne są także granty dla pewnych grup, takich jak studenci, którzy mogą starać się o dotacje poprzez college lub uniwersytet. Więcej informacji znajdziesz w naszej sekcji ['Źródła finansowania i wsparcia](#_Sources_of_funding).

**Jak być bezpiecznym online**

Z powodu pandemii spędza się w Internecie więcej czasu niż kiedykolwiek. Oznacza to, że hakerzy mają więcej możliwości przeprowadzenia cyberataków. Hakerzy często atakują osoby indywidualne i firmy, korzystając z:

• Fałszywych e-maili i stron internetowych.

• Złośliwego oprogramowania, które może uszkodzić urządzenie lub umożliwić dostęp hakerowi.

Jeżeli haker uzyska dostęp do Twojego urządzenia lub kont, będzie mógł uzyskać dostęp do pieniędzy, informacji osobistych lub informacji na temat firmy.

Organizacja Lead Scotland przetłumaczyła wiadomości z Krajowego Ośrodka Cyberbezpieczeństwa na szereg formatów alternatywnych, aby pomóc innym zachować bezpieczeństwo w Internecie. Możesz uzyskać dostęp do wszystkich formatów alternatywnych [na naszej stronie internetowej](https://www.lead.org.uk/). Prowadzimy także regularne webinaria dotyczące dostępności cyfrowej i cyberbezpieczeństwa, zachęcamy więc do subskrypcji naszego biuletynu, śledzenia nas w mediach społecznościowych lub sprawdzania naszej strony o webinariach, aby dowiedzieć się o aktualnych planach.

# Edukacja środowiskowa dla dorosłych a zdrowie psychiczne

Edukacja środowiskowa dla dorosłych to idealny sposób, aby poznać narzędzia i metody służące poprawie zdrowia psychicznego i dobrostanu. Nauka i wsparcie zapewnianie są w środowisku lokalnym, zazwyczaj w małych grupach. Będziesz korzystać ze wskazówek bezstronnego pomocnika oraz sieci wsparcia innych uczestników, co może być pomocne, ponieważ może dawać uczucie wspólnego doświadczenia. Zajęcia mogą być częścią zaplanowanego programu, mieć formę jednorazowej sesji lub elastycznych spotkań, można więc zadecydować, co będzie dobre dla Ciebie w Twojej sytuacji. Aby uzyskać więcej informacji o lokalnych kursach, patrz sekcja ['Gdzie można podjąć edukację CBAL?](#_How_can_you).

W miarę rozwoju technologii pojawia się coraz więcej sposobów uczenia się, jak poprawić swoje zdrowie psychiczne i dobrostan bez konieczności opuszczania domu. Może to być pomocne dla osób, które mają trudności z wchodzeniem w nowe środowisko i spotkaniem się z nowymi ludźmi.

Neil, jeden ze współautorów publikacji, mówi tu o swoim doświadczeniu, kiedy podczas lockdownu stał się bardziej uważny i korzystał z narzędzi online, aby poprawić swój dobrostan psychiczny, a następnie podjął współpracę z organizacjami charytatywnymi zajmującymi się zdrowiem psychicznym, aby wejść na wyższy poziom edukacji.

 ‘Podczas wymuszonego lockdownu, wielu z nas pomyślało o swoim zdrowiu psychicznym, wielu z nas - tak jak ja - pewnie po raz pierwszy. Pomimo iż lockdown był trudnym doświadczeniem, stałem się bardziej świadomy swojego otoczenia oraz dźwięków natury, które były wszędzie wokół, a z których - z powodu hałasu ulicznego i codziennej bieganiny - nie zdawałem sobie wcześniej sprawy. To sprawiło, że moje godzinne wyjścia były dużo przyjemniejsze i uświadomiły mi, jakie uspokojenie przynoszą odgłosy natury.

 Znalazłem także wiele bezpłatnych aplikacji, które pozwoliły mi poprawić stan zdrowia psychicznego, takie jak [HeadSpace](https://www.headspace.com/) lub [Calm](https://www.calm.com/). Umożliwiają wykonywanie ćwiczeń medytacyjnych w tempie dopasowanym do Twojej codzienności. Na przykład, miałem zwyczaj spieszyć się rano, łapałem i szybko łykałem mocną kawę, ale teraz siadam spokojnie i w ciszy kontempluję przez pięć minut i czuję, że to lepiej przygotowuje mnie na nadchodzący dzień. Próbuję także powtórzyć to w ramach przygotowań do snu. Chwila refleksji pomaga mi „zamknąć” dzień i oczyścić umysł, aby łatwiej zasnąć. Pomimo iż aplikacje miały płatne funkcje, stwierdziłem, że wystarcza mi bezpłatna część, jak sterowane sesje medytacji i że nie było potrzeby płacenia za oferowane dodatki.

