



MOTHER MATTERS

The right of women with disabilities to motherhood

Numero del progetto Erasmus plus 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

PILLOLE INFORMATIVE

Le pillole informative forniscono brevi spiegazioni relative agli studi sulla disabilità, all'accessibilità per i professionisti sanitari e alla maternità per le donne con disabilità. Si basano su un approccio di microlearning, una metodologia di apprendimento che suddivide il contenuto in brevi unità incentrate su un singolo argomento o abilità

- RELAZIONI -

AMICIZIA



"L'amicizia è una sola anima che abita in due corpi"
Aristotle

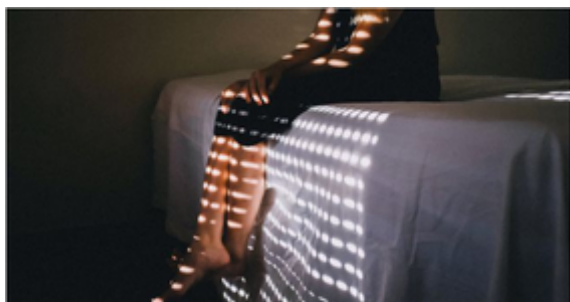
La citazione di Aristotele è in perfetta sintonia con i principi della Teoria dell'Autodeterminazione (SDT). Questo modello psicologico sottolinea l'importanza di tre bisogni fondamentali: autonomia, competenza e relazionalità.

Per le persone con disabilità, questi bisogni possono a volte essere più difficili da soddisfare a causa di barriere sociali e pregiudizi. Tuttavia, le amicizie svolgono un ruolo cruciale nel soddisfare questi bisogni. Ecco alcuni consigli su come costruire e mantenere solide amicizie.

- **Celebrare i Successi** - concentrati sui tuoi punti di forza e sui tuoi successi. Condividi i tuoi successi con gli amici che celebrano le tue capacità e i tuoi successi, promuovendo un senso di competenza.



- **Combatti per l'Inclusione** - Sostieni il tuo diritto a partecipare alle attività sociali. I veri amici sosterranno la tua inclusione e adatteranno gli eventi per renderli più accessibili. Ad esempio, suggerisci luoghi o attività alternative adatte alle tue capacità e che ti garantiscano un momento piacevole e produttivo.
- **Embrace Vulnerability** - Va bene mostrare vulnerabilità. Condividere apertamente le tue paure e le ansie possono rafforzare i legami, poiché permettono agli amici di offrire un supporto autentico, empatia e conferma. Ad esempio, parlate apertamente delle sfide che affrontate e chiedete consigli pratici agli amici.
- **Unisciti alle Communities** - Partecipa a gruppi di supporto o community online dove puoi entrare in contatto con altre persone che condividono esperienze simili. Questo rafforza il senso di appartenenza. Ti consigliamo il nostro strumento per entrare in contatto con altre persone: il forum delle mamme, che puoi trovare su Facebook!
- **Volontariato** - Fare volontariato per cause che ti stanno a cuore può essere incredibilmente gratificante. Non solo ti permette di restituire qualcosa alla comunità, ma ti aiuta anche a sviluppare nuove competenze e ad ampliare la tua rete sociale. Ad esempio, puoi fare volontariato nelle pulizie della comunità o nelle attività di piantumazione di alberi con un gruppo di conservazione ambientale. Questo non solo amplierà le tue relazioni sociali, ma ti darà anche un senso di appagamento e di connessione.



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.

Reformers24 / Dec 3, 2021

Louise Jensen parla delle difficoltà che ha dovuto affrontare nel mantenere le amicizie dopo essere diventata disabile a causa di un incidente stradale. Jensen sottolinea che, nonostante le difficoltà poste dalla sua disabilità, è riuscita a coltivare e mantenere solide amicizie. Jensen sottolinea anche l'importanza di una comunicazione aperta. Ha scoperto che essere onesta riguardo ai suoi sentimenti e ai suoi limiti ha permesso ai suoi amici di comprendere meglio i suoi bisogni e di continuare a starle accanto.



WATCH NOW