

**Podstawowy program  
wsparcia dla autystycznych  
młodych dorosłych  
w kontekście usług społecznych**



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską





# Wprowadzenie

Program wsparcia dla młodych dorosłych z zaburzeniami ze spektrum autyzmu (ang. Autism Spectrum Disorder, ASD) ma na celu poprawę jakości ich życia, zwłaszcza w obszarach rekreacji, w tym ich uczestnictwa w życiu kulturalnym. Poprzez profesjonalnie przygotowane usługi społeczne, można promować dostępność i włączenie społeczne osób z ASD.

Instytut Nauk Pedagogicznych UMK w Toruniu, w odpowiedzi na potrzeby Regionalnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Toruniu, przeprowadził badania: instytucji świadczących usługi społeczne (z województwa kujawsko-pomorskiego) oraz doświadczeń autystycznych młodych dorosłych związanych z ich udziałem w rekreacji, w tym w życiu kulturalnym.

## Cele programu

- Stworzenie oferty rekreacyjnej i kulturalnej dla młodych dorosłych z ASD.
- Zwiększenie dostępu do przyjaznych i odpowiednio dostosowanych usług społecznych.
- Poprawa jakości życia osób z ASD poprzez udział w rekreacji, w tym w życiu kulturalnym.
- Wzmacnianie samodzielności i uczestnictwa młodych dorosłych z ASD w życiu społecznym.

## Grupa docelowa

- Młodzi dorośli z ASD w wieku 18-35, korzystający z usług społecznych i rekreacyjnych (w tym udział w życiu kulturalnym).
- Program skierowany jest również do instytucji świadczących usługi społeczne w celu promocji dostosowań i inkluzji społecznej.





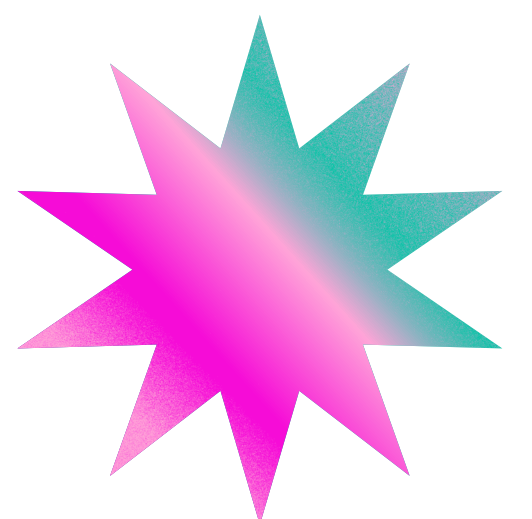
# Prawa Młodych dorosłych z ASD w kontekście dostępu do usług społecznych

Osoby z ASD mają prawo do korzystania z dostępnych usług społecznych, na równi z innymi obywatelkami i obywatelami. Prawo do włączenia społecznego zakłada eliminację barier w dostępie do usług kulturalnych, rekreacyjnych i edukacyjnych. Instytucje publiczne i społeczne mają obowiązek tworzenia przyjaznego środowiska, które odpowiada na specyficzne potrzeby tej grupy, zapewniając:

1. równość szans,
2. dostępność dostosowaną do ich potrzeb,
3. możliwość partycypowania w życiu społecznym.

Dostępność dla osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu (ASD) jest zagwarantowana m.in. przez Program Dostępność Plus, który zakłada usuwanie barier w dostępie do usług publicznych, edukacyjnych, kulturalnych oraz opieki zdrowotnej.

- 4 Kluczowym dokumentem wspierającym prawa osób z ASD jest także Karta Praw Osób z Autyzmem, która określa zasady równego traktowania oraz dostępu do usług. Ponadto, istotnym dokumentem jest Konwencja ONZ o prawach osób niepełnosprawnych, która zobowiązuje państwa do zapewnienia równego dostępu do przestrzeni publicznych, edukacji i rynku pracy oraz polska ustawa o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Wszystkie te dokumenty podkreślają konieczność tworzenia przyjaznego i dostępnego środowiska dla osób z ASD, w tym dostosowania przestrzeni, usług i form wsparcia.