 Odkryłem także korzyści zdrowotne z posiadania inteligentnego głośnika, jak uczenie się uważności i odtwarzanie uspokajających dźwięków, jak śpiew ptaków lub jednej, którą szczególnie lubię, czyli szumu strumyka, który uzupełnia ogólne dźwięki natury i oczywiście można korzystać z szerokiej gamy nastrojowej muzyki. Niezależnie od tego, czy używasz aplikacji, czy inteligentnego głośnika, obie opcje umożliwiają Ci poświęcenie krótkiego czasu w ciągu dnia wyłącznie na cichą i spokojną refleksję i w obydwu można ustawić przypomnienie.

 Możliwe jest także szersze korzystanie z tych opcji. Istnieje wiele zasobów online, jak również podcasty i specjalistyczne organizacje, takie jak [SamH](https://www.samh.org.uk/) i [The Scottish Recovery Network](https://www.scottishrecovery.net/), które mogą udzielić porad w kwestii wielu aspektów zdrowia psychicznego (patrz sekcja Wsparcie, aby uzyskać więcej informacji o instytucjach związanych ze zdrowiem psychicznym).

 Po okresie współpracy z nimi dołączyłem do grupy online, w której osoby zdrowiejące dawały sobie nawzajem wsparcie i kontynuowałem edukację, zapisałem się na 6-tygodniowy kurs wsparcia wzajemnego z pięcioma innymi uczestnikami. Nigdy nie pomyślałem, że mógłbym coś takiego robić równocześnie. Co tydzień zajmowaliśmy się głównym zasadami rekonwalescencji - znanymi jako „CHIME”. Connectedness (łączność), Hope (nadzieja), Identity (tożsamość), Meaning (znaczenie) i Empowerment (siła). Był to dla mnie kompletnie inny sposób uczenia się, ponieważ polegał w dużej części na samorefleksji i pewnych głębokich, czasami niewygodnych, ale bardzo budujących dyskusjach. Bardzo dużo na tym zyskałem i dowiedziałem się dokładnie, czym jest wsparcie wzajemne i jaką może mieć siłę, wraz ze wspólnie przeżytym doświadczeniem. Zobaczyłem także na własne oczy, jaka jest moc komunikacji, o czym często się mówi, ale co do której byłem wcześniej sceptyczny. W rzeczywistości, ten kurs dał mi tak dużo, że planuję brać udział w kolejnym, co jest bardzo ekscytujące, ponieważ to doświadczenie naprawdę otworzyło mi oczy i obaliło wiele z mitów i osobistych uprzedzeń, jakie żywiłem.

Jest to świetny przykład na konfrontację z własnymi z góry założonymi koncepcjami, ustawienie sobie celów, opieranie się na swojej edukacji oraz korzystanie z wielu różnych zasobów CBAL, aby poprawić swoje zdrowie psychiczne i dobrostan. Możliwość ciągłego rozwoju zawodowego okazała się fantastycznym, nieoczekiwanym rezultatem - dziękuję Neilowi za podzielenie się tą wspaniałą historią!

# Twoje prawa jako niepełnosprawnego kursanta

Ta sekcja została zaadaptowana z naszego bardziej obszernego poradnika [The Equality Act in post-school learning](https://tinyurl.com/2p8fa825). Zawiera podsumowanie ustawy o równości, przedstawia Twoje prawa i omawia kwestię uzasadnionych adaptacji.

**Co to jest ustawa o równości?**

Ustawa o równości weszła w życie w październiku 2010 roku i zastąpiła ustawę o dyskryminacji niepełnosprawnych (jak również inne ustawy antydyskryminacyjne). Jej celem jest ochrona przed nieuczciwym traktowaniem i promocja równości.

**Kto jest chroniony na podstawie Ustawy?**

**Celem ustawy jest ochrona osób przed dyskryminacją w związku z:**

* niepełnosprawnością
* wiekiem
* rasą
* płcią
* orientacją seksualną
* religią i przekonaniami
* tożsamością płciową
* ciążą i macierzyństwem
* statusem cywilnym

Ta sekcja skupia się na dyskryminacji osób niepełnosprawnych, można jednak uzyskać informacje o innych typach dyskryminacji podanych powyżej na stronie [Equality and Human Rights Commission](http://www.equalityhumanrights.com/your-rights/service-users).

**Jaka jest prawna definicja ‘niepełnosprawności’ na podstawie ustawy o równości?**

Aby uzyskać ochronę na podstawie ustawy o równości, dana osoba musi spełniać definicję prawną niepełnosprawności. Niepełnosprawność jest zdefiniowana następująco: **‘Fizyczne lub umysłowe upośledzenie, które ma znaczny i długotrwały negatywny wpływ na możliwość wykonywania normalnych codziennych aktywności’**

Długotrwały oznacza, że upośledzenie trwa od co najmniej roku lub prawdopodobnie będzie trwać co najmniej rok. Choroby o zmiennym przebiegu również spełniają tę definicję, jeżeli prawdopodobny jest ich nawrót. Znaczny oznacza każdą chorobę większą od drobnej lub zwykłej (jak przeziębienie lub ból głowy).

