Materiały informacyjne przygotowane na rzecz kampanii uświadamiających zrealizowanych w ramach projektu „DUO – Uniwersytet Śląski uczelnią dostępną, uniwersalną i otwartą”

ŚWIADOMY UŚ.
AUTYZM

WSZYSCY DOŚWIADCZAMY ŻYCIA NA INNY SPOSÓB – KILKA SŁÓW O NEURO-RÓŻNORODNOŚCI

Czym jest spektrum autyzmu?



Spektrum autyzmu (ASD) to forma neuroróżnorodności naszych mózgów. Mózgi osób neuroatypowych, czyli osób w spektrum autyzmu, przetwarzają więcej danych niż mózgi osób neurotypowych. Powoduje to większą wrażliwość i pewne trudności w funkcjonowaniu, jednak wiąże się również z wieloma możliwościami, zasobami czy wyjątkowymi talentami. Ważne jest, abyśmy pamiętali, że każda osoba w spektrum autyzmu zmaga się z innym wachlarzem doświadczeń. Dlatego też nie należy porównywać do siebie osób w spektrum ani mierzyć ich jedną miarą.

Spektrum autyzmu nie podlega leczeniu. Powinniśmy starać się zrozumieć indywidualność każdej osoby z ASD i dostosować środowisko do jej potrzeb i trudności.

Z jakimi trudnościami zmaga się osoba w spektrum?

• Osoby w spektrum szybciej czują się przebodźcowane i przemęczone, ponieważ przetwarzają znacznie więcej informacji niż osoby neurotypowe.
• Osoby w spektrum mają wysoką wrażliwość na bodźce zewnętrzne (pochodzące z otoczenia) oraz na bodźce wewnętrzne (przemyślenia, emocje), co w połączeniu z trudnością w regulacji emocji może skutkować gwałtownymi reakcjami.
• Osoby w spektrum miewają różny stopień trudności w rozumieniu kontekstów społecznych, norm oraz komunikatów.
• Osoby w spektrum mają pewną potrzebę powtarzalności i rutyny, a także trudności w adaptacji do zmian.

Jak możesz pomóc osobie w spektrum?

• Akceptuj różnorodność i indywidualność każdej osoby w spektrum.
• Nie podążaj za stereotypami o osobach w spektrum – bardzo często są one nietrafne i mijają się z rzeczywistością, co obniża poczucie własnej wartości i jakości życia osób autystycznych.
• Unikaj szufladkowania – każda osoba w spektrum autyzmu jest unikalna. Rolą diagnozy nie jest przypisanie osób w spektrum do jednej kategorii, lecz pomoc w zrozumieniu siebie.
• W komunikacji z osobą w spektrum używaj dosłownych i krótkich komunikatów, konkretnych pytań i wskazówek.

• W kontaktach z osobą w spektrum autyzmu dbaj o konsekwencję i przewidywalność.
• W przypadku trudności skontaktuj się ze specjalistą, aby zasięgnąć dodatkowych informacji.

Pamiętaj, że:

• spektrum autyzmu to zakres pewnych trudności, ale także różnorodnych możliwości;
• nierzadko osoby z ASD mają wyjątkowe talenty, które warto rozwijać. W takich przypadkach neuroróżnorodność może być nawet źródłem innowacyjności – świetnym przykładem jest wynalazca Thomas Edison;
• przyjaźń i podtrzymywanie znajomości jest dla osób w spektrum umiejętnością, której muszą się nauczyć;
• kontakt wzrokowy może być trudny i stresujący dla osób w spektrum autyzmu;
• niektóre osoby w spektrum mogą unikać dotyku, podczas gdy inne będą go cenić – na przykład jako pomoc w wyciszeniu się.



Świadomy UŚ.
DOSTĘPNOŚĆ

Czym jest dostępność?

Dostępność to cecha, dzięki której z produktów, usług i przestrzeni może korzystać na równi jak największa liczba osób. Dotyczy instytucji publicznych i mówi o niej Ustawa z dnia 19 lipca 2019 roku o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Jej celem jest poprawa funkcjonowania oraz ogólnych warunków życia osób, które są narażone na marginalizację lub dyskryminację m.in. ze względu na niepełnosprawność lub obniżony poziom sprawności z powodu towarzyszących im chorób czy podeszłego wieku.

Mówiąc o dostępności, wyróżniamy:

• **dostępność architektoniczną,** czyli budynki, które są dostosowane do korzystania przez osoby mające trudności z przemieszczaniem się. Zapewniają na przykład szerokie korytarze, windy czy podjazdy dla wózków;
• **dostępność cyfrową,** czyli dostosowanie stron internetowych i aplikacji mobilnych do korzystania przez osoby mające wady wzroku, słuchu, ruchu, ale też z niepełnosprawnością intelektualną czy zaburzeniami poznawczymi. Obejmuje ona m.in. możliwość powiększenia tekstu na stronie czy łatwość nawigowania;
• **dostępność informacyjno-komunikacyjną,** czyli dostosowanie komunikacji w taki sposób, aby osoba niewidoma czy niesłysząca mogła skutecznie uzyskać potrzebne informacje. Jest to możliwe na przykład dzięki udźwiękowieniu tekstu czy usłudze online tłumaczenia migowego.

