



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 ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ

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 σε σύντομες ενότητες που εστιάζουν σε ένα μόνο θέμα ή δεξιότητα.

- ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ -

ΑΜΗΧΑΝΙΑ



Το να νιώθετε αμηχανία για το σώμα σας είναι κάτι συνηθισμένο. Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται δυσφορία σε καταστάσεις όπου το σώμα τους φαίνεται, συζητείται ή υποβοηθείται - όπως ιατρικές επισκέψεις, σχέσεις ή δημόσιοι χώροι. Η χρήση βοηθημάτων μετακίνησης, η ανάγκη για υποστήριξη ή η ύπαρξη σωματικών διαφορών μπορεί μερικές φορές να οδηγήσει σε ανεπιθύμητη παρατήρηση ή αίσθημα αυτοσυνειδησίας. Ωστόσο, το σώμα σας δεν είναι κάτι για το οποίο πρέπει να ντρέπεστε. Είναι μέρος του εαυτού σας και αξίζει σεβασμό, φροντίδα και εκτίμηση. Δεν υπάρχει ένας και μοναδικός ορισμός του «φυσιολογικού» και κάθε σώμα έχει τη δική του αξία.



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.

Από πού πηγάζει η αμηχανία;

- **Κοινωνικές προσδοκίες:** Η κοινωνία συχνά προωθεί μη ρεαλιστικά πρότυπα ομορφιάς που δεν αντιπροσωπεύουν όλους τους σωματότυπους
- **Ιατρικές εμπειρίες:** Η εξέταση, η ανάγκη για βοήθεια ή η χρήση βοηθημάτων κινητικότητας μπορεί να προκαλέσει δυσφορία, ειδικά αν οι επαγγελματίες υγείας δεν είναι ευαίσθητοι στις ανάγκες σας.
- **Προσωπικά συναισθήματα:** Αρνητικές εμπειρίες του παρελθόντος ή η έλλειψη εκπροσώπησης μπορεί να σας κάνουν να αισθάνεστε ότι διαφέρετε ή ότι είστε αμήχανοι.



Πώς να διαχειριστείτε την αμηχανία

- **Αναγνωρίστε τα συναισθήματά σας:** Είναι εντάξει να νιώθετε αμηχανία, αλλά το σώμα σας δεν έχει κάποιο λάθος ούτε είναι αφύσικο.
- **Θέστε όρια:** Σε ιατρικές ή προσωπικές καταστάσεις, έχετε το δικαίωμα στην ιδιωτικότητα, τη συναίνεση και το σεβασμό.
- **Βρείτε ασφαλείς χώρους:** Να περιβάλλεστε από ανθρώπους που σας σέβονται και σας υποστηρίζουν.
- **Μιλήστε για αυτό:** Το να μοιράζεστε τις εμπειρίες σας με άλλους, όπως φίλους, ομάδες υποστήριξης ή επαγγελματίες, μπορεί να βοηθήσει στον περιορισμό της αμηχανίας και στην οικοδόμηση αυτοπεποίθησης.

Το σώμα σου, το δικαίωμά σου

Το σώμα σας είναι μοναδικό και πολύτιμο. Σας επιτρέπει να ζείτε, να αισθάνεστε και να βιώνετε τον κόσμο. Δεν υπάρχει «σωστός» τρόπος για να έχετε ένα σώμα - μόνο ο δικός σας τρόπος. Το να σέβεστε τον εαυτό σας και να απαιτείτε σεβασμό από τους άλλους είναι το πρώτο βήμα για να ξεπεράσετε την αμηχανία.