Normalne aktywności codzienne oznaczają codzienne zajęcia, takie jak poruszanie się, ubieranie, komunikację, zachowanie bezpieczeństwa i użycie transportu publicznego itp.

Jest to szeroka definicja, obejmująca szeroki zakres chorób i upośledzeń, jednakże należy spełnić każdy element tej definicji, aby osoba została zaklasyfikowana jako niepełnosprawna na podstawie ustawy. Jedyny wyjątek to nowotwór, HIV i stwardnienie rozsiane, które definicja obejmuje od momentu diagnozy.

**Jakie są Twoje prawa jako niepełnosprawnego kursanta lub użytkownika?**

W zakresie edukacji CBAL, organizator kursu ma prawny obowiązek upewnienia się, że masz równy dostęp do uczestnictwa oraz właściwe wsparcie, aby skutecznie uczestniczyć i jak najpełniej skorzystać z kursu.

Wsparcie dla osób korzystających z edukacji nie zawsze musi być drogie, gdyż jest wiele zmian, które organizacje mogą wdrożyć bez wydawania dużych kwot. Na przykład:

* Użycie wszystkich wbudowanych funkcji dostępności w urządzeniach Microsoft i Apple i użycie bezpłatnych aplikacji.
* Upewnienie się, że wszystkie dokumenty elektroniczne są w pełni dostępne.
* Użycie prostego języka we wszelkiej komunikacji.
* Przekazywanie bezpłatnych zasobów i webinariów dotyczących niepełnosprawności i równości pracownikom, aby mogli się rozwijać.
* Udostępnienie cichej sali, którą można wykorzystać, aby się wyciszyć.
* Dostosowanie czasów rozpoczęcia i zakończenia do osób, które uczą się lepiej rano lub po południu z powodu przyjmowanych leków.
* Zaplanowanie wielu przerw podczas sesji dla osób, które doświadczają zmęczenia lub przewlekłego bólu.

Jest to tylko kilka przykładów, istnieje wiele innych sposobów, na jakie organizatorzy kursu mogą Cię wspierać. W naszej sekcji [‘Jak poprosić organizatora kursu o spełnienie Twoich potrzeb w zakresie wsparcia'](#_How_to_ask) znajdziesz porady naszych współautorów, opisujących, jak podeszli do tego tematu w przeszłości.

Ważną kwestią, o której należy pamiętać, jest fakt, że (teoretycznie) od osób niepełnosprawnych nigdy nie można żądać pokrycia żadnych kosztów poniesionych w wyniku ich niepełnosprawności. W praktyce nie zawsze jest łatwo dochować tej zasady, zwłaszcza że wielu organizatorów edukacji CBAL to małe organizacje trzeciego sektora z bardzo małym budżetem. Więcej informacji o tym, gdzie szukać finansowania i grantów, patrz sekcja [‘Źródła finansowania i wsparcia](#_Sources_of_funding)’.

**Uzasadnione adaptacje**

**Czym jest uzasadniona adaptacja?**

Wcześniejsze przykłady wsparcia to po prostu inny sposób na określenie ‘uzasadnionej adaptacji’’. Uzasadniona adaptacja to oficjalny termin użyty w ustawie o równości. Organizator kursu lub instytucja nie mogą odmówić dokonania uzasadnionej adaptacji na Twoją rzecz - jest uzasadniona albo nie! Poniżej więcej przykładów uzasadnionych adaptacji, jakich może dokonać organizator kursu:

* Zmiana sposobu przyjmowania zgłoszeń na kurs - na przykład, czy mogą dopuścić aplikowanie poprzez wideo, użycie tłumacza języka migowego lub przez telefon?
* Oferowanie materiałów w ramach kursu w innych formatach, takich jak duży druk, alfabet Braille’a, dokumenty w dostępnym formacie elektronicznym lub Easy Read
* Dopuszczanie elastycznych sposobów na wykazanie, że osiągnięto cele w nauczaniu (obserwacja lub użycie zdjęć zamiast testów i ocen pisemnych)
* Dopuszczenie elastycznego programu nauczania
* Zmiana otoczenia fizycznego i lokalizacji
* Zapewnienie wsparcia i pomocy w komunikacji, takich jak osoby czytające, robiące notatki, tłumacze, technologia asystująca lub specjalny sprzęt

Skąd będę wiedzieć, czy Twoja prośba jest uzasadniona? Co to słowo właściwie znaczy? Oto lista kontrolna, która pozwala sprawdzić, czy prośbę można uznać za uzasadnioną:

* Jak skuteczna i praktyczna byłaby taka zmiana?
* Jakie zasoby finansowe posiada organizacja?
* Czy dostępne są jakiekolwiek inne granty lub fundusze, takie jak Disabled Students’ Allowance, ILF, Transaction Fund, Access to Work itp.?
* Czy jest inna organizacja odpowiadająca za dostarczanie pomocy i sprzętu, jak opieka społeczna?
* Czy wprowadzenie tych zmian stanowiłoby zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa innych?
* Czy taka adaptacja stanowiłaby znaczną niedogodność dla innych kursantów?

