

FAQ – osoby wspierające i opiekunowie

😞 "Jak mogę skutecznie wspierać OzN w poszukiwaniu pracy?"

- ✓ Zaoferuj swoje umiejętności doradcze (pomoc w CV, liście motywacyjnym, przygotowaniu do rozmowy).
- ✓ Pośrednicz w kontaktach z pracodawcami, wykorzystując swoją sieć kontaktów.
- ✓ Zapewnij praktyczne wsparcie, takie jak pomoc w dostosowaniu dokumentów aplikacyjnych czy transport.
- ✓ Promuj włączenie i przeciwdziałaj dyskryminacji, dzieląc się swoją wiedzą z otoczeniem.

😞 "Jakie działania mogę podjąć, aby pomóc OzN w znalezieniu pracy?"

- ✓ Zaangażuj się w działalność organizacji pozarządowych wspierających OzN (wolontariat, zbiórki funduszy).
- ✓ Edukuj siebie i innych na temat możliwości i potrzeb OzN, aby zwiększyć świadomość społecznego włączenia.
- ✓ Jeśli pracujesz w firmie, wspieraj inicjatywy mające na celu tworzenie przyjaznego środowiska pracy dla OzN.
- ✓ Buduj sieć kontaktów w swojej branży, aby łatwiej łączyć osoby z niepełnosprawnościami z pracodawcami.

😞 "Jak mogę pogodzić opiekę nad OzN z pracą?"

- ✓ Rozważ elastyczne formy zatrudnienia, takie jak praca zdalna, praca w niepełnym wymiarze godzin lub praca w godzinach niestandardowych.
- ✓ Poszukaj pracodawców oferujących wsparcie w opiece nad bliskimi, np. możliwość elastycznego ustalania harmonogramu pracy.
- ✓ Skorzystaj z pomocy innych osób w opiece, np. rodziny, przyjaciół lub usług opiekuńczych.
- ✓ Zorganizuj opiekę dla osoby z niepełnosprawnością na czas Twojej pracy, np. w żłobku, przedszkolu lub u niani.
- ✓ Porozmawiaj z pracodawcą o możliwościach dostosowania warunków pracy do Twojej sytuacji.

😞 "Czy pracodawca zrozumie moją sytuację i potrzeby?"

- ✓ Szczerze porozmawiaj z pracodawcą o swoich potrzebach i ograniczeniach związanych z opieką nad OzN już na etapie rekrutacji.
- ✓ Poszukaj firm, które deklarują otwartość na różnorodność i elastyczne formy zatrudnienia.
- ✓ Przygotuj się na przedstawienie swojego planu działania, który pozwoli pogodzić pracę z opieką.
- ✓ Pamiętaj, że masz prawo do ochrony przed dyskryminacją w miejscu pracy.

"Jakie formy wsparcia mogę uzyskać?"

- ✓ Poszukaj informacji o programach wspierających osoby łączące pracę z opieką, np. dofinansowania do usług opiekuńczych.
- ✓ Zwróć się o pomoc do organizacji pozarządowych, które oferują wsparcie dla opiekunów osób z niepełnosprawnością.
- ✓ Sprawdź, czy przysługują Ci jakieś uprawnienia lub świadczenia w związku z opieką nad osobą z niepełnosprawnością.

"Czy stracę dofinansowanie, jeśli OzN pójdzie do pracy?"

- ✓ To zależy od rodzaju i wysokości otrzymywanego dofinansowania. Warto sprawdzić indywidualne warunki przyznawania dofinansowania.
- ✓ Niektóre świadczenia są łączone z pracą, inne mogą ulec zmniejszeniu lub całkowitemu wstrzymaniu.
- ✓ Skonsultuj się z pracownikiem PFRON lub innym specjalistą ds. świadczeń.
- ✓ Dokładne informacje znajdziesz w dokumentach przyznających dofinansowanie.

"Gdzie znajdę pracę, która pozwoli mi pogodzić opiekę z zarabianiem pieniędzy?"