Dlaczego dostępność powinna być ważna dla każdego z nas?

• ponieważ umożliwia pracę osobom z niepełnosprawnością, a im więcej osób w społeczeństwie pracuje, tym lepiej funkcjonuje gospodarka państwa;
• ponieważ z ułatwień, które nam daje, będziemy kiedyś korzystać także my, gdy osiągniemy wiek starszy, a nasz wzrok, słuch czy zdolność ruchowa się pogorszą;
• ponieważ miejsca dostępne są kreatywniejsze i bardziej empatyczne.

Jak ty możesz dbać o dostępność?

• Poszerzaj wiedzę na temat dostępności i funkcjonowania osób z niepełnosprawnościami.
• Od samego początku twórz rozwiązania dostępne, zamiast dopiero na końcu wprowadzać zmiany.
• Twórz rozwiązania dostępne **razem z** osobami z niepełnosprawnością, zamiast dla nich.

• Stosuj otwartą komunikację z osobami z niepełnosprawnością, aby wyrażać swój szacunek do nich oraz podkreślać waszą równość.
• Zwracaj uwagę na język, którym się posługujesz w trakcie rozmów z osobami z niepełnosprawnością. Niepełnosprawność nie definiuje osoby, jest jedynie pewną wartością dodaną – używaj więc sformułowania „**osoba** z niepełnosprawnością", zamiast „niepełnosprawny(-a)" czy „kaleka".

Pamiętaj, że:

• równość wszystkich osób wynika z Konstytucji RP;
• każdy przejaw dyskryminacji podlega sankcjom prawnym;
• język kreuje rzeczywistość – sposób, w jaki odnosimy się do osób z niepełnosprawnością, wpływa na to, jak je postrzegamy. Natomiast to, jak je postrzegamy, rzutuje na sposób, w jaki się do nich odnosimy.



ŚWIADOMY UŚ.
UNIWERSALNOŚĆ

UNIWERSALNOŚĆ – PRZESTRZEŃ DOSTĘPNA DLA WSZYSTKICH

Niepełnosprawność jest częścią życia każdego z nas, mimo że na co dzień możemy nie zdawać sobie z tego sprawy. Niektórzy z naszego społeczeństwa doznają jej przewlekle, podczas gdy dla innych to jedynie stan przejściowy, taki jak złamanie ręki czy skręcona kostka.

Projektując nowe obiekty i usługi, powinniśmy tworzyć je dostępnymi dla możliwie jak największego grona odbiorców, bez względu na różnice, jakie między nimi występują – wiek, zdolności, możliwości fizyczne czy pochodzenie kulturowe. Biorąc pod uwagę różnorodność ludzkiej kondycji, projektowanie uniwersalne oznacza więc tworzenie takich środowisk fizycznych i kulturowych, które umożliwiają podejmowanie codziennych aktywności przy doświadczaniu komfortu i bezpieczeństwa, a także bez przeszkód i ograniczeń. Poprawa środowiska, w którym żyjemy, powinna natomiast opierać się na analizie ludzkich potrzeb i minimalizowaniu zapotrzebowania na specjalne rozwiązania oraz technologie wspomagające. Działania te wymagają kreatywności, gdyż ich celem ma być nie tylko likwidacja barier, ale także tworzenie nowych, lepszych rozwiązań.

Dlaczego wszyscy potrzebujemy projektowania uniwersalnego?

- Według danych z 2020 roku aż 87 milionów Europejczyków było dotkniętych różnym rodzajem niepełnosprawności.
- Czas życia w naszym społeczeństwie wydłuża się, a prawdopodobieństwo niepełnosprawności wzrasta wraz z wiekiem.
- Wszelkie podejmowane działania powinny być nakierowane na rozwój i dobrobyt człowieka.

Według podejścia opartego na prawach osób z niepełnosprawnością problemem staje się nie osoba, która zmaga się z niepełnosprawnością, lecz środowisko, które jest zaprojektowane w nieodpowiedni sposób. Przemyślane dostosowanie otoczenia fizycznego oznacza więc równe **szanse dla wszystkich.**

Gdzie możesz dowiedzieć się więcej na ten temat?

Konwencja ONZ o prawach osób niepełnosprawnych przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych 13 grudnia 2006 roku.
Ustawa o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami z dnia 19 lipca 2019 roku.

ŚWIADOMY UŚ.
OTWARTOŚĆ

BĄDŹ OTWARTY – OSOBY NIESŁYSZĄCE I NIEDOSŁYSZĄCE, A TAKŻE NIEWIDOME I NIEDOWIDZĄCE SĄ WŚRÓD NAS

Wzrok i słuch to podstawowe zmysły, dzięki którym się komunikujemy. Około 70% informacji uzyskujemy poprzez wzrok, podczas gdy około 8% za pomocą słuchu. Nawet częściowe uszkodzenie któregoś z tych zmysłów wpływa więc znacząco na jakość komunikacji.

Do grupy osób z niepełnosprawnościami wzroku i słuchu należą nie tylko osoby, które urodziły się z uszkodzonym narządem, ale także osoby, które utraciły te zmysły częