

# "CAPACITY"

## La legge è Eguale per Tutti

PARTECIPAZIONE

SOSTEGNI

AUTO  
RAPPRESENTANZA

Modelli e strumenti innovativi di sostegni per la presa di decisioni e per la piena inclusione sociale delle persone con disabilità intellettive e disturbi del neurosviluppo

Progetto finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali ai sensi dell'art.12 comma 3 lettera F) legge 383/2000 - (ANNO FINANZIARIO 2016)



**Anffas Onlus Nazionale**  
Via Casilina, 3/T - 00182 Roma (RM)  
Tel. 06/3611524 - 06/3212391  
nazionale@anffas.net

@AnffasOnlus.naz

@AnffasOnlus



# "Ho diritto ad avere il giusto aiuto per decidere"



Manuale scritto in linguaggio facile da leggere e da capire per le persone con disabilità intellettive e disturbi del neurosviluppo

Questo manuale è stato scritto da Roberta Speciale e Daniela Cannistraci.  
La lettura di prova è stata fatta da Elena Ventura e da molte persone con disabilità  
che hanno partecipato al progetto "Capacity".

La grafica è stata fatta da Beatrice Neri.

Grazie a tutte le persone che ci hanno aiutato!

Questo manuale è stato stampato nel mese di febbraio 2019



## Sommario

Prefazione.....	4
Il progetto Capacity .....	5
La Convenzione Onu sui diritti delle persone con disabilità e l'articolo numero 12.....	7
Qual è la situazione in Italia?.....	8
Il diritto di decidere.....	8
I diversi tipi di decisioni.....	8
I passi per prendere le decisioni.....	11
Gli aiuti per prendere le decisioni.....	12
Le famiglie.....	14
Le Associazioni.....	16
L'autodeterminazione.....	17
La comunicazione.....	18
Le relazioni con gli altri.....	19
Come aiutare le persone con disabilità intellettive a prendere delle decisioni?.....	20
I circoli di sostegno.....	20
Il progetto individuale.....	22
L'Autorappresentanza e l'aiuto tra pari.....	23
Consigli.....	26
Strumenti utili.....	30
1. Tavola delle situazioni.....	31
2. Tavola delle situazioni (tabella compilabile) .....	35
3. Quaderno di miglioramento.....	36
4. Carta della comunicazione.....	38
5. Profilo delle decisioni.....	39
6. Cosa sta funzionando/cosa non sta funzionando? .....	40
7. Profilo dell'autorappresentante.....	41
8. Profilo del Facilitatore.....	42
9. Le regole dei gruppi di autorappresentanti.....	44
10. Il gioco di ruolo - traccia di esempio.....	49
11. Capire il mio ruolo di peer supporter.....	52
12. Decisioni supportate.....	54
13. La direzione della mia vita.....	56
14. I Passi verso una decisione.....	58
15. Imparare dai miei errori.....	60
16. A chi posso chiedere aiuto? .....	62

## Prefazione

Roberto Speziale – Presidente Nazionale Anffas Onlus

Questo manuale parla del **diritto ad avere il giusto aiuto per decidere.**

Anffas Onlus ha realizzato il progetto "Capacity – La legge è eguale per tutti".

"Capacity" è una parola inglese e vuol dire "capacità" di fare qualcosa.

Il tema principale del progetto è il diritto di decidere e di prendere decisioni delle persone con disabilità intellettive.

Per potere prendere delle decisioni la persona con disabilità intellettive deve avere anche il giusto sostegno per poter decidere.

Prendere delle decisioni è un diritto delle persone con disabilità intellettive come anche scritto nell'articolo 12 della Convenzione ONU sui Diritti delle Persone con Disabilità.

Nel manuale si parla anche di altri temi importanti, come l'autodeterminazione, l'autorappresentanza, l'aiuto fra pari e tanti altri argomenti.

Alla fine del manuale ci sono degli strumenti utili che possono aiutare le persone con disabilità a capire come fare per fare rispettare il proprio diritto di poter scegliere che cosa vogliono o non vogliono fare.

**Con la lettura di questo manuale speriamo di spiegare in modo più chiaro questi argomenti e di aiutare le persone con disabilità a fare rispettare il loro diritto di scegliere e decidere.**

Buona lettura!

## Il progetto Capacity

Anffas Onlus ha fatto un progetto che si chiama "Capacity – La legge è eguale per tutti".

"**Capacity**" è una parola inglese che vuole dire: "capacità", cioè **la possibilità di fare qualcosa.**

Il progetto è nato **per provare dei nuovi modi per aiutare le persone con disabilità intellettive a prendere le decisioni e ad avere il giusto aiuto per farlo.**



Prendere decisioni ed avere il giusto aiuto per farlo è un diritto delle persone con disabilità. Questo è scritto nella Convenzione ONU sui diritti delle persone con disabilità, in particolare nell'articolo 12.

Essere cittadini attivi significa **prendere decisioni sulle cose che ci riguardano e che sono importanti per noi ed avere un aiuto che non si sostituisca a noi, cioè non faccia le cose che possiamo fare noi.**

Per potere fare questo bisogna cambiare alcune leggi italiane e bisogna trovare dei nuovi modi per dare aiuto alle persone con disabilità.

Il progetto Capacity si occupa proprio di questo tema.

### **Il progetto Capacity lavora in due modi:**

**1)** Fare un lavoro di studio delle leggi italiane che parlano dell'articolo 12 della Convenzione ONU. Lo studio serve a capire come possiamo cambiare le leggi per aiutare le persone con disabilità a prendere le decisioni. Lo studio parla di leggi come l'interdizione, l'inabilitazione e l'amministrazione di sostegno.

**2)** La creazione e la prova di nuovi modi per aiutare le persone con disabilità a prendere le decisioni che le riguardano. Il progetto crea degli strumenti, come ad esempio delle guide e dei manuali per le persone con disabilità, per le famiglie e per gli operatori.



Il progetto ha raccolto anche le opinioni delle persone con disabilità, delle famiglie, degli operatori e degli esperti grazie ad un questionario.

### **Gli obiettivi del progetto "Capacity"**

- 1)** Creare e provare dei nuovi modi per aiutare le persone con disabilità a prendere le decisioni che le riguardano;
- 2)** Fare delle guide e dei video per aiutare le persone con disabilità nel prendere decisioni;
- 3)** Vedere come possono cambiare le leggi italiane.



**Questo è il manuale dedicato alle persone con disabilità intellettive ma può essere utile a tutti visto che è scritto in linguaggio facile da leggere.**

In questo manuale vengono spiegate alcune cose importanti, come ad esempio cosa possono fare le persone con disabilità intellettive per far rispettare il diritto a scegliere e a decidere da soli, con i giusti aiuti cosa fare nella loro vita.



Viene spiegato cosa possono fare le famiglie e le associazioni per aiutare le persone con disabilità.

## La Convenzione Onu sui Diritti delle Persone con Disabilità e l'articolo numero 12

L'articolo numero 12 della Convenzione Onu sui Diritti delle Persone con Disabilità dice che tutte le persone con disabilità, anche quelle con disabilità intellettive, hanno il diritto di scegliere e di decidere cosa fare nella loro vita.

Vuol dire che tutte le persone possono decidere cosa fare con i loro soldi, con il lavoro, con la loro vita personale.

Spesso però le persone con disabilità intellettive non sono libere di scegliere perché c'è qualcuno che decide al loro posto.

Questo succede perché spesso si pensa che chi ha una disabilità intellettiva non può capire alcune cose importanti.

Questo non è vero.

È importante dare alle persone con disabilità i giusti aiuti e le giuste informazioni per scegliere e decidere cosa vogliono.

Le persone con disabilità hanno diritto ad avere aiuto per decidere, soprattutto quando prendono decisioni importanti e difficili, ma questo aiuto non deve sostituirsi a loro.





## Qual è la situazione in Italia?

In Italia spesso le persone con disabilità intellettive sono dichiarate inabilite o interdette.

Questo vuol dire

che non possono decidere da sole cosa fare, non possono firmare documenti che riguardano la loro vita, ecc.

Le persone inabilite hanno una persona che si chiama curatore.

Questa persona le sostituisce in molte scelte.

Le persone interdette hanno una persona che si chiama tutore.

Questa persona le sostituisce in tutte le scelte.



Alcune persone hanno un amministratore di sostegno  
cioè una persona che le aiuta

a prendere alcune decisioni.

Anche le persone che hanno un amministratore di sostegno

spesso non hanno comunque l'aiuto giusto

e molto spesso le altre persone si sostituiscono a loro.

## Il diritto di decidere

In molti paesi del mondo esistono delle leggi che vietano  
alle persone con disabilità  
di prendere delle decisioni da sole.