# Usługi społeczne - kierunek- wsparcie osób z ASD

## Wsparcie socjalne

Miejskie Ośrodki Pomocy Rodzinie (MOPR) - wsparcie w formie zasiłków, dodatków oraz szeroko pojętej pomocy socjalnej. Pracownicy socjalni wspierają w załatwianiu spraw administracyjnych oraz pomagają w dostępie do innych form wsparcia. W internecie można znaleźć informacje dotyczące MOPR funkcjonujących na terenie zamieszkania. W przypadku, gdy na obszarze Twojej gminy nie działa MOPR, możesz udać się do MOPS (Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej) lub GOPS (Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej).

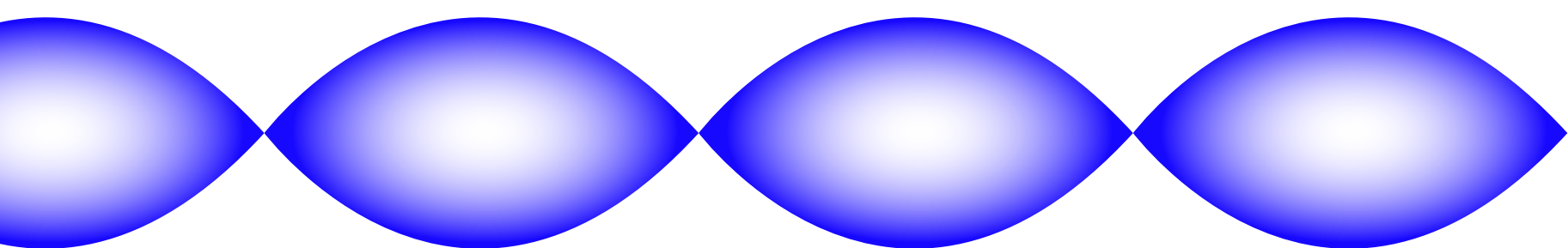
## Praca

Powiatowe Urzędy Pracy (PUP) - pomagają osobom z ASD poprzez doradztwo zawodowe, organizację szkoleń oraz współpracę z pracodawcami w celu aktywizacji zawodowej. Oferują także wsparcie finansowe dla pracodawców zatrudniających osoby z niepełnosprawnościami.

Zakłady Aktywności Zawodowej - oferują zatrudnienie osobom z różnymi formami niepełnosprawności oraz z ASD, w celu rozwijania umiejętności zawodowych i społecznych.

## Edukacja

Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne - dokonują diagnozy oraz oferują wsparcie terapeutyczne dla dzieci z ASD i ich rodzin. Wspierają także placówki edukacyjne w dostosowywaniu programów nauczania.





# Kultura

W muzeach, galeriach, kinach, teatrach i centrach kultury organizowane są przedsięwzięcia dostępne dla osób z niepełnosprawnościami, w tym dla osób z ASD.

Warto zapoznać się z ofertą instytucji kultury w Twoim mieście, aby być na bieżąco z ciekawymi wydarzeniami w Twojej okolicy.

W wyszukiwarce internetowej wpisz nazwę miejscowości, w której mieszkasz lub pobliskich miejscowości, kolejno dodaj nazwę funkcjonującej instytucji, następnie wpisz jedną z wybranych fraz "harmonogram", "warsztaty", "wystawa" itp.

## Numery kontaktowe

Oprócz miejscowych poradni zdrowia psychicznego możesz skorzystać z telefonów zaufania, dla dzieci, młodzieży i dorosłych działających na terenie całego kraju. Numery telefonów na nieodpłatne konsultacje psychologiczne można znaleźć na stronach internetowych, które realizują projekty finansowane ze środków przeznaczonych na ten cel.

1. Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111

2. Telefon zaufania dla pełnoletnich mężczyzn: 608 271 402

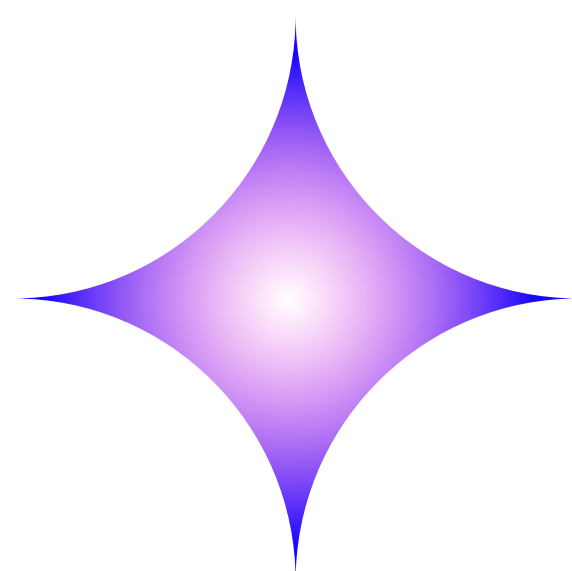
6 3. telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym: 116 123

W wyszukiwarce internetowej wpisz nazwę miejscowości w której mieszkasz lub pobliskich miejscowości, kolejno dodaj "wsparcie", "telefon zaufania".

## Wsparcie rodzin

Fundacje, stowarzyszenia, ośrodki pomocowe lub szkoły mogą organizować spotkania, imprezy lub grupy wsparcia dla rodziców, członków rodzin oraz opiekunów osób z ASD. Ośrodki i instytucje realizujące wsparcie dla rodziców osób z ASD, działają głównie na terenach miejskich. Warto sprawdzić jakie placówki realizują tego typu formę wsparcia w Twojej okolicy.

W wyszukiwarce internetowej wpisz nazwę miejscowości w której mieszkasz lub pobliskich miejscowości, kolejno dodaj frazę wybraną z podanych "wsparcie", "autyzm", "spotkania", "grupa wsparcia" "asd".



# Jak uzyskać wsparcie w zakresie usług społecznych?

## MOPS lub GOPS

Pomoc finansowa, pomoc żywnościowa, dofinansowanie do leków, wsparcie opiekunów osób starszych i niepełnosprawnych, pomoc w zakresie przemocy domowej.

Aby uzyskać wsparcie, zazwyczaj konieczna jest rejestracja (taka informacja powinna znaleźć się na stronie danej instytucji). Potrzebne będą dokumenty potwierdzające dochód, sytuację rodzinną, stan zdrowia itp.

Większość usług MOPS i GOPS jest bezpłatna, ale część usług (np. usługi opiekuńcze dla osób starszych) może wiązać się z częściową odpłatnością, zależną od dochodu.

## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR)

Pomoc dla rodzin zastępczych, osób z niepełnosprawnościami (np. dofinansowanie do zakupu sprzętu rehabilitacyjnego, dofinansowanie do turnusów rehabilitacyjnych), wsparcie ofiar przemocy w rodzinie.

Podobnie jak w MOPS, potrzebne są stosowne wnioski i dokumentacja, warto sprawdzić czy konieczne jest wcześniejsze umawianie się na spotkania.

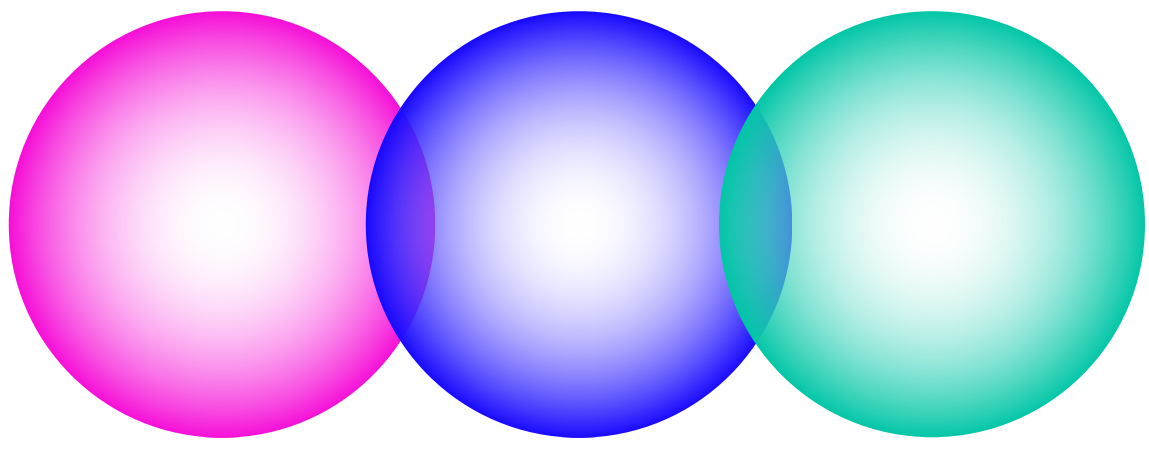
Usługi PCPR są najczęściej bezpłatne, ale dofinansowanie może być przyznawane częściowo.

## Fundacje i stowarzyszenia

Fundacje i stowarzyszenia często specjalizują się w pomocy dla konkretnych grup, takich jak osoby bezdomne, dzieci, osoby chore, osoby z niepełnosprawnościami, seniorzy. Organizacje pozarządowe mogą oferować wsparcie psychologiczne, prawnicze, pomoc materialną, organizować warsztaty i szkolenia.

Niektóre fundacje mogą wymagać zapisu na konkretne wydarzenia. Warto sprawdzić, jakie dokumenty są potrzebne, takie informacje pojawiają się zwykle na stronach internetowych, social mediach lub można uzyskać je telefonicznie.

Większość usług oferowanych przez fundacje jest bezpłatna, ale mogą pojawić się symboliczne opłaty lub prośby o dobrowolne wpłaty.



## Szkoły i placówki edukacyjne

Pomoc pedagogiczna, psychologiczna, zajęcia wyrównawcze, programy wsparcia dla rodzin w trudnej sytuacji materialnej, dofinansowanie obiadów.

Najczęściej nie trzeba się rejestrować, gdyż pomoc oferowana jest uczniom automatycznie w ramach funkcjonowania placówki/szkoły. Jednak w przypadku wsparcia finansowego (np. dofinansowania obiadów), wymagane są odpowiednie wnioski i dokumenty.

Wsparcie w zakresie pomocy psychologicznej, pedagogicznej jest zazwyczaj bezpłatne, jednak inne usługi mogą być płatne lub współfinansowane przez rodziców.

## Instytucje kultury

Niektóre instytucje (domy kultury, biblioteki, centra aktywności) prowadzą darmowe lub dofinansowane zajęcia skierowane do różnych grup: programy edukacyjne, warsztaty dla dzieci i dorosłych, zajęcia rekreacyjne, spotkania wspierające integrację społeczną.

Wydarzenia organizowane w instytucjach kultury wymagają zwykle rejestracji. Warto sprawdzić to wcześniej.

Niektóre zajęcia mogą być odpłatne, ale wiele z nich jest darmowych lub dostępnych w obniżonej cenie, szczególnie dla osób w trudnej sytuacji materialnej.

## Urzędy Pracy (UP)

W Urzędach Pracy prowadzone są programy aktywizacyjne, szkolenia zawodowe, staże, doradztwo zawodowe, pomoc w poszukiwaniu pracy, wsparcie finansowe dla osób bezrobotnych.

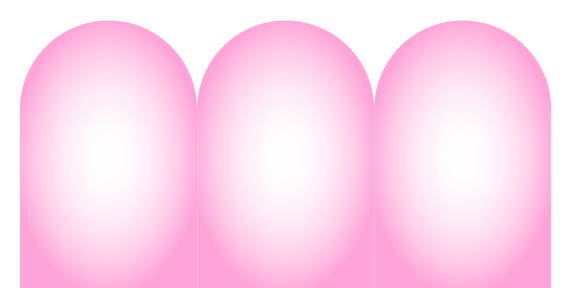
Aby skorzystać z oferty UP konieczna jest rejestracja jako osoba bezrobotna lub poszukująca pracy, wraz ze złożeniem odpowiednich dokumentów.

Usługi urzędów pracy są bezpłatne.

## Ośrodki Interwencji Kryzysowej

W takich miejscach realizowana jest pomoc dla osób w sytuacjach kryzysowych (przemoc, uzależnienia, nagłe sytuacje życiowe), schronienie, wsparcie psychologiczne, prawne i materialne.

W większości przypadków wystarczy kontakt telefoniczny lub osobiste, a usługi są najczęściej bezpłatne.





# Jakie instytucje mogą być dla mnie wsparciem w obszarze kultury i rozwoju relacji z innymi?

Osoby z ASD mogą znaleźć wsparcie w rozwijaniu zainteresowań i umiejętności społecznych w domach kultury, fundacjach, bibliotekach, teatrach i muzeach.

Fundacje organizują warsztaty artystyczne i integracyjne, a biblioteki – spotkania autorskie, pokazy filmowe i kluby książki, które sprzyjają kontaktom z innymi w spokojnym środowisku.

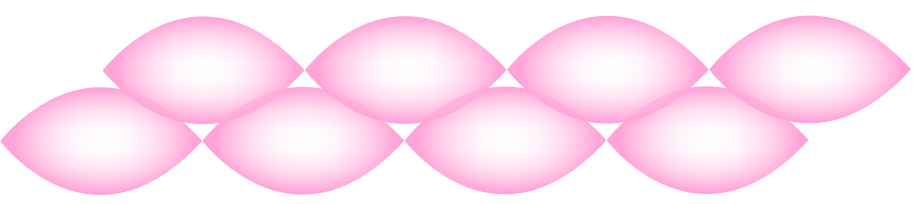
1. Fundacja JiM (Łódź) – organizuje zajęcia rozwijające kompetencje społeczne, warsztaty artystyczne oraz wydarzenia integracyjne dla dzieci, młodzieży i dorosłych z ASD.
2. Fundacja SYNAPSIS (Warszawa) – oferuje warsztaty integracyjne, treningi umiejętności społecznych i grupy wsparcia dla osób z ASD i ich rodzin.

Teatry i muzea oferują często „ciche godziny” i wydarzenia dostosowane dla osób z ASD.

1. Teatr 21 (Warszawa) – teatr z aktorami z niepełnosprawnościami, organizujący warsztaty teatralne i występy dostosowane do osób z ASD.
2. Muzeum Śląskie (Katowice) – organizuje wydarzenia dla osób w spektrum autyzmu, w tym sensoryczne ścieżki zwiedzania i warsztaty edukacyjne.
3. Muzeum Polin (Warszawa) – w muzeum znajduje się pokój wyciszeń, organizowane są też wydarzenia dla osób z ASD i ich rodzin.

Warto korzystać z programów „cichych godzin” oraz dni dostępności w instytucjach kultury, aby uczestniczyć w wydarzeniach dostosowanych do potrzeb osób z ASD.

Lista miejsc użytku publicznego i instytucji kultury sporządzona przez samorzecznikę Atypową Dziewczynę - [Dostępne dla osób z ASD](#)



# Jakie technologie pomogą w komunikacji z instytucjami?

Jako osoba z ASD możesz korzystać z technologii, aby łatwiej nawiązywać kontakt z instytucjami.

## Strony internetowe i rezerwacje online

Większość instytucji, np. muzea, oferują szczegółowe informacje, „ciche godziny” i rezerwacje miejsc, co ułatwia planowanie wizyt. Wystarczy udać się na stronę danej instytucji by poznać szczegóły wydarzenia.