Zapoznaj się z naszym przewodnikiem [Equality Act in post-school learning](https://tinyurl.com/2p8fa825) lub zadzwoń na infolinię dla niepełnosprawnych studentów Lead Scotland pod numerem 0800 999 2568, jeżeli chcesz uzyskać poradę.

**Studium przypadku:** Holly zapisała się na akredytowany kurs w Lead Scotland, który realizuje online przy pomocy koordynatora edukacji i wolontariusza. Zapisują oni odpowiedzi, jakich udziela w ramach prac domowych. Jest to uzasadniona adaptacja, aby umożliwić Holly osiągnięcie jej celów na zasadzie równości. W normalnych warunkach otrzymałaby wsparcie osobiście, jednakże z powodu restrykcji pandemicznych platforma internetowa stanowi dobrą alternatywę.

**Co nie jest uzasadnioną adaptacją?**

**Studium przypadku**

Michael uczęszcza do ośrodka kultury na kurs. Na ogół grupa spotyka się na parterze, aby Michael, który czasami korzysta z wózka inwalidzkiego, mógł uczestniczyć w kursie. Jest tam rampa, z której Michael regularnie korzysta. W trakcie kursu przez dwa tygodnie sala użytkowana przez grupę nie jest dostępna, a zajęcia mają odbywać się na drugim piętrze. Na drugie piętro nie można dostać się windą, nie ma tam również toalety dla niepełnosprawnych. Prośba do ośrodka kultury o zainstalowanie tych urządzeń na krótki okres nie dotyczyłaby uzasadnionej adaptacji, ponieważ ośrodek ma bardzo ograniczone środki. Jednakże, ośrodek byłby odpowiedzialny za znalezienie właściwej lokalizacji alternatywnej na prowadzenie kursu przez te dwa tygodnie, podczas których grupa nie może korzystać z pomieszczeń na parterze.

# Jak poprosić organizatora kursu o spełnienie Twoich potrzeb w zakresie wsparcia

Poprosiliśmy współautorów o przedstawienie swoich doświadczeń jako niepełnosprawnych kursantów (oraz studentów i pracowników) w kwestii próśb o dokonanie uzasadnionych adaptacji lub po prostu wdrożenie odpowiedniego wsparcia. Oto co powiedzieli:

„Kiedy zaczynam większość kursów, jako osoba niepełnosprawna zawsze poświęcam trochę czasu na praktyczną stronę tego, co chcę zrobić i to może dotyczyć zadań codziennych, jak również dużo większych projektów. Pierwszym krokiem jest wyklarowanie sobie wszystkiego i kiedy już wszystko jest jasne, dużo łatwiej mi zidentyfikować wszelkie potencjalne przeszkody, co z kolei pozwala mi opracować sposoby na ich ominięcie.

Jest również prawdą, że organizatorzy kursów na ogół chcą pomóc i jeżeli wyraźnie przekażesz im, czego potrzebujesz, na pewno im to pomoże i przyspieszy procedury. Wykonując to ćwiczenie, jestem w stanie przedstawić im swoje realistyczne wymagania, co nie zawsze oznacza ponoszenia dużych kosztów, często potrzebna jest tylko prosta zmiana, a podanie praktycznych przykładów również bywa pomocne. Odkryłam także, że kiedy o coś proszę, należy być grzecznym i uprzejmym i jeżeli to możliwe, próbować na tym etapie się uśmiechać. Zawsze lepiej jest stosować takie podejście, niż zacząć od cytowania aktów prawnych w zakresie równości i dyskryminacji, gdyż zawsze można je trzymać w rezerwie i wykorzystać później.”.

„Cierpię na porażenie mózgowe, które wpływa na mój stan fizyczny. W placówce edukacyjnej potrzebuję kogoś, kto będzie robił dla mnie notatki. Jest ważne, aby inni mogli Cię poznać, żeby móc zbudować dobrą relację roboczą.