Questo vuol dire che il diritto di decidere  
non è rispettato.

## I diversi tipi di decisioni:

Ci sono diversi tipi di decisioni  
che si possono prendere.

### Decisioni sulla vita personale:

sono quelle decisioni che riguardano ad esempio  
come vestirsi, cosa fare nel tempo libero,  
se avere un fidanzato o una fidanzata, se sposarsi,



dove e come vivere, ecc.

### **Decisioni sulla salute:**

sono quelle decisioni che riguardano ad esempio andare dal medico, prendere delle medicine, decidere cosa fare in caso di ricovero in ospedale, ecc.



### **Decisioni sui soldi:**

sono quelle decisioni che riguardano in che modo spendere i propri soldi, cosa comprare, ecc.



Alcune decisioni possono essere più semplici da prendere, come ad esempio le decisioni sulla vita di tutti i giorni, su cosa mangiare o che vestiti mettere.

Altre decisioni possono essere più difficili, come ad esempio scegliere un lavoro, oppure aprire un conto in banca.

Ci sono anche le decisioni di tipo legale cioè quelle decisioni che sono valide di fronte alla legge.

L'art. 12 della Convenzione ONU dice che se vengono dati i giusti aiuti e le informazioni in linguaggio facile da capire le persone con disabilità intellettive possono prendere delle decisioni valide di fronte alla legge.

### **Decisioni sulla salute**

Le decisioni sulla salute sono molto importanti, perché riguardano le cose che ci fanno stare bene nella mente e nel corpo.

In che modo le persone con disabilità possono essere aiutate nel prendere decisioni sulla salute?



Ad esempio:

- decidere di andare dal medico quando non si sentono bene
- prendere decisioni sulla salute sessuale e riproduttiva e avere la possibilità di ricevere delle cure anche se al momento non hanno una vita sessuale
- decidere di prendere delle medicine o dei farmaci
- avere informazioni facili da capire
- avere un giusto aiuto in caso di emergenza

### **Decisioni sui soldi**

Le persone con disabilità possono prendere decisioni sui propri soldi e su come spenderli oppure su come metterli da parte.

Queste decisioni possono essere anche difficili da prendere.



### **In che modo le persone con disabilità possono essere aiutate sui propri soldi?**

Ad esempio:

- Gestire da soli i propri soldi, a partire dal proprio portafogli
- Essere coinvolte nel modo in cui si spendono i propri soldi
- Non avere bisogno di chiedere i soldi ai genitori o a qualcun altro che decide quanto può essere utile per la persona, ma avere dei soldi da spendere
- Conoscere i benefici (come le pensioni, i soldi a cui si ha diritto, etc.) che si hanno di diritto



### **Decisioni sulla vita personale e di comunità**

È molto importante per le persone con disabilità prendere decisioni sulla vita personale, e su come, dove e con chi vivere la propria vita. Queste decisioni possono riguardare anche cose molto personali.



## **In che modo le persone con disabilità hanno diritto di scelta sulla vita privata?**

Ad esempio, rispetto al diritto di scegliere dove, come e con chi vivere:

- Avere la possibilità di conoscere le diverse possibilità che si hanno su dove vivere
- Avere la possibilità di prendere le proprie decisioni anche quando si vive in gruppo, come un gruppo appartamento
- Avere la possibilità di prendere le proprie decisioni anche quando si vive in posti come le comunità.

### **I passi per prendere le decisioni**

Per prendere delle buone decisioni è importante:

- capire quale è il problema che dobbiamo affrontare
- raccogliere le informazioni sul problema
- pensare bene a quello che desideriamo, alle nostre necessità, ai nostri limiti ed ai nostri punti di forza;
- capire quali sono le possibili decisioni che possiamo prendere
- pensare alle conseguenze di ogni possibile decisione
- prendere tutto il tempo che serve per pensare cosa è meglio scegliere;
- prendere la decisione migliore
- decidere



- vedere se la decisione che abbiamo preso funziona
- imparare dai nostri errori!

Le persone con disabilità possono chiedere ed avere aiuto in ognuno di questi passi per prendere le decisioni. L'importante è che abbiano solo l'aiuto di cui hanno bisogno: né di più, né di meno.

## **Gli aiuti per prendere le decisioni**

Tutti abbiamo bisogno di aiuto per prendere delle decisioni!

L'art.12 della Convenzione Onu dice che le persone con disabilità devono avere l'aiuto di cui hanno bisogno per prendere le loro decisioni.

### **Quali aiuti si possono dare alle persone con disabilità?**



Alle persone con disabilità si possono dare questi aiuti:

- delle informazioni scritte in linguaggio facile da leggere e da capire
- un aiuto ad esprimere i propri desideri, le proprie necessità, i propri sogni
- una o più persone di fiducia che ci aiutano a capire meglio
- aiuti tecnologici o ausili come un tablet, delle applicazioni, un computer

### **Ci sono tanti modi di prendere le decisioni. Le persone possono:**

- prendere le proprie decisioni da sole senza aiuto da parte di altri. In questo caso hanno bisogno solo del normale aiuto della famiglia e degli amici.
- prendere le proprie decisioni con l'aiuto.

In questo caso possono avere aiuto per capire quale decisione prendere, per raccogliere le informazioni più importanti, per capire cosa può succedere dopo aver preso quella decisione.

- avere aiuto per capire quali sono i propri desideri, le proprie preferenze, ecc.

Le decisioni che prendiamo grazie all'aiuto si chiamano decisioni supportate.

Le decisioni supportate sono le decisioni che prendiamo con l'aiuto di altre persone, che non si sostituiscono a noi.

Le decisioni supportate sono un diritto delle persone con disabilità.



È importante che nessuno si sostituisca alle persone con disabilità.

È importante quindi che nessuno scelga al posto loro ad esempio dove vivere, come passare le giornate, quale scuola fare, etc.

### **Perché è importante aiutare le persone con disabilità a prendere delle decisioni e a far rispettare il loro diritto alla libertà di scelta?**

- perché le aiuta a capire che possono controllare la propria vita
- perché le aiuta a capire che hanno delle responsabilità anche nei confronti degli altri
- perché le aiuta a capire se qualcuno vuole prendere delle decisioni al loro posto
- perché le aiuta a stare bene con gli altri.

## Le famiglie

Nella vita delle persone con disabilità intellettive la famiglia è molto importante.

Spesso però le famiglie non hanno i giusti aiuti per sostenere i propri familiari con disabilità.

Spesso le famiglie pensano che i loro familiari con disabilità non sono capaci di prendere decisioni da soli.

Pensano anche che devono essere sempre protetti dalle altre persone e questo vuol dire che spesso le persone con disabilità sono isolate dalla comunità in cui vivono.

Spesso le famiglie hanno paura di lasciare scegliere i propri familiari con disabilità perché hanno paura di vederli sbagliare o di vederli stare male.

A volte le famiglie preferiscono scegliere al posto dei loro familiari con disabilità perché è il modo più sicuro di fare le cose.

Le famiglie possono essere molto preoccupate che le persone con disabilità prendano le decisioni sbagliate oppure che incontrino dei pericoli e si facciano del male.

### **Di cosa hanno bisogno le famiglie per poter aiutare le persone con disabilità?**

Le famiglie hanno bisogno di sostegni per aiutare i propri familiari.

Hanno bisogno di sapere quali sono gli aiuti che le persone con disabilità possono avere per prendere delle decisioni.



## **Cosa possono fare le famiglie?**

Le famiglie possono ascoltare le persone con disabilità e provare nuovi aiuti per loro.  
Possono lavorare con le associazioni e aiutare le persone con disabilità ad essere incluse.





## Le associazioni

Le associazioni aiutano le famiglie con informazioni, servizi, ecc.  
Le associazioni lavorano anche per rafforzare l'autorappresentanza, per cambiare la comunità in cui vivono le persone con disabilità e per fare delle leggi buone per loro e per le loro famiglie.



## L'autodeterminazione

Autodeterminazione vuol dire che le persone possono scegliere cosa fare nella loro vita in base alle loro necessità e ai loro interessi.

Per le persone con disabilità intellettive, è molto importante scegliere cosa fare nella loro vita, dire quali sono le loro preferenze, i loro desideri, i loro bisogni.

Le persone con disabilità intellettive possono fare tutto questo con i giusti aiuti.



## La comunicazione

La comunicazione è molto importante per le persone con disabilità intellettive.

Spesso si pensa che chi ha una disabilità intellettiva non può comunicare e quindi non può dire che cosa vuole, quali sono i propri desideri e cosa vuole fare nella sua vita.



In realtà, le persone con disabilità intellettive possono comunicare, basta dare loro i giusti aiuti.

Un aiuto può essere ad esempio, il **linguaggio facile da leggere**.

Il linguaggio facile da leggere è molto importante perché è un linguaggio che aiuta le persone a leggere e capire le informazioni difficili.

**Le informazioni facili da leggere e da capire sono importanti per la vita delle persone con disabilità.**



Le informazioni facili da leggere aiutano le persone a trovare le cose che hanno bisogno di sapere. Le aiutano a prendere delle decisioni e a fare delle scelte.

Un altro aiuto è la **carta della comunicazione**.

La carta della comunicazione è un documento che spiega le informazioni che sono più difficili da capire per le persone con disabilità intellettive e che spiega quali sono le idee e i pensieri delle persone con disabilità intellettive.

Un esempio di carta della comunicazione si trova tra gli strumenti utili in questo manuale.

## Le relazioni con gli altri

Per le persone con disabilità intellettive è molto importante avere anche una o più persone di fiducia per chiedere aiuto e sostegno.

Queste persone possono essere familiari, amici, operatori, insegnanti, datori di lavoro, etc.

Tutte le persone che aiutano le persone con disabilità non devono sostituirsi a loro e nemmeno cercare di influenzarle quando prendono delle decisioni.



## **Come aiutare le persone con disabilità intellettive a prendere delle decisioni?**

Nel progetto Capacity abbiamo provato a dare alle persone con disabilità diversi tipi di aiuto per prendere delle decisioni.

Gli aiuti che abbiamo provato sono:

- i circoli di sostegno
- il progetto individuale
- i gruppi di autorappresentanza ed il supporto tra pari.

### **I circoli di sostegno**

Per capire come far rispettare il diritto a poter decidere da soli le persone con disabilità intellettive possono chiedere aiuto ai **circoli di sostegno**.

**I circoli di sostegno sono dei gruppi di persone che si incontrano per aiutare le persone con disabilità.**

Ad esempio, possono aiutare la persona a far ascoltare la propria voce e a far rispettare le sue scelte e decisioni.

Possano aiutare le persone che sono più isolate.

Possano creare nuovi progetti e nuove iniziative per le persone con disabilità.

### **Come si può creare un circolo di sostegno?**

Per creare un circolo di sostegno è necessario:

- far sapere alla persona con disabilità cosa si vuole fare e perché
- mettere sempre al centro di tutto la persona con disabilità



e i suoi interessi

- chiedere alla persona con disabilità quali persone vuole nel gruppo che la aiuterà.

## Chi può far parte di un circolo di sostegno?

In un circolo di sostegno possono esserci i genitori, i familiari, gli amici della persona con disabilità. Possono anche farne parte le persone che lavorano con le persone con disabilità nelle associazioni. È importante avere nel gruppo persone che la persona con disabilità conosce e di cui si fida.



## Come si può organizzare un circolo di sostegno?

Per avere un buon circolo di sostegno è importante:

- avere un facilitatore, cioè una persona che conosce e aiuta la persona con disabilità.
- scegliere un posto e un'ora per gli incontri che vadano bene alla persona con disabilità
- far sapere a tutti i partecipanti, anche alla persona con disabilità, cosa si farà e come
- scegliere delle persone che piacciono alla persona con disabilità e di cui si fida
- decidere insieme alla persona con disabilità di cosa si parlerà e perché
- capire di quali aiuti ha bisogno la persona con disabilità per partecipare alle attività del suo circolo di sostegno.



## Il progetto individuale

Il progetto individuale, o progetto di vita, è molto importante per le persone con disabilità e per il loro diritto alla libertà di scelta perché nel progetto di vita ci sono scritti tutti i desideri, i bisogni, le idee e i pensieri della persona.

Nel progetto si parla anche della **Qualità della Vita della persona con disabilità**.

Qualità di vita significa che le persone stanno bene e che sono rispettati tutti i loro diritti.

Il progetto di vita viene scritto con l'aiuto di una persona che si chiama Case Manager. Il case manager è una persona che conosce bene le persone con disabilità e che lavora nelle associazioni per fare progetti per migliorare la loro vita. Il case manager di solito è un operatore.

## Cosa fare per migliorare la Qualità della Vita delle persone con disabilità

Per migliorare la Qualità della Vita delle persone con disabilità è importante:

- capire quali sono i suoi desideri e i suoi bisogni
- capire quali sono le cose che vanno bene e quelle che vanno male nella sua vita
- capire in che ambiente vive la persona e se è accessibile o se ha delle barriere, cioè degli ostacoli come ad esempio le scale se usa una sedia a rotelle
- capire di quali aiuti ha bisogno la persona per poter scegliere e decidere



## Il progetto Matrici Ecologiche e dei Sostegni

Un aiuto molto importante per le persone con disabilità e per fare il loro progetto di vita è lo strumento Matrici Ecologiche e dei Sostegni. Questo strumento può essere difficile da capire. Per capire lo strumento puoi chiedere aiuto al tuo facilitatore o alla tua associazione.



## L'Autorappresentanza e l'aiuto tra pari

Anche l'autorappresentanza è molto importante per il diritto di scegliere e di decidere delle persone con disabilità.

Autorappresentanza vuol dire che le persone con disabilità intellettive possono parlare per se stesse e per altre persone per fare in modo di essere ascoltate e capite da tutti, anche dai politici.



## Come creare un gruppo di autorappresentanti

Per creare un gruppo di autorappresentanti è importante:

- spiegare alle persone con disabilità intellettive cosa è l'autorappresentanza, e a cosa serve
- capire quale persona può fare il facilitatore del gruppo di autorappresentanti. Un facilitatore è un operatore che aiuta gli autorappresentanti.
- organizzare una formazione accessibile per far capire alle persone con disabilità come lavora un gruppo di autorappresentanti



## **Come organizzare la formazione per aiutare le persone con disabilità a diventare autorappresentanti**

La formazione per diventare autorappresentanti è molto importante perché spiega quali sono i diritti delle persone con disabilità e come lavorare per farli rispettare.

La formazione può essere fatta con dei corsi, da soli o in gruppo.

Molte persone con disabilità, infatti, non conoscono i loro diritti e non sanno che ci sono delle leggi per farli rispettare, come ad esempio la Convenzione Onu sui Diritti delle Persone con Disabilità.

Nella formazione per gli autorappresentanti è molto importante organizzare il lavoro pensando alle necessità delle persone con disabilità. È importante dare gli aiuti e le informazioni accessibili per capire la formazione.



### **L'aiuto tra pari**

I gruppi degli autorappresentanti possono dare un aiuto che si chiama "aiuto tra pari"

L'aiuto tra pari, vuol dire che le persone con disabilità possono ricevere aiuti da altre persone che hanno avuto le loro stesse esperienze e i loro stessi problemi.

Una persona che dà aiuto tra pari ad un'altra si chiama "aiutante alla pari".



Un aiutante alla pari può essere una persona con disabilità che vuole aiutare altre persone con disabilità a prendere decisioni, a fare scelte, a chiedere aiuto.

Un aiutante alla pari usa la propria esperienza per aiutare gli altri.

Un aiutante alla pari può:

- mostrare agli altri come ricevere aiuto
- aiutare qualcuno a migliorare la propria vita
- aiutare qualcuno ad essere più incluso
- aiutare qualcuno a creare nuove opportunità nella propria vita



Un aiutante alla pari deve fare attenzione ad aiutare gli altri senza dare giudizi, senza cercare di influenzarli e senza sostituirsi.

Un bravo aiutante alla pari:

- non deve proporre soluzioni, ma aiutare con la sua esperienza
- deve essere indipendente
- non deve sostituire gli operatori o gli esperti e professionisti
- deve conoscere e rispettare i diritti delle persone

Per diventare un bravo aiutante alla pari può essere utile fare dei corsi di formazione e fare un po' di allenamento.

Un aiutante alla pari può lavorare come volontario, oppure essere pagato per fare questo lavoro.

Inoltre, un aiutante alla pari può lavorare da solo oppure in gruppo.

## Consigli

Qui potete trovare alcuni consigli scritti per voi dalle persone che hanno partecipato al progetto "Capacity". Queste persone sono persone con disabilità, familiari e operatori. Non è obbligatorio ascoltare i consigli, ma i consigli possono aiutare.