## Media społecznościowe

Domy kultury, teatry i fundacje publikują aktualne informacje o wydarzeniach na Facebooku i Instagramie, dzięki czemu można łatwo śledzić oferty i programy.

## Aplikacje do zarządzania czasem i przypomnienia

- 10 Google Calendar pomoże Ci zaplanować udział w warsztatach, spotkaniach i innych. Jeśli nie używasz kalendarzy, to inną aplikacją może być po prostu Zegar w Twoim smartfonie - ustawienie budzika na konkretne dni i godziny przed wydarzeniem, aby nie zapomnieć o czymś ważnym.

## Platformy wideokonferencyjne

Możesz spotkać się z kimś bez wychodzenia z domu. Zoom i Google Meet umożliwiają uczestnictwo w spotkaniach i warsztatach za pośrednictwem urządzeń telekomunikacyjnych.

## Formularze kontaktowe i e-maile

Kontaktuj się z instytucjami, takimi jak biblioteki i centra aktywności, przez internet, jeśli rozmowy telefoniczne są dla Ciebie stresujące.

## Dotarcie do określonego miejsca

Aplikacje pomocne w dotarciu do określonego miejsca: Mapy Google, Jak Dojadę - komunikacja miejska, aplikacje popularnych usług przewozowych Bolt i Uber (zobaczysz w nich koszt przejazdu po wyznaczeniu trasy).





***Spróbuj swoich sił!***

Na kolejnej stronie znajduje się plan tygodnia. Możesz go wydrukować lub pozostawić w formie elektronicznej i zapisywać w nim to, o czym chcesz pamiętać.

# PLAN TYGODNIA

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Notatka



# Zakończenie

To, że czytasz tę stronę świadczy o tym, że jesteś wytrwałym czytelnikiem.

Możesz wykorzystywać dostępne narzędzia, aby w pełni cieszyć się bogatą ofertą instytucji publicznych.

Instytucje publiczne i kultury mają obowiązek zapewnienia dostępności, zarówno fizycznej, jak i cyfrowej, tak aby każdy, niezależnie od stopnia sprawności czy specjalnych potrzeb, mógł korzystać z ich usług. Zgodnie z polskim prawem, m.in. Ustawą o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, instytucje publiczne muszą spełniać określone standardy dostępności.

W sytuacji, gdy zauważysz jakiegokolwiek uchybienia, możesz zgłosić swoje obserwacje osobom odpowiedzialnym. Dobrze jest pamiętać o hierarchii służbowej i w pierwszej kolejności zgłosić sprawę do kierownika odpowiedniego działu lub osoby pełniącej funkcję koordynatora ds. dostępności, jeśli w placówce pracuje taka osoba.

- 13 Warto także pamiętać, że zgłaszanie nieprawidłowości to forma konstruktywnej współpracy z instytucją – dzięki takim zgłoszeniom mogą one poprawić jakość swoich usług i lepiej odpowiadać na potrzeby wszystkich użytkowników.
- 

# Warto poznać te organizacje

W różnych miastach funkcjonują organizacje pozarządowe (NGO) realizujące rozmaite działania na rzecz osób w spektrum autyzmu.

Klikając w poniższy link, zobaczysz listę miast i NGO-sów realizujących wsparcie dla osób z ASD i ich rodzin, sporządzoną przez pomysłodawczynię i prowadzącą stronę Autyzm po ludzku.

[NGO dla osób z ASD](#) - link do listy organizacji

## Warto obserwować

Na portach społecznościowych możesz śledzić działalność osób w spektrum autyzmu, które poprzez swoje wpisy i aktywności edukują i uświadamiają innych na tematy związane ze spektrum autyzmu.

14



[Autyzm po ludzku](#)



[Jan Gawroński - Autism Team](#)



[Autypatryk](#)



[Atypowa dziewczyna](#)