Jest naprawdę ważne, aby przeprowadzić otwartą i szczerą rozmowę z organizatorem kursu na temat wymaganego wsparcia. Najlepszym sposobem jest rozpoczęcie dyskusji jak najwcześniej, aby umożliwić współpracę z organizatorem kursu i jak najlepiej wykorzystać możliwość nauki. W college’u miałam sytuację, kiedy kilka osób robiących dla mnie notatki nie rozumiało, co mówię, co skutkowało dużym stresem na egzaminie. Gdybym miał możliwość regularnej pracy z daną osobą przed egzaminem, przyzwyczaiłaby się do mojego sposobu mówienia i lepiej by mnie rozumiała. W placówce edukacyjnej to kluczowa kwestia, ponieważ wpływa na wstawiane stopnie.

Należy upewnić się, że organizatorzy kursu wprowadzili uzasadnione adaptacje i są otwarci na wprowadzanie adaptacji, aby spełnić Twoje potrzeby. Przykładem jest mój egzamin z rozszerzonego angielskiego, przyznano mi o 100% więcej czasu, co oznacza, że musiałem wcześniej przyjechać i zostać później. Oczywiście miało to wpływ na dojazd, musiałem więc zorganizować sobie wcześniejszy odbiór i późniejszy powrót.

Moja rada jest taka, aby się odezwać. Może być trudno znaleźć właściwą osobę do rozmowy, ale powinien znaleźć się ktoś, kto będzie miał czas, aby Cię poznać. Należy pamiętać, że każdy uczy się w inny sposób, więc jeżeli w grupie są trzy osoby z porażeniem mózgowym, nie oznacza to, że będą potrzebować takiego samego wsparcia. Należy bardzo wyraźnie zaznaczyć, czego Ty potrzebujesz.

Niektórych bardzo przeraża myśl, aby prosić o dodatkową pomoc, kiedy jest potrzebna. Aby jak najlepiej wykorzystać kurs, powinieneś poprosić o pomoc i otrzymać taką, jakiej potrzebujesz. Próbując wytłumaczyć swoje potrzeby, przypomnij sobie, że masz prawo do powiedzenia, co dokładnie jest dla Ciebie najlepsze. Jest ważne, aby mieć czas na przemyślenie, czego potrzebujesz. Nie bój się.

Zauważyłem, że dobrze jest usiąść i zaplanować, jakie wsparcie jest potrzebne. Stworzyłem spersonalizowany plan, który teraz mogę pokazać innym.” (Patrz sekcja Ashleigh w [Planowanie](#_Person-centred_planning) spersonalizowane)

„Jest ważne, aby wszyscy mogli mieć zapewniony równy dostęp, czy to w placówce edukacyjnej, w pracy czy w społeczności lokalnej. Najważniejsza rada - nie bój się prosić o pomoc, niezależnie od tego, czy chodzi o dostęp do materiałów w różnych formatach, dodatkowy czas na zadania lub kontaktowanie się z innymi różnymi kanałami. Zawsze okazywało się, że ludzie, z którymi i dla których pracuję, są bardzo pomocni i przystępni, kiedy potrzebowałam dodatkowego wsparcia, ale zajęło mi trochę czasu, aby nabrać pewności siebie i zabierać głos, aby wyjaśniać moje potrzeby. Wraz z praktyką stało się to łatwiejsze i zdałam sobie sprawę, że nie powoduję żadnych niedogodności dla nikogo, ale uczę się budzić w sobie siłę i zachęcać do dyskusji na temat równości.”

# Historie opisujące korzystanie z edukacji CBAL

Nasi współautorzy rozmawiają o swoich doświadczeniem z korzystaniem z edukacji CBAL w tych plikach audio (add links) (make transcripts available)

# Źródła finansowania i wsparcia

Należy pamiętać, aby nie postrzegać kwestii finansowej jako bariery dla edukacji środowiskowej dla dorosłych. Wiele kursów prowadzonych jest bezpłatnie lub za niewielką opłatą, a w przypadku opłat można otrzymać zniżkę dla osób pobierających zasiłki.

* Lead Scotland opracował [kompleksowy przewodnik po organizacjach charytatywnych](https://tinyurl.com/3t5xvfrk) przyznających granty osobom prywatnym w celach edukacyjnych i innych.
* The ILF Transaction Fund zapewnia fundusze młodym ludziom w wieku od 16 do 25 lat w kwocie do £4 000 rocznie, aby mogli spróbować nowych aktywności i budowali swoją niezależność, wchodząc w dorosłe życie.
* Skills Development Scotland zapewnia uczniom £200 na [indywidualnym koncie treningowym](https://www.myworldofwork.co.uk/learn-and-train/sds-individual-training-accounts-ita) , aby mogli skorzystać z edukacji, która ułatwi im wejście na rynek pracy.
* Oferują również szeroki zakres bezpłatnych kursów. Informacje o niektórych z nich znajdziesz na stronie [My World of Work](https://www.myworldofwork.co.uk/learn-and-train/find-free-online-courses).