A una persona con disabilità consiglierai:

- Lasciati guidare per raggiungere la tua autonomia.  
Clara, mamma
- Prova a cogliere le opportunità della vita con autodeterminazione.  
Renzo e Lucia, genitori
- Lasciati aiutare quando ne hai bisogno, senza vergognarti di chiedere aiuto.  
Lucia, mamma
- Fai rispettare i tuoi diritti e cerca di realizzare i tuoi desideri.  
Cerca di partecipare e di essere attivo nella comunità.  
Aurora, mamma
- Vivi tutte le esperienze di vita come il gioco, lo sport, il lavoro, l'amicizia, i viaggi ogni volta che hai la possibilità di farlo.  
Maria, sorella
- Cerca di vivere le nuove esperienze, anche se possono sembrare difficili da affrontare.  
Luigi, papà
- Esprimi la tua opinione senza avere paura di essere giudicato, perché tutti noi abbiamo il diritto di dire la nostra opinione.  
Francesca, mamma
- Cerca di avere fiducia nelle persone che hai accanto.  
Federica, mamma

- Non cambiare mai. Noi genitori possiamo imparare molto dalle persone con disabilità.  
Lorella, mamma
- Entra a fare parte di un gruppo di autorappresentanti, perché è un'esperienza meravigliosa.  
Pamela, sorella
- Cerca di avere sempre fiducia in te stesso.  
Flaminia, sorella
- Vivi bene la tua vita.  
Luisa, nipote
- Cerca di non arrabbiarti e non fare le cose di fretta, perché tutti noi facciamo le cose in tempi diversi. Vorrei dire che il progetto Capacity aiuta tutti, non solo me.  
Asia, autorappresentante
- Dobbiamo cercare di essere forti, anche quando un giorno i nostri genitori non ci saranno più.  
Riccardo, autorappresentante
- Cerca di prendere le decisioni della tua vita con più decisione.  
Alessio, autorappresentante
- Sentiti libero di parlare dei tuoi problemi e di fare le cose come vuoi.  
Filippo, autorappresentante
- Non dobbiamo vergognarci di chiedere aiuto ad un medico, ad un educatore o ai nostri familiari, perché a volte abbiamo bisogno di un facilitatore per decidere.  
Gruppo di autorappresentanti
- Prendi le tue decisioni in modo autonomo, perché se ci sono problemi possiamo contare sull'aiuto dei familiari o degli operatori.  
Alessia, autorappresentante

- Ad una ragazza con la sindrome di down come me  
consiglierei di uscire dal nucleo familiare e trovare degli amici.  
Raffaella, autorappresentante
- Ad un bambino piccolo in carrozzina direi di essere forte,  
non potrai fare le scale, ma comunque potrai andare in giro  
per la tua città e usare le mani.  
Gianfranco, autorappresentante
- Trova degli amici e parla con loro.  
Miriam, autorappresentante
- Leggi questo manuale e studia per imparare cose nuove.  
Cerca di fare molte esperienze.  
Susanna, autorappresentante
- Divertiti il più possibile e usa questa opportunità  
per fare capire a tutti il tuo punto di vista,  
cosa ti piace e cosa vuoi veramente!  
Martino Angelo Marzari, educatore, referente territoriale progetto Capacity
- Fai sentire la tua voce.  
Esprimi i tuoi desideri e le tue opinioni.  
Rivendica i tuoi diritti.  
Ricorda però che ciascuna persona, con o senza disabilità,  
ha anche dei doveri nei confronti di se stessa e degli altri.  
Erika Pontelli, assistente sociale, referente territoriale progetto Capacity
- La libertà di decidere è un tuo diritto.  
Cerca di dire sempre la tua opinione  
perché la tua voce è "troppo bassa" per farti sentire!  
Monica Tani, operatrice
- Puoi avere fiducia nelle persone che sono vicine a te!  
Le persone vicine a te vogliono sentire la tua voce,  
vogliono sapere quello che pensi e quello che vuoi.  
Chiara Santoro, educatrice
- Ricordati sempre che hai diritto di dire ciò che ti piace  
e che ti fa stare bene.

Non fare le cose per fare contenti gli altri,  
ma per fare contento te stesso!  
Daniela Giorgi, educatrice, referente progetto Capacity

## Strumenti utili

Per aiutare le persone con disabilità a capire come fare rispettare il proprio diritto a scegliere cosa fare nella vita, e a capire quali cose vanno bene e quali no, si possono utilizzare questi strumenti utili.

Gli strumenti possono essere usati da soli, in gruppo o con l'aiuto di qualcuno.

Gli strumenti possono essere cambiati secondo le necessità di chi li usa.

## 1. Tavola delle situazioni



Istruzioni

Questa griglia ti aiuta a capire se le cose che ti succedono vanno bene o male.

Puoi usarla da solo o in gruppo.

Puoi chiedere aiuto a qualcuno per farla.

Ecco un esempio per compilarla!

Dove	Situazione	Cose che mi piacciono 	Cose che non mi piacciono e che voglio cambiare  
A casa	Svegliarsi		Voglio alzarmi più tardi nel fine settimana
A casa	Fare la doccia	Mi piace avere il tempo di fare tutto con calma	



## Possibili situazioni

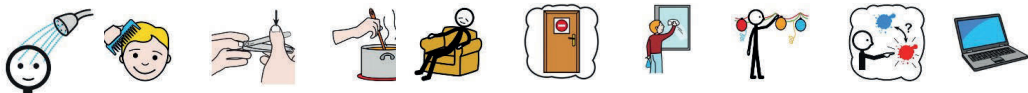
Questi disegni rappresentano alcune situazioni della nostra vita di tutti i giorni.

Ti possono aiutare a riconoscere se sono rispettati oppure no i tuoi diritti e a fare delle scelte sulla tua vita di tutti i giorni.

Questi disegni sono solo degli esempi.

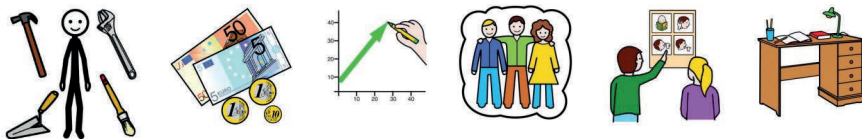
Possono aiutarti a fare la tua tavola delle situazioni

a) Nel posto in cui vivi (a casa, nella casa famiglia, nella comunità...)



Lavarsi   Pettinarsi   Tagliarsi le unghie   Cucinare   Riposare   Vita privata   Fare le pulizie   Decorare la mia camera   Scegliere   Usare il pc o la tv

b) Al lavoro



Lavorare   Guadagnare   Migliorare   Relazioni   Comunicare   Luogo di lavoro

c) Nelle relazioni con le altre persone



Ascoltare

Essere affettuosi

Aiutare

Stare solo

Parlare

Fidanzarsi

Litigare

Dire la propria opinione

Sessualità

Amicizie

d) Nel tempo libero



Uscire

Fare sport

Ballare

Guardare la tv

Visitare musei

Viaggiare

Leggere

Andare al cinema

Divertirsi

Ascoltare la musica

e) Nel tuo quartiere o nella tua città



Trasporti

Fare acquisti

Pagare

Scegliere i vestiti

Collaborare

Lamentarsi

Tutela legale

Vita indipendente

## f) Altre situazioni



Essere  
malato



Andare dal  
medico



Informazioni  
accessibili



Medicine



Compagni



Piangere

## 2. Tavola delle situazioni (tabella compilabile)

Dove	Situazione	Cose che mi piacciono 	Cose che non mi piacciono e che voglio cambiare 

Questa tavola è stata tratta e riadattata da:

“Guía Defendemos nuestro derechos en el día día” – AFANDEM-Grupo Amás, Fundación Aprocor, Fundación Gil Gayarre, Hogar Don Orione y FEAPS”, 2011 nell’ambito del progetto “IO, CITTADINO! Strumenti per la piena partecipazione, cittadinanza attiva e self advocacy delle persone con disabilità intellettiva e/o relazionale” finanziato dal Ministero del lavoro e delle politiche sociali ai sensi della legge n.383/2000, art.12 comma 3, lett f) - Linee di indirizzo annualità 2014”

### 3. Quaderno di miglioramento

Questo quaderno può aiutarti a cambiare delle situazioni che non ti piacciono.  
Puoi usare questo quaderno insieme alla tavola delle situazioni.  
Puoi usare questo quaderno da solo o in gruppo.

Scrivi qui la situazione o le situazioni che vuoi cambiare



Quale diritto o quali diritti non sono rispettati in questa situazione?

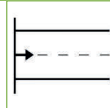


Cosa vorresti cambiare di questa situazione?



Per poter realizzare il cambiamento che hai pensato, rispondi alle seguenti domande:

Quale può essere il primo passo da fare per cambiare questa situazione?



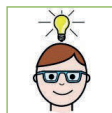
Che aiuto ti serve? Chi ti può aiutare?



Ci sono persone o cose che ti impediscono di realizzare questo cambiamento?



