



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.

- ΣΧΕΣΕΙΣ -

ΦΙΛΙΑ

«Η φιλία είναι μια ψυχή που κατοικεί σε δύο σώματα»
Αριστοτέλης

Το απόφθεγμα του Αριστοτέλη συντονίζεται απόλυτα με τις αρχές της Θεωρίας του Αυτοπροσδιορισμού (SDT). Αυτό το ψυχολογικό πλαίσιο τονίζει τη σημασία τριών βασικών αναγκών: αυτονομία, ικανότητα και σχετικότητα

Για τα άτομα με αναπηρία, οι ανάγκες αυτές μπορεί μερικές φορές να είναι πιο δύσκολο να ικανοποιηθούν λόγω κοινωνικών φραγμών και παρανοήσεων. Ωστόσο, οι φιλίες παίζουν καθοριστικό ρόλο στην εκπλήρωση αυτών των αναγκών. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για το πώς να χτίσετε και να διατηρήσετε ισχυρές φιλίες:

- **Εξυμνεύστε τα δυνατά σας σημεία**- εστιάστε στα δυνατά σας σημεία και στα επιτεύγματά σας. Μοιραστείτε τις επιτυχίες σας με φίλους που εξυμνούν τις ικανότητες και τα επιτεύγματά σας, καλλιεργώντας το αίσθημα της επάρκειας.



momsproject.eu



Mother Matters



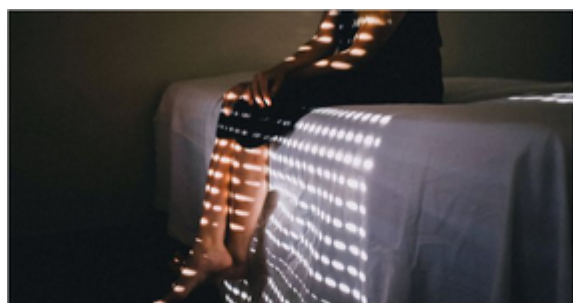
[moms.mothermatters](https://www.instagram.com/moms.mothermatters)



[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.

- **Αγωνιστείτε για την συμπερίληψη** - Διεκδικήστε το δικαίωμά σας να συμμετέχετε σε κοινωνικές δραστηριότητες. Οι αληθινοί φίλοι θα υποστηρίξουν τη συμπερίληψή σας και θα προσαρμόσουν τις εκδηλώσεις ώστε να είναι πιο προσβάσιμες. Για παράδειγμα, προτείνετε εναλλακτικές τοποθεσίες ή δραστηριότητες που είναι προσαρμοσμένες στις ικανότητές σας και θα εγγυηθούν ωραίες και παραγωγικές στιγμές.
- **Αγκαλιάστε την ευαλωτότητα** - Το να μοιράζεστε ανοιχτά τους φόβους και τις ανησυχίες σας μπορεί να εμβαθύνει τις σχέσεις σας, καθώς επιτρέπει στους φίλους να προσφέρουν πραγματική υποστήριξη, ενσυναίσθηση και επιβεβαίωση. Για παράδειγμα, μιλήστε ανοιχτά για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζετε και ζητήστε πρακτικές συμβουλές από τους φίλους σας.
- **Συμμετοχή σε κοινότητες** - Συμμετέχετε σε ομάδες υποστήριξης ή σε διαδικτυακές κοινότητες όπου μπορείτε να συνδεθείτε με άλλους που μοιράζονται παρόμοιες εμπειρίες. Αυτό ενισχύει το αίσθημα του ανήκειν. Σας προτείνουμε το εργαλείο του έργου MoMs για να συνδεθείτε με άλλα άτομα: [Το forum του MoMs για μητέρες και όχι μόνο](#) το οποίο μπορείτε να βρείτε στο Facebook!
- **Εθελοντισμός** - Η εθελοντική εργασία για σκοπούς που σας ενδιαφέρουν μπορεί να σας ανταμείψει απίστευτα. Όχι μόνο σας επιτρέπει να προσφέρετε στην κοινότητα, αλλά σας βοηθά επίσης να αναπτύξετε νέες δεξιότητες και να διευρύνετε το κοινωνικό σας δίκτυο. Για παράδειγμα, μπορείτε να συμμετέχετε εθελοντικά σε δράσεις καθαρισμού της κοινότητας ή σε δραστηριότητες φύτευσης δέντρων με μια ομάδα προστασίας του περιβάλλοντος. Αυτό δεν θα διευρύνει απλώς τις κοινωνικές σας διασυνδέσεις, αλλά θα σας προσφέρει επίσης μια αίσθηση πληρότητας και σύνδεσης.



What I Learned About My Friendships When I Became Disabled

Louise Jensen struggled to keep her friendships going after a car accident. Here's what she wants you to know.

By @louisen29 / Dec. 3, 2021



Η Louise Jensen συζητά τις προκλήσεις που αντιμετώπισε στη διατήρηση των φιλικών σχέσεων μετά την αναπηρία της λόγω τροχαίου ατυχήματος. Η Jensen τονίζει ότι παρά τις προκλήσεις που προέκυψαν από την αναπηρία της, κατάφερε να καλλιεργήσει και να διατηρήσει ισχυρές φιλίες. Η Jensen υπογραμμίζει επίσης τη σημασία της ανοιχτής επικοινωνίας. Διαπίστωσε ότι η ειλικρίνεια για τα συναισθήματα και τους περιορισμούς της επέτρεψε στους φίλους της να κατανοήσουν καλύτερα τις ανάγκες της και να συνεχίσουν να είναι δίπλα της.