- ✓ Przeanalizuj swoje umiejętności i zainteresowania, aby znaleźć pracę, która będzie dla Ciebie satysfakcjonująca i możliwa do pogodzenia z opieką.
- ✓ Poszukaj pracy w firmach oferujących elastyczne formy zatrudnienia, np. telepracę lub pracę w niepełnym wymiarze czasu.
- ✓ Rozważ pracę w sektorze usług opiekuńczych lub innych sektorach, w których praca jest elastycznie organizowana.
- ✓ Skorzystaj z pomocy agencji pracy tymczasowej, które oferują różnorodne zlecenia i elastyczne godziny pracy.

"Jak przedstawić pracodawcy swoje potrzeby związane z opieką?"

✓ Przygotuj krótkie i zwięzłe wyjaśnienie swojej sytuacji. Skup się na tym, co możesz zaoferować pracodawcy i jak zamierzasz pogodzić pracę z opieką. Zaproponuj gotowe rozwiązania.

✓ Bądź przygotowany/a na pytania i odpowiedzi dotyczące swojego planu działania.

✓ Zachowaj profesjonalizm i pozytywne nastawienie.

✓ Pamiętaj, że masz prawo do ochrony przed dyskryminacją.

"Gdzie mogę uzyskać wsparcie?"

✓ **Fundacja Aktywizacja** Zajmuje się aktywizacją zawodową i społeczną osób z niepełnosprawnościami oraz ich opiekunów. Oferuje doradztwo zawodowe, psychologiczne i prawne, pośrednictwo pracy oraz warsztaty i szkolenia

✓ **Fundacja Imago** Świadczy usługi poradnictwa kariery oraz wsparcie dla osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów. Organizuje różnorodne projekty badawcze i szkoleniowe

✓ **Fundacja Kultury bez Barier** Zajmuje się szeroko rozumianą dostępnością, organizując dostępne wydarzenia kulturalne oraz szkolenia z zakresu dostępności

✓ **Fundacja Polska bez Barier** Skupia się na likwidacji barier architektonicznych i społecznych. Prowadzi konsultacje, audyty, szkolenia i warsztaty

✓ **Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego (FIRR)** Działa na rzecz osób z niepełnosprawnościami, oferując wsparcie w zakresie edukacji, zatrudnienia i integracji społecznej

✓ **Polski Związek Głuchych i Polski Związek Niewidomych** Obie organizacje oferują wsparcie dla osób z niepełnosprawnościami sensorycznymi oraz ich opiekunów, w tym poradnictwo, szkolenia i pomoc w codziennych sprawach

✓ **Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych PFRON** oferuje różnorodne programy wsparcia finansowego i rzeczowego dla osób niepełnosprawnych oraz ich opiekunów

✓ **Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych** Biuro to zajmuje się realizacją praw osób niepełnosprawnych, w tym w zakresie zatrudnienia i rehabilitacji społecznej

"Opieka nad OzN pochłania mój cały czas, nie mam czasu dla siebie"

✓ Zadbaj o własne zdrowie i dobre samopoczucie (odpoczynek, hobby).

✓ Skorzystaj z pomocy innych osób w opiece.

✓ Ucz się radzić sobie ze stresem (np. techniki relaksacyjne).

✓ Regularnie odwiedzaj lekarza.

✓ Pamiętaj, że Twój stan fizyczny i stan ducha wpływa na funkcjonowanie osoby, którą się opiekujesz

 **"Trudno mi prosić o pomoc w opiece na OzN"**

✓ Pamiętaj, że nie jesteś sam/a w tej sytuacji i nie ma nic złego w przyjęciu pomocy

✓ Poinformuj rodzinę i przyjaciół o swojej sytuacji.

✓ Skorzystaj z pomocy organizacji pozarządowych i instytucji wsparcia.

✓ Dołącz do grupy wsparcia dla opiekunów.

 **"Martwię się co się stanie z OzN kiedy mnie zabraknie"**

✓ Zaplanuj opiekę na przyszłość (testament, pełnomocnictwo).

✓ Skonsultuj się z prawnikiem i doradcą finansowym.

✓ Zapewnij odpowiednie dokumenty i zabezpieczenia.

✓ Zrób wszystko by w miarę możliwości jak najbardziej usamodzielnisz OzN

 **"Boli mnie niesprawiedliwa ocena innych"**

✓ Pamiętaj, że masz prawo do pracy i godnego życia. Zdanie innych to ich subiektywna ocena.

✓ Ignoruj negatywne komentarze.

✓ Skup się na swoich potrzebach i możliwościach.