Idee che ti vengono in mente per cambiare la situazione



#### 4. Carta della comunicazione

Situazioni, circostanze	Comportamento della persona	Cosa potrebbe sentire e volerci dire la persona	Cosa fanno di solito le persone che sono insieme a lei/lui

#### Vocabolario delle espressioni usate dalla persona

espressione	significato

## 5. Profilo delle decisioni




(Questa tabella è ispirata a quella disponibile in lingua inglese al seguente link: <http://helensandersonassociates.co.uk/person-centred-practice/person-centred-thinking-tools/decision-making-profile/>)

Come preferisco ottenere le informazioni	Come presentarmi le opzioni di scelta	Come aiutarmi a comprendere	Qual è il momento migliore per prendere decisioni	Qual è un cattivo momento per prendere decisioni



## 6. Cosa sta funzionando/cosa non sta funzionando?

(questa tabella è ispirata a quella disponibile in lingua inglese al seguente link: <http://helensandersonassociates.co.uk/person-centred-practice/person-centred-thinking-tools/whats-workingnot-working/>)

Cosa sta funzionando?	Cosa non sta funzionando?
 Per la persona	
 Per la famiglia	
 Per lo staff/gli operatori	
Cosa si potrebbe fare per costruire a partire da ciò che sta funzionando e cambiare quello che non sta funzionando?	

## 7. Profilo dell'autorappresentante

Autorappresentante

Com'è

- Una persona, prima di tutto
- Dice quello che pensa
- Ha fiducia in se stesso
- Ama comunicare con gli altri
- Sa farsi ascoltare e sa ascoltare gli altri
- Ha voglia di partecipare
- Vuole cambiare le cose
- Sa che la sua opinione conta
- È responsabile
- È una risorsa
- Conosce l'associazione ed è informato
- Crede nell'autodeterminazione e nell'inclusione di tutte le persone



Cosa fa?

- Parla in prima persona di se stesso e dei propri diritti
- Rappresenta se stesso e gli altri
- Conosce e rispetta i propri diritti e doveri e quelli degli altri
- Rispetta le opinioni degli altri e difende le proprie
- Fa scelte e prende decisioni
- Fa esperienze e si assume dei rischi e delle responsabilità
- Si batte per i propri diritti e per quelli degli altri
- Si batte per l'inclusione
- Partecipa a riunioni, attività ed esperienze della propria associazione
- Partecipa a riunioni, attività ed esperienze della propria Comunità
- Cerca di cambiare le cose
- Chiede aiuto quando ne ha bisogno
- Studia e si impegna
- Si informa
- Si impegna per far cambiare leggi e politiche
- Lavora insieme agli altri
- Sceglie i temi di cui vuole occuparsi da solo o insieme al proprio gruppo
- Fa conoscere l'associazione
- È parte del movimento internazionale dell'autorappresentanza (self-advocacy)

## 8. Profilo del Facilitatore

Com'è

- Sa ascoltare
- Ottimista
- Creativo
- Ha la mente aperta
- Curioso
- Imparziale
- Amico
- Affidabile e responsabile
- Rispettoso
- Saggio
- Sincero ed onesto
- Sicuro di sé
- Bravo ad organizzare e ad aiutare a risolvere problemi
- Sa mettersi nei panni degli altri
- Sa aiutare, senza sostituirsi
- Crede nell'autodeterminazione e nell'inclusione di tutte le persone
- Ha fiducia negli autorappresentanti
- Sa imparare dagli altri e soprattutto dagli autorappresentanti



Cosa fa?

- Conosce e rispetta i diritti delle persone con disabilità
- Conosce e pratica il modello di disabilità basato sui diritti umani e della qualità della vita
- Aiuta gli autorappresentanti a conoscere i propri diritti
- Assiste e supporta gli autorappresentanti e gli incontri dei gruppi
- Fornisce aiuto ed informazioni, quando richiesto
- Supporta gli autorappresentanti a fare i leader ed a parlare con la propria voce
- Incoraggia gli auto-rappresentanti, stimolando e spronando verso il nuovo
- Fornisce delle opportunità per sviluppare le abilità di autodeterminazione ed auto-rappresentanza
- Aiuta a fare scelte e prendere decisioni
- Aiuta a riflettere
- Non si sostituisce, non controlla, non interferisce ma accompagna
- Non mette le parole in bocca alle persone
- Non parla al posto degli autorappresentanti

- Non è capo del gruppo, né il protagonista delle attività
- Consente alle persone di fare i propri errori e di assumersi dei rischi
- Svolge un ruolo da facilitatore fornendo le giuste risorse al proprio gruppo
- Svolge un ruolo di mediatore quando necessario
- Aiuta il gruppo a trovare un consenso, quando necessario
- Aiuta il gruppo ad elaborare delle strategie offrendo delle scelte e delle opportunità e supporta gli obiettivi che il gruppo si dà, rispettando le scelte
- Fa in modo che a parlare siano gli autorappresentanti e sa mettersi da parte
- Incoraggia la partecipazione di tutti al gruppo
- Rispetta i tempi di ognuno
- Aiuta a coinvolgere nuovi membri per il gruppo
- Aiuta a scrivere i documenti
- Aiuta gli autorappresentanti nel modo che a loro serve
- Aiuta con gli aspetti logistici e organizzativi
- Può aiutare nei rapporti sociali e nel dialogo con le famiglie
- Può anche essere un familiare
- Può cambiare nel tempo quando cambiano le necessità del gruppo
- Può anche non partecipare a degli incontri, su richiesta degli autorappresentanti
- Può essere anche una persona con disabilità

Documenti consultati per scrivere questi profili:

AFANDEM-Grupo Amas; Fundacion Aprocor; Fundacion Gil Gayarre; Hogar Don Orione; FEAPS. (2011). Guia "Defendemos nuestros derechos en el dia a dia". Madrid: FEAPS .

Cone, A. A. (2000). Self-advocacy group advisor activities and their impact/relation to self-advocacy group development. *International Journal of Disability, Development and Education* , 47 (2), 137-154.

Grupo de representantes de Autogestores de FEAPS Madrid. (2014). Nonotros nos rapresentamos. Documento de recomendaciones a entidades FEAPS Madrid para establecer procesos de auto representacion y participacion en la toma de decisiones de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. Madrid.

Inclusion International. (2015). My Voice Matters! Plain-language Guide on Inclusive Civic Engagement. A guide for people with intellectual disabilities on the right to vote and have a say on the laws and policies in their country.

People First of Missouri. (2002). The People First of Missouri Advisor book of information and advice. Kansas City.

People First Oregon. (2002). People first chapter handbook.

University of Missouri, Kansas City, Institute for Human Development; University of Illinois at Chicago, Institute on Disability and Human Development; NTI SABE Self-Determination Committee, A National Gateway to Self-Determination Project. (2012). Advising: Trough self-determination - an information guide for advisors. Kansas city.

I profili sono stati rivisti e aggiornati dai referenti degli autorappresentanti nel corso del primo modulo formativo tenutosi a Roma dal 22 al 24 febbraio 2016.

## 9. Le regole dei gruppi di autorappresentanti

Le linee guida di People First

Che cos'è People First?

People First è un'organizzazione di autorappresentanti che è nata molti anni fa in America.

Oggi People First è in tanti Paesi del mondo.

Il motto di People First è

"Noi siamo persone prima di tutto e possiamo parlare per noi stesse!"

People First ha scritto una guida per i gruppi degli autorappresentanti. Ne riportiamo qui alcune parti, un po' modificate, per darvi degli spunti per il vostro lavoro di gruppo.

- 1. I gruppi degli autorappresentanti sono diversi l'uno dall'altro.**  
Non c'è un modello uguale per tutti.  
Il modo in cui i gruppi sono organizzati dipende dai membri del gruppo, dal posto in cui vivono e dall'aiuto che ricevono.
- 2. I membri del gruppo hanno il controllo.**  
I membri del gruppo degli autorappresentanti devono avere il controllo ed il potere di decidere sulle cose da fare e su come farle.
- 3. Gestire un gruppo richiede tempo.**  
È importante prendersi tutto il tempo che serve per fare partire e gestire il gruppo.  
È importante dare a tutti i membri il giusto tempo per capire.
- 4. Dare un compito a tutti.**  
È importante che ogni membro del gruppo sappia quale è il suo ruolo nel gruppo e cosa può e deve fare.
- 5. Scegliere luogo e date.**  
È importante scegliere il luogo e le date degli incontri e dirle a tutti i membri in anticipo.
- 6. Fare il programma degli incontri**  
Fare un programma degli incontri può essere utile.  
Un programma contiene tutti i punti che si vuole discutere nell'incontro.