Jest wiele innych sposobów na bezpłatną naukę i sprawdzenie wszystkiego przed zapisaniem się na kurs. Na przykład, można znaleźć podcasty na każdy temat lub przedmiot, jaki sobie wymyślisz. Jest to świetny sposób na skupienie się na konkretnych obszarach i może przydać się przy określaniu, czy dany przedmiot jest dla Ciebie właściwy. Można także oszczędzić dużo czasu, ponieważ upewniamy się, że wybraliśmy właściwą ścieżkę w edukacji.

Wiele organizacji trzeciego sektora, w tym organizacje wspierające osoby z szerokim zakresem zaburzeń i problemów zdrowotnych, oferuje granty i wsparcie użytkownikom, aby umożliwić im uczestnictwo w kursach. Dobrym miejscem na szukanie organizacji wspierających takie osoby w Twojej okolicy jest lokalny interfejs Third Sector Interface (TSI), ponieważ można go znaleźć w każdym okresu samorządowym Szkocji. Najlepszym sposobem na znalezienie lokalnego biura TSI jest wyszukiwanie online lub kontakt z lokalnym biurem [Citizens Advice Bureau](https://www.cas.org.uk/bureaux). Informacje na ten temat można również uzyskać w siedzibie lokalnego samorządu lub bibliotece.

Wiele biur TSI dysponuje pracownikiem ds. funduszy, który ma dostęp do wyszukiwarki funduszy. Na ogół ma to na celu wspieranie organizacji i grup, jednakże taki pracownik może również pomagać osobom indywidualnym, szukającym właściwego finansowania.

Należy również pamiętać, że na podstawie ustawy o równości wszyscy organizatorzy kursów i instytucje mają obowiązek wprowadzenia uzasadnionych zmian dla osób niepełnosprawnych, aby upewnić się, że nie są w nieuprzywilejowanej pozycji. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w naszej sekcji [Twoje prawa jako niepełnosprawnego kursant](#_Your_rights_as)a.

Studium przypadku

„Kiedy zapisałam się na europejski kurs komputerowy, materiały do nauki nie były podane w dostępnym formacie. Organizator poprawił je, używając innego przycisku w klawiaturze zamiast kliknięcia myszką, co pozwoliło mi wziąć udział w kursie. Było to proste i oczywiste do wprowadzenia i stanowiło niewielki koszt dla organizatora, ale miało wielki wpływ na kursantów.”

**Użycie „samodzielnej pomocy” (ang. Self-directed support), aby korzystać z edukacji**

Samodzielna pomoc to system finansowania, który pozwala na większą kontrolę nad codziennym wsparciem. Można wybrać, czy chce się fundusze otrzymywać bezpośrednio i samemu organizować pomoc instytucji i pracowników, można skierować fundusze do agencji, która zorganizuje takie wsparcie lub też można skierować fundusze bezpośrednio do lokalnego działu opieki społecznej i poprosić ich o organizację wsparcia. Więcej o samodzielnej pomocy i jak działa można przeczytać na stronie internetowej [Care information Scotland](https://www.careinfoscotland.scot/topics/how-to-get-care-services/self-directed-support/). Jeśli przydzielono Ci kwotę w ramach samodzielnej pomocy, możesz wykorzystać te fundusze, aby uzyskać pomoc pracownika ds. wsparcia, który umożliwi Ci uczestnictwo w kursach edukacji środowiskowej dla dorosłych. Fantastyczne przykłady, jak ludzie wykorzystali swój budżet w ramach samodzielnej pomocy, możesz znaleźć w tej [publikacji online z Glasgow Centre for Independent Living](http://www.gcil.org.uk/media/68844/self-directed%20support%20-way%20to%20go.pdf).

**Historia Ashleigh**

„Od 2013 samodzielna pomoc stanowi sposób, w jaki osoby wymagające wsparcia w codziennym życiu mogą mieć wybór i kontrolę. Przed publikacją ustawy o samodzielnej pomocy (2013), rząd przeprowadził trzy programy pilotażowe w Dumfries and Galloway, Glasgow i Highland, aby sprawdzić, czy byłby to skuteczny sposób na organizację opieki społecznej w Szkocji. Po tym sukcesie program został wdrożony do systemu opieki społecznej i opiera się na zasadzie, że osoby z niepełnosprawnościami mają całkowitą kontrolę nad swoim życiem.

Skończyłam szkołę w 2010 roku i kiedy kontaktowałam się z opieką społeczną, powiedziano mi, że moich funduszy mogę używać tylko do pielęgnacji osobistej, a nie, żeby móc prowadzić życie, jakiego pragnęłam. Było dla mnie bardzo ważne, aby mogła dalej się uczyć, jak moi rówieśnicy. Miałam szczęście, że mieszkałam w Dumfries and Galloway, co oznaczało, że mogłam wziąć udział w programie pilotażowym, z pomocą zespołu ds. personalizacji. Opracowałam plan nakreślający to, czego chcę i przedstawiłam go komisji pracowników opieki społecznej. Po przedstawieniu planu, uzyskałam zatwierdzenie mojego budżetu w ramach samodzielnej pomocy i zaczęłam wierzyć, że będę mogła pójść do college’u.

