



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ISTITUTO DEI SORDI
DI TORINO



COCEMFE
Sevilla



CITIZENS
IN POWER



European
Development



MoMs

MOTHER MATTERS

The right of women with disabilities to motherhood

Αριθμός Έργου Erasmus+ 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΦΥΛΛΑΔΙΑ

Τα ενημερωτικά βοηθήματα παρέχουν σύντομες επεξηγήσεις σχετικά με τις μελέτες για την αναπηρία, την προσβασιμότητα για τους επαγγελματίες υγείας και τη μητρότητα για τις γυναίκες με αναπηρία. Βασίζονται σε μια προσέγγιση μικρομάθησης, μια μεθοδολογία μάθησης που χωρίζει το περιεχόμενο

- ΚΙΝΔΥΝΟΙ και ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ -

Η Σημασία της Δικτύωσης

Τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί η χρήση των δικτύων ποικιλομορφίας σε κοινωνικές οργανώσεις και σε μέσα διαχείρισης εταιρικών δικτύων. Τα δίκτυα αυτά υποστηρίζουν τις ανάγκες ατόμων με διαφορετική κοινωνική θέση, όπως γυναίκες με αναπηρία, εθνικές μειονότητες ή νέοι. Υπάρχουν όλο και περισσότεροι τρόποι για να ξεπεραστούν τα εμπόδια των κατ' ιδίαν συναντήσεων στην ψηφιακά συνδεδεμένη εποχή μας. Οι διαδικτυακές κοινότητες και τα φόρουμ, οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης και οι ιστότοποι επαγγελματικής δικτύωσης προσφέρουν εναλλακτικές οδούς στις παραδοσιακές αλληλεπιδράσεις. Πλατφόρμες όπως το Facebook και το Reddit διαθέτουν πολλαπλές ομάδες για τη συζήτηση θεμάτων διακρίσεων.



momsproject.eu



Mother Matters



[moms.mothermatters](https://www.instagram.com/moms.mothermatters)



[MoMs_MotherMatters](https://www.youtube.com/MoMs_MotherMatters)

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του συγγραφέα/των συγγραφέων, και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



Η δικτύωση με άλλα άτομα, παρόχους υγειονομικής περίθαλψης και οργανισμούς μπορεί να βοηθήσει μια έγκυο με αναπηρία να αποκτήσει πρόσβαση σε βασικούς πόρους, όπως ιατρικές συμβουλές προσαρμοσμένες στις ανάγκες της, οικονομική βοήθεια ή κοινοτικά προγράμματα. Η σύνδεση με άλλους που είχαν παρόμοιες εμπειρίες μπορεί να προσφέρει πρακτικές συμβουλές και συναισθηματική υποστήριξη. Η εγκυμοσύνη ή τα προβλήματα υγείας μπορεί να προκαλέσουν ποικίλα συναισθήματα και η διαχείρισή τους σε συνδυασμό με μια αναπηρία μπορεί να παρουσιάσει πρόσθετες προκλήσεις. Ένα δίκτυο υποστήριξης παρέχει συναισθηματική υποστήριξη από ανθρώπους που κατανοούν τόσο τα σωματικά όσο και τα ψυχικά εμπόδια και βοηθά στην ανακούφιση από το αίσθημα της απομόνωσης.

Οι έγκυες γυναίκες με αναπηρία μπορεί να έχουν συγκεκριμένες ανησυχίες σχετικά με την κινητικότητα, τη συναισθηματική υγεία, την προσβασιμότητα και την ιατρική περίθαλψη. Μέσω της δικτύωσης, μπορούν να αποκτήσουν πρακτικές συμβουλές σχετικά με τη διαχείριση αυτών των θεμάτων, όπως η προσαρμογή των χώρων διαβίωσης, η αντιμετώπιση των φορέων παροχής υγειονομικής περίθαλψης ή του ψυχολόγου ή η διαχείριση των καθημερινών εργασιών κατά την εγκυμοσύνη.

Η δικτύωση με άλλες γυναίκες με αναπηρία ή επαγγελματίες υγείας μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό γιατρών, μαιών, βοηθών, κοινωνικών λειτουργών, εκπαιδευτικών, ψυχολόγων, κ.λπ. που ειδικεύονται στην παροχή υποστήριξης. Αυτοί οι επαγγελματίες μπορούν να προσφέρουν εξατομικευμένες προσαρμογές ή συμβουλές.

Είναι σημαντικό για όλους, ειδικά για όσους αντιμετωπίζουν πρόσθετες προκλήσεις, να αισθάνονται συνδεδεμένοι με μια κοινότητα. Η δικτύωση δημιουργεί την αίσθηση του ανήκειν και μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των συναισθημάτων μοναξιάς ή αποκλεισμού. Είναι επίσης ενδυναμωτικό να γνωρίζετε ότι υπάρχουν άλλοι εκεί έξω που καταλαβαίνουν και μπορούν να μοιραστούν εμπειρίες.