- 7. Stabilire l'obiettivo del gruppo.**  
Stabilire l'obiettivo del gruppo significa pensare e discutere sulle cose che il gruppo vuole fare. Si tratta di scegliere quale cambiamento vogliamo portare nel mondo con il nostro gruppo.
- 8. Stabilire delle regole del gruppo.**  
Le regole possono aiutare a lavorare bene insieme. Le regole possono riguardare: chi può essere membro del gruppo, quanti incontri fare, come comportarsi durante gli incontri, come decidere le cose, etc.
- 9. Fare un piano d'azione del gruppo.**  
Una volta stabilito l'obiettivo del gruppo È importante stabilire in che modo raggiungerlo. Questo significa pensare ad un piano d'azione e poi scriverlo.
- 10. Pensare a come avere un buono spirito di gruppo.**  
È molto importante stare bene tutti insieme nel gruppo e lavorare bene in squadra. Pensate a delle attività che vi possono aiutare ad avere un buono spirito di gruppo.
- 11. Decidere come valutare il lavoro del gruppo.**  
È importante valutare ogni tanto come va il lavoro del gruppo. Potete discutere nel gruppo come fare a controllare questa cosa.
- 12. Decidere come stare in contatto con la propria comunità**  
È molto importante che i gruppi stiano in contatto con la propria comunità. Pensate a quali servizi ci sono nel vostro quartiere o nella vostra città. Ad esempio la scuola, la parrocchia, i gruppi sportivi. Pensate a come restare in contatto, a fare delle iniziative insieme.
- 13. Fare partecipare tutti.**  
Dovete essere sicuri che tutti i membri del gruppo possano parlare, siano interessati, siano ascoltati e ascoltino.

- 14.** Scegliere una persona che conduce il gruppo.  
La persona che conduce il gruppo deve essere brava a farlo.  
Questa persona può cambiare.  
Potete scegliere di cambiare questa persona ad ogni incontro del gruppo.
- 15.** Pensare a dei momenti divertenti.  
Non organizzate degli incontri troppo pesanti!  
Pensate sempre a fare qualcosa di divertente insieme.
- 16.** Affrontare i problemi.  
Gli autorappresentanti possono incontrare dei problemi nelle loro vite.  
Possono esserci problemi nei trasporti, nella vita quotidiana, etc.  
I gruppi sono più forti quando i membri lavorano insieme sulle questioni.  
Affrontare insieme i problemi fa in modo che tutti i membri siano più preparati,  
e li aiuta a cambiare meglio le cose.
- 17.** Affrontare vari tipi di problemi.  
Possono esistere tanti problemi e questioni diverse da affrontare.  
Ci sono questioni individuali come l'accesso ai servizi,  
la possibilità di scegliere, l'isolamento.  
Ci sono questioni che riguardano il gruppo  
come aumentare il numero di membri,  
raccogliere fondi o organizzare un evento.  
Ci sono questioni che riguardano la comunità come i trasporti, il lavoro.  
Ci sono questioni generali come la chiusura degli istituti  
oppure il modo in cui funzionano le scuole.  
Ci sono questioni nazionali come l'invecchiamento o la discriminazione.  
Tutti questi problemi sono legati tra di loro.  
Infatti riguardano i diritti delle persone.
- 18.** Fare un piano per affrontare le questioni ed i problemi.  
Fare un piano per affrontare le questioni può essere difficile.  
Ecco alcuni consigli:
- Fare una lista delle cose che ti fanno arrabbiare
  - Trasformare questa lista in una lista di questioni da affrontare
  - Scegliere le questioni da affrontare.
  - Decidere un piano d'azione
  - Scrivere il piano d'azione
  - Mettere in pratica il piano d'azione

*Per fare questo quaderno è stato preso come esempio la "Guía Defendemos nuestro derechos en el día día" – AFANDEM-Grupo Amás, Fundación Aprocor, Fundación Gil Gayarre, Hogar Don Orione y FEAPS", 2011*

*Materiale realizzato nell'ambito del Progetto "IO, CITTADINO! Strumenti per la piena partecipazione, cittadinanza attiva e self advocacy delle persone con disabilità intellettiva e/o relazionale" finanziato dal Ministero del lavoro e delle politiche sociali ai sensi della legge n.383/2000, art.12 comma 3, lett f) - Linee di indirizzo annualità 2014"*

## **Regole del gioco decise dai referenti nazionali del progetto Io cittadino**

### **I gruppi di autorappresentanti - Regole e compiti**

#### **Le regole dei gruppi**

1. Prepariamo una scaletta degli argomenti da trattare durante gli incontri
2. Studiamo i materiali
3. Organizziamo degli incontri tra gli autorappresentanti ed i facilitatori
4. Usiamo il linguaggio facile da leggere
5. Usiamo le carte dell'accessibilità
6. Usiamo anche immagini e musica per le nostre discussioni, per renderle accessibili
7. Parliamo uno alla volta e non interrompiamo gli altri
8. Facciamo domande e chiediamo se e quando non abbiamo capito
9. Accettiamo anche che qualcuno non sia d'accordo
10. Divertiamoci
11. Alla fine degli incontri facciamo un verbale o resoconto
12. Alla fine di ogni incontro ci diamo i compiti per casa
13. Se ci diamo dei compiti, ci impegniamo a farli tutti quanti

#### **I compiti dei gruppi**

1. Studiamo e ci prepariamo
2. Facciamo conoscere i temi di cui parliamo anche all'esterno
3. Stabiliamo delle regole e ci impegniamo a rispettarle
4. Ci aiutiamo tra di noi ed aiutiamo gli altri autorappresentanti
5. Condividiamo tra di noi e con altri gruppi le nostre esperienze
6. Comprendiamo e chiediamo l'applicazione della Convenzione ONU sui diritti delle persone con disabilità
7. Collaboriamo
8. Partecipiamo



Qui di seguito ci sono alcuni giochi ed esercitazioni che è possibile fare per capire alcune cose.

Ad esempio per capire






chi è e cosa fa un peer supporter

o per capire quando i diritti delle persone con disabilità non sono rispettati

o per capire in che modo prendere delle decisioni.

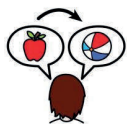
## 10. Il gioco di ruolo - traccia di esempio

### Istruzioni da leggere prima di iniziare

	In questo foglio ci sono le <b>istruzioni</b> per svolgere <b>l'attività pratica di role-playing</b> .
	L'attività prevede di pensare una <b>scena teatrale</b> e <b>metterla in pratica</b> .
	Queste istruzioni vi aiutano a: Avere informazioni su <b>cosa è una scena teatrale</b> . Avere consigli per <b>fare una bella scena</b> e per essere <b>bravi attori</b> . Sapere quale è il <b>tema della scena</b> . Sapere <b>cosa vogliamo dire con la scena</b> . Avere consigli per <b>lavorare bene insieme</b> . Sapere <b>quanto tempo</b> c'è per preparare e per fare la scena. Sapere qual è il <b>materiale che potete usare</b> . Avere <b>qualche idea</b> da usare in caso di bisogno di aiuto.
	<b>1. Che cos'è una scena teatrale?</b>  L'attività prevede di fare una <b>breve scena</b> come al teatro. A teatro si mettono in scena dei fatti che sembrano veri, ma non lo sono. Non sono reali perché le cose succedono a degli attori, che fanno finta di essere delle persone reali. In questa attività, <b>voi sarete degli attori</b> e non voi stessi. La scena che state per fare è inventata, anche se è simile a delle cose che succedono veramente.
	<b>2. Come fare una buona scena ed essere bravi attori</b>  Prima di tutto il gruppo deve <b>scegliere il tema della scena</b> . Pensate ad un fatto che vi è venuto in mente quando abbiamo presentato l'attività. Se volete, <b>parlatene</b> con gli altri. Il tema deve essere rappresentato come nella realtà: con azioni e dialoghi. <b>Scegliete i vostri personaggi.</b>

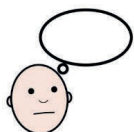
I personaggi sono le persone non vere a cui accadono le cose della scena.  
Un personaggio deve avere un nome, un sesso e un'età.  
Scegliete **i vestiti del vostro personaggio**.  
Potete dargli una **voce** diversa dalla vostra.  
Il gruppo decide le **azioni e i dialoghi** della scena.  
Cioè decide le cose che devono fare e dire i personaggi.  
Non avete tanto tempo, quindi anche domani dovete usare tanta fantasia ed improvvisare.  
**Provate la scena** un paio di volte, verrà sempre meglio.  
Se avete paura di non ricordare un'azione o una parola, chiedete aiuto agli altri attori.  
Potete anche **segnare su un foglio** le parole da dire.  
Ricordate che recitate per il pubblico: voltatevi sempre verso di loro!  
Ricordate che **siete attori nati, ma fino ad oggi non lo sapevate!**

### 3. Il tema della scena



Il tema della scena è la **violazione di un diritto**.  
Nella scena **succede qualcosa a qualcuno** o ad un gruppo di persone:  
a causa di questo la persona o il gruppo **non possono godere del diritto**.  
Per scegliere il tema della scena parlate con il gruppo e provate a ricordare un momento di violazione di un diritto.  
Il **gruppo sceglie insieme il tema** da rappresentare.