Poprzez samodzielną pomoc zatrudniłam osobistego asystenta , który zabierał mnie do college’u. Pozwoliło mi to dalej się uczyć. Jest to bardzo skuteczny sposób na uzyskanie wsparcia. W moim doświadczeniu, college zapewnia wsparcie tylko podczas konkretnych zajęć, dlatego potrzebowałam asystenta osobistego przez resztę dnia, w tym w okresie przeznaczonym na naukę. Bez tego wsparcia nie mogłabym uczęszczać na kurs.”

**Podpowiedzi Ashleigh**

* Uwierz, że możesz uzyskać dostęp do edukacji
* Powiedz, czego potrzebujesz
* Pamiętaj, że masz prawo uzyskać wsparcie, jakiego potrzebujesz

## Planowanie spersonalizowane

Planowanie spersonalizowane to bezcenne narzędzie, umożliwiające niepełnosprawnym spełnianie marzeń. Planowanie spersonalizowane to wspaniała szansa, aby sprawdzić, czego chcesz od życia. Istnieją różne sposoby na opracowanie planu. Można nad nim pracować z grupą osób, które naprawdę Cię znają i pomogą Ci go napisać. Można go opracować z członkami rodziny, pracownikami opieki społecznej, pracownikami ds. wsparcia lub kimkolwiek, kto Cię dobrze zna. Dla osób niepełnosprawnych jest to narzędzie, stawiające ich w centrum własnego życia. Na przykład można w kreatywny sposób skorzystać z planowania spersonalizowanego, aby uzyskać dostęp do CBAL, jeżeli tego chcesz.