### 4. Cosa vogliamo dire con la scena



Nella scena si deve vedere chiaramente un fatto che mostra la **negazione di un diritto**.  
Ricordate che dopo la scena tutti i partecipanti devono discutere su quello che hanno visto.  
La scena **deve essere facile da capire per tutti**.  
Alla fine della scena i personaggi si presentano al pubblico.  
Dopo la discussione con tutti i partecipanti, **la scenetta sarà rifatta una seconda volta**.  
La seconda volta **non ci sarà la violazione del diritto**.



### **Alcuni consigli per lavorare bene insieme**

**Ascoltare** le persone del gruppo.

Parlare **uno alla volta**.

Decidere **insieme**.

Se necessario **date un compito** a tutte le persone del gruppo:

chi tiene il tempo, chi scrive le idee, chi fa il regista.

Il regista è la persona che aiuta gli attori a recitare bene.

Siamo qui per stare bene insieme: **sorridete e ridete!**



### **Quanto tempo c'è**

La scena deve durare al massimo **10 minuti**.



### **Il materiale che potete usare**

Per preparare la vostra scena potete usare la sala.

Ci sono **vestiti ed accessori** per i vostri personaggi.

Potete usare tutto quello che vi serve **che è nella sala**.

Fogli, pennarelli e altro materiale per scrivere.



### **Qualche idea da usare in caso di bisogno di aiuto**

Sicuramente avete già trovato una idea per la vostra scenetta.

Vi suggeriamo **qualche altra idea**:

Qualche giorno fa io e il mio amico Antonio stavamo passeggiando.

C'è stato un incidente tra un'auto e una bicicletta.

Abbiamo soccorso la persona in bicicletta.

Non c'era nessun altro.

La polizia disse che non potevamo essere testimoni perché siamo persone con disabilità.

Ad una mia amica, Anna, piace fare la parrucchiera.

Per questo motivo aveva cominciato un corso di formazione.

Anna ha un fratello piccolo.

La madre di Anna l'ha obbligata a lasciare il corso per occuparsi del fratello.

Anna non era contenta.

## 11. Capire il mio ruolo di peer supporter



### A cosa serve questo esercizio?

La relazione tra il peer supporter e la persona che riceve aiuto è importante.

I partecipanti possono provare com'è sia essere d'aiuto che ricevere aiuto.

I ruoli possono essere scambiati.

La relazione va in entrambe le direzioni.



### Quale può essere il ruolo di co-conduttore con disabilità intellettiva?

Il peer trainers può presentare 3 aree nelle quali può aiutare gli altri.

Può supportare il gruppo appendendo quello che gli altri producono alla lavagna.

### Qual è l'obiettivo dell'esercizio?

I peer supporters possono comprendere che il ruolo del supporter e della persona da supportare può cambiare e che le persone possono offrire aiuto l'una all'altra.

### Qual è il metodo usato?

Questo esercizio può essere svolto da persone che si conoscono tra di loro. Ognuno seleziona tre aree nelle quali pensa di poter offrire aiuto agli altri. Per esempio, esperienze di vita indipendente, esperienze lavorative, esperienze in ospedale, etc. Il formatore le aiuta anche a trovare qualcosa di originale che non è già emersa nel gruppo. Ognuno (con l'aiuto del formatore) disegna la propria esperienza su un foglio e la pone di fronte a sé sul tavolo. Ciascuno cerca di dire almeno tre esperienze tra quelle scritte dagli altri rispetto alle quali ha interesse ed avrebbe desiderio di avere maggiori informazioni.

Il formatore riassume: ognuno può avere dei benefici, le persone si aiutano l'una con l'altra, il ruolo della persona che supporta e di quella che è supportata può essere interscambiabile.

### Quali materiali sono necessari

Fogli di carta, pennarelli, immagini di diverse attività/esperienze in vari ambiti.

### **Informazioni aggiuntive/suggerimenti**

Piuttosto che chiedere ai partecipanti di disegnare, è possibile usare delle immagini. Se una persona nomina una esperienza, allora riceverà un'immagine o simbolo di quell'esperienza. Quando i partecipanti condividono le loro esperienze, possono condividere e scambiarsi anche l'immagine o il simbolo.

È importante garantire lo scambio di ruoli tra persona che supporta/persona supportata.

Tempo previsto: 20 minuti.

*Questo esercizio è tratto e liberamente riadattato dall'esercizio "Understanding my role as Peer Supporter" realizzato nell'ambito del progetto TOPSIDE: <http://www.peer-support.eu/>*

## 12. Decisioni supportate



### A cosa serve questo esercizio?

Puoi imparare come supportare le decisioni senza influenzare o dirigere

e come aiutare qualcuno a prendere le proprie decisioni.



### Quale può essere il ruolo di un co-conduttore con disabilità intellettiva?

Questo esercizio può essere difficile.

Un peer trainer dovrebbe provare a fare questo esercizio prima per se stesso e poi farlo fare agli altri.

Può essere aiutato da un facilitatore.

### Qual è l'obiettivo dell'esercizio?

L'obiettivo è aiutare i partecipanti ad imparare come offrire aiuto tra i pari che però non influenzi direttamente le decisioni di una persona.

### Che metodo viene utilizzato?

Discussione circa una serie di scenari – vedi gli esempi sotto.

Chiedere ai partecipanti di discutere in coppia i seguenti scenari e concordare su ciò che dovrebbe essere fatto per aiutare la persona a prendere la propria decisione.

- Carlo ha ricevuto in eredità da suo nonno 1.000 euro. Suo padre vuole che Carlo dia a lui i soldi, mentre Carlo vuole tenerli per sé. Al tempo stesso, Carlo non vuole far dispiacere suo papà, che è preoccupato perché pensa che Carlo non sarà in grado di tenere i soldi al sicuro o che li spenderà in cose di cui non ha realmente bisogno.  
Senza decidere cosa dovrebbe fare, provate a pensare a cosa dovrebbe pensare Carlo e cosa dovrebbe prendere in considerazione per prendere la sua decisione.
- Il papà di Lucia sta bevendo molto da quando sua mamma è morta 6 mesi fa e Lucia è preoccupata per la sua salute, ma ha paura di parlargliene direttamente perché ha paura che si arrabbi e reagisca male.  
Senza decidere cosa dovrebbe fare, provate a pensare a cosa dovrebbe pensare Lucia e cosa dovrebbe prendere in considerazione per prendere la sua decisione.
- Edoardo si è stufato di ricevere aiuto. Edoardo pensa di riuscire a fare alcune cose anche senza aiuto, ma la sua mamma anziana non è d'accordo. La mamma dice ad Edoardo che senza aiuto lui non sarebbe al sicuro, ma Edoardo pensa che questo non sia vero.

Senza decidere cosa dovrebbe fare, provate a pensare a cosa dovrebbe pensare Edoardo e cosa dovrebbe prendere in considerazione per prendere la sua decisione.

### **Quali materiali sono necessari?**

Una lavagna a fogli mobili, una presentazione in power point o semplicemente alcune copie degli scenari.

### **Informazioni aggiuntive**

Oltre a quelli proposti, possono essere creati ed utilizzati una serie di ulteriori scenari alternativi.

Tempo richiesto: 30 minuti per ciascuna sessione o più, a seconda delle necessità e desideri dei partecipanti.

### ***Questo esercizio è tratto e liberamente riadattato dall'esercizio***

*"Supported decision making" realizzato nell'ambito del progetto TOPSIDE:*

<http://www.peer-support.eu/>



## 13. La direzione della mia vita



### A cosa serve questo esercizio?

Noi tutti abbiamo bisogno di migliorare qualcosa nelle nostre vite. Per risolvere una situazione è molto importante capire quale sia il problema.

Per fare questo, devi conoscere te stesso, valutare la tua vita e pensare a cosa vuoi per il tuo futuro.



### Quale può essere il ruolo di co-conduttore con disabilità intellettiva?

Quando prepara la formazione, il formatore dovrebbe prima provare questo esercizio per se stesso con il facilitatore.