## Linki do dalszego źródła wsparcia

**Organizacje zajmujące się zdrowiem psychicznym**

|  |  |
| --- | --- |
| [Aliss](https://www.aliss.org/) | ALISS pomaga znaleźć i przekazywać dalej informacje o lokalnych grupach, agencjach i aktywnościach, wspierających zdrowie i dobrostan. |
| [Beat](https://www.beateatingdisorders.org.uk/coronavirus) | Beat to brytyjska organizacja charytatywna zajmująca się zaburzeniami żywienia. Zapewniamy bezpłatne porady i wsparcie 365 dni w roku. Możemy Cię wysłuchać, wspierać i dać Ci siłę. |
| [Breathing Space](https://breathingspace.scot/) | Jesteśmy bezpłatną i poufną infolinią dla mieszkańców Szkocji powyżej 16 lat. Jeżeli doświadczasz złego nastroju, depresji lub stanu lękowego, zapewniamy bezpieczne i pomocne miejsce, możemy Cię wysłuchać, zapewnić porady i informacje. |
| [Combat Stress](https://combatstress.org.uk/) | Combat Stress to wiodąca brytyjska organizacja zajmująca się zdrowiem psychicznym weteranów, zapewniająca specjalistyczne leczenie weteranom z każdego oddziału i każdego konfliktu. |
| [Equality Advisory & Support Service](https://www.equalityadvisoryservice.com/) | Infolinia i szablony pism w związku ze skargami dotyczącymi dyskryminacji, równości i praw człowieka. |
| [Equality and Human Rights Commission](https://www.equalityhumanrights.com/en/commission-scotland) | Zawiera informacje, wskazówki, wyjaśnienie ustawodawstwa i zasad strategicznej reprezentacji prawnej |
| [Maternal Mental Health Scotland](https://maternalmentalhealthscotland.org.uk/) | W jednym miejscu gromadzimy doświadczenia pacjentek i specjalistów dotyczące zdrowia psychicznego w okresie okołoporodowym i po narodzinach dziecka. Wykorzystujemy je, aby edukować społeczeństwo, specjalistów opieki zdrowotnej i decydentów oraz promować wprowadzanie zmian. |
| [Mental Health Foundation Scotland](https://www.mentalhealth.org.uk/) | Pracujemy, aby zapobiegać problemom ze zdrowiem psychicznym, aby ludzie i społeczności w Szkocji i Wielkiej Brytanii mogły się pomyślnie rozwijać. |
| [Mental Welfare Commission for Scotland](https://www.mwcscot.org.uk/) | Chronimy i promujemy prawa człowieka w odniesieniu do osób z chorobami psychicznymi, niepełnosprawnością intelektualną, demencją i powiązanymi chorobami. Do naszych głównych obszarów pracy należą: odwiedzanie chorych, monitorowanie prawa, udzielanie porad i informacji, dochodzenia oraz wywieranie wpływu i wpływanie na zmiany. |
| [Mind Yer Time](https://mindyertime.scot/) | Strona tworzona przez dzieci i młodzież w Szkocji, przeznaczona dla dzieci i młodzieży w Szkocji. Uzyskaj informacje, porady, zasoby i pomysły, jak używać Internetu i mediów społecznościowych w zdrowy sposób. |
| [NHS Inform](https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19) | Naszym celem jest dostarczanie mieszkańcom Szkocji rzetelnych i istotnych informacji, aby pomóc im podejmować świadome decyzje dotyczące własnego stanu zdrowia oraz zdrowia osób, którymi się zajmują. |
| [NHS24](https://www.nhs24.scot/) | Jeżeli potrzebujesz pilnego wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego lub emocjonalnego, zadzwoń na numer NHS24 dotyczący zdrowia psychicznego pod numerem 111. Usługa jest dostępna przez całą dobę dla wszystkich mieszkańców Szkocji. |
| [Parent Club](https://www.parentclub.scot/topics/coronavirus) | Parent Club dysponuje całym zasobem wskazówek i porad z zakresu zdrowia psychicznego, aby pomóc rodzicom i dzieci w czasie pandemii koronawirusa. |
| [Penumbra](https://www.penumbra.org.uk/) | Jesteśmy jedną z największych organizacji charytatywnych zajmujących się zdrowiem psychicznym w Szkocji. Jeżeli czujesz się przytłoczony lub zmartwiony, możesz skorzystać z naszych wskazówek, jak zachować zdrowie psychiczne oraz bezpłatnych zasobów w tym zakresie. |
| [Safe to Speak](https://sdafmh.org.uk/) | Nasza poufna infolinia wspiera każdego, kto doświadcza przemocy domowej lub wymuszonego małżeństwa, jak również ich członków rodziny, przyjaciół, znajomych i specjalistów, którzy ich wspierają. |
| [Samaritans](https://www.samaritans.org/?nation=scotland) | Jeżeli przechodzisz ciężki okres, możesz skontaktować się z organizacją Samaritans. Jesteśmy do dyspozycji w dzień i w nocy dla każdego, kto sobie nie radzi i kto potrzebuje, aby go wysłuchać bez osądzania ani presji. |
| [SAMH](https://www.samh.org.uk/) | Jako organizacja charytatywna zajmująca się zdrowiem psychicznym w Szkocji, oferujemy szereg usług na terenie Szkocji oraz punkt, w którym znajdziesz wskazówki, jak dbać o swój dobrostan psychiczny. |
| [Scottish Just Law Centre](https://www.justrightscotland.org.uk/what-we-do/equality-disability/)  | Wspiera niepełnosprawnych w walce z dyskryminacją w działaniach organów publicznych i usługodawców. |
| [Scottish Recovery Network](https://www.scottishrecovery.net/) | Odwiedź naszą stronę, aby znaleźć informacje o powrocie do zdrowia po załamaniu psychicznym, wysłuchać historii innych i skorzystać z zasobów dotyczących powrotu do równowagi psychicznej. |
| [See Me](https://www.seemescotland.org/) | Naszym celem jest zerwanie ze stygmatyzacją i dyskryminacją osób z zaburzeniami psychicznymi w Szkocji. Tworzymy ruch społeczny, w którym możemy razem walczyć przeciwko stygmatyzacji i dyskryminacji, pozwalając osobom, które mają trudności ze zdrowiem psychicznym, na prowadzenie satysfakcjonującego życia. |
| [Support in Mind Scotland](https://www.supportinmindscotland.org.uk/) | Wierzymy, że każda osoba dotknięta chorobą psychiczną zasługuje na współczucie i fachowe wsparcie i zebraliśmy różne wskazówki, pomagające przerwać trudny okres. |
| [The Spark](https://www.thespark.org.uk/) | Bezpłatna infolinia Spark dotycząca związków jest przeznaczona dla każdego, kto ma problemy w relacji. Jeżeli ukończyłeś 16 lat, zadzwoń pod bezpłatny numer 0808 802 2088, aby uzyskać wsparcie emocjonalne i dostęp do bezpłatnego poradnictwa, od poniedziałku do piątku. |
| [United to Prevent Suicide](https://unitedtopreventsuicide.org.uk/) | United to Prevent Suicide oferuje wsparcie, aby zapobiegać samobójstwom. |
| [VOX Scotland](http://voxscotland.org.uk/) | VOX (Voice of Experience) zajmuje się zdrowiem psychicznym w Szkocji i pilnuje, by prawo i agencje zajmujące się zdrowiem psychicznym w Szkocji odzwierciedlały potrzeby i zainteresowania pacjentów. Jesteśmy organizacją prowadzoną przez pacjentów i dla pacjentów. |