Il formatore può parlare della sua esperienza e presentare la migliore soluzione che è riuscito a trovare.

Il formatore deve essere sicuro che ognuno possa parlare.

### Qual è l'obiettivo di questo esercizio?

Questo esercizio ha l'obiettivo di aiutare i partecipanti a:

- Conoscere se stessi (punti di forza, punti di debolezza, opportunità di cambiamento);
- Valutare le loro condizioni di vita;
- Pensare al futuro;
- Scegliere una direzione nella propria vita.

### Che metodo viene utilizzato?

1. Disegna una tabella divisa in quattro sezioni. Ogni sezione ha una domanda (vedi sotto);
2. Scegli una situazione che vuoi descrivere nella tabella;
3. Scrivi o disegna le 4 domande sulla tabella;
4. Presenta e discuti la tua risposta con il gruppo;
5. Ascolta la presentazione degli altri partecipanti.

Chi sono? Dove sono?

Chi vorrei essere/Dove vorrei essere?

Quali sono gli ostacoli nella mia vita?

Cosa posso fare per superare gli ostacoli?

L'obiettivo di questo esercizio è promuovere la riflessione sulle proprie vite. Per scegliere quale direzione dare alle nostre vite abbiamo bisogno di comprendere dove ci troviamo e di che tipo di comportamenti, pensieri e sostegni abbiamo necessità per raggiungere la situazione che desideriamo.

### **Quali materiali sono necessari?**

Un foglio di carta con la tabella con le domande a cui rispondere. Possono essere utilizzati altri materiali come ad esempio penne, pennarelli, giornali e fotografie.

### **Informazioni aggiuntive**

Il trainer e il co-trainer dovranno moderare il dibattito, essendo sicuri che tutti i partecipanti abbiano tempo sufficiente per presentare la loro situazione ed essere di aiuto nel caso qualcuno abbia difficoltà a rispondere oppure a realizzare l'esercizio.

Tempo previsto: 2 ore.

*Questo esercizio è tratto e liberamente riadattato dall'esercizio "The direction of my life" realizzato nell'ambito del progetto TOPSIDE:  
<http://www.peer-support.eu/>*

## 14. I Passi verso una decisione



### A cosa serve questo esercizio?

Qui puoi trovare aiuto su quali sono i passi da compiere per prendere una decisione



### Quale può essere il ruolo di un co-conduttore con disabilità intellettiva?

Puoi svolgere questo esercizio insieme al tuo facilitatore.

### Qual è l'obiettivo di questo esercizio?

Decidere a volte può creare confusione.

Qual è la questione principale e quante decisioni dobbiamo prendere?

Quali possono essere i passi da seguire per prendere una decisione?

### Che metodo viene usato?

I Peer supporter ed il formatore lavorano sulle seguenti questioni.

Possono usare liberamente degli esempi:

1. Per capire il problema:
  - a. Che tipo di decisione devo prendere?
  - b. A cosa devo pensare per prendere la decisione?
  - c. Qual è la cosa più importante?
  - d. Cosa dovrebbe essere cambiato dopo che avrò deciso?
2. Con chi puoi parlare del problema?
  - a. Qual è la cosa più importante o la prima decisione che devo prendere?
  - b. Quali sono tutte le diverse opzioni possibili?
3. Se adesso hai un'idea più precisa, usando tutte le informazioni raccolte:
  - a. Quale potrebbe essere una soluzione?
  - b. Come dovrebbe essere una buona decisione?
4. Posso imparare qualcosa dagli altri?
5. Con chi posso parlare prima di prendere una decisione?
6. Una volta che la decisione è stata presa: chi può aiutarti a metterla in pratica?

7. A questo punto puoi partire e mettere in pratica la decisione.
8. Quando metti in pratica la decisione, non sei ancora alla fine di tutto il processo (se metti in pratica la decisione, dovrai vedere dei cambiamenti. Adesso è molto importante comparare i cambiamenti con i tuoi desideri).
9. Stai bene? C'è qualcosa che non va bene? Vuoi cambiare qualcosa? Pensi di aver preso una buona decisione?
10. Se è necessario ripeti il circolo da capo e riparti dalla domanda n. 1.

### **Informazioni aggiuntive**

Può essere utile provare questo percorso con degli esempi concreti e dopo passare dagli esempi alla realtà.

*Questo esercizio è tratto e liberamente riadattato dall'esercizio "Steps towards a decision" realizzato nell'ambito del progetto TOPSIDE: <http://www.peer-support.eu/>*

## 15. Imparare dai miei errori



### A cosa serve questo esercizio?

È possibile imparare dai propri errori.

È possibile fare un collegamento tra le esperienze che abbiamo in comune con gli altri.



### Quale può essere il ruolo di co-conduttore con disabilità intellettiva?

Il formatore può parlare di qualche situazione in cui il suo aiuto non è stato ascoltato.

Può anche dare qualche consiglio su come essere dei bravi peer-supporter.

### Qual è l'obiettivo di questo esercizio?

L'obiettivo di questo esercizio è aiutare i partecipanti a ricordare che possono imparare qualcosa anche dagli errori che fanno e come collegare questo con il supporto tra pari.

Inoltre, può servire a far comprendere ai partecipanti che il loro aiuto e consiglio può anche essere ignorato, nonché ad aiutare i partecipanti a comprendere meglio la relazione tra persone che danno supporto e persone che ricevono supporto.

### Che metodo viene usato?

Si organizza una discussione aperta con l'utilizzo di una lavagna a fogli mobili. Si chiede ai partecipanti di pensare a tre volte in cui hanno fatto un errore ed in cui hanno imparato da quell'errore. Si chiede anche se conoscono qualcun altro che ha fatto un errore e se hanno imparato qualcosa anche da quella esperienza.

Si chiede anche di ricordare le volte che avevano ricevuto un consiglio, ma l'hanno ignorato. Com'è andata? Bene o male.

Si può discutere allora del diritto di tutte le persone di prendere delle cattive decisioni.

Si discute di come si possono aiutare le persone ascoltandole e dando consigli senza influenzarle in alcun modo.

Si discute dei problemi legati a dare e ricevere dei suggerimenti da parte degli altri.

Si scrive allora una sorta di accordo di linea guida sulla lavagna.

### Materiali

Lavagna a fogli mobili.

Tempo richiesto: 45 minuti o più, se necessario.

*Questo esercizio è tratto e liberamente riadattato dall'esercizio "Learning from my mistakes" realizzato nell'ambito del progetto TOPSIDE:*  
<http://www.peer-support.eu/>

## 16. A chi posso chiedere aiuto?



### A cosa serve questo esercizio?

Identifica la tua rete di aiuto.  
Elenca i vari tipi di aiuto che puoi chiedere.



### Quale può essere il ruolo di un co-conduttore con disabilità intellettuale?

Il formatore può fare al gruppo diverse domande.  
Può anche presentare la propria rete ed aiutare gli altri con degli esempi.

### Qual è l'obiettivo di questo esercizio?

L'obiettivo è supportare i partecipanti a conoscere in che modo chiedere/ottenere aiuto in diversi contesti e da parte di diverse persone.

### Che metodo è stato usato?

Domande e risposte. Lista di domande – si vedano quelle suggerite sotto.

### Quali materiali sono necessari?

Lista di domande:

- Se hai bisogno di aiuto per la tua salute, a chi puoi chiedere aiuto?
- Se hai bisogno di aiuto per questioni sentimentali, a chi puoi chiedere aiuto?
- Se hai bisogno di aiuto per questioni legate alla scuola o al lavoro, a chi puoi chiedere aiuto?
- Se hai bisogno di aiuto per questioni legate ai soldi, a chi puoi chiedere aiuto?
- Se hai bisogno di aiuto per questioni legate alla tua famiglia, a chi puoi chiedere aiuto?
- Se hai bisogno di aiuto per questioni private, a chi puoi chiedere aiuto?
- Se hai bisogno di aiuto per questioni molto private, a chi puoi chiedere aiuto?

- Se hai bisogno di aiuto per qualcosa di imbarazzante, a chi puoi chiedere aiuto?
- Se hai bisogno di aiuto per qualcosa di cui preferiresti non parlare, a chi puoi chiedere aiuto?
- Cosa succede se decidi di non avere aiuto da parte di nessuno perché si tratta di qualcosa di troppo privato?
- Quando chiedere aiuto ad un tuo pari potrebbe essere una buona idea?

### **Informazioni aggiuntive**

Questa discussione può essere realizzata rispetto a diversi argomenti.

Tempo richiesto: 15-20 minuti.

*Questo esercizio è tratto e liberamente riadattato dal sito **del progetto** **TOPSIDE**: <http://www.peer-support.eu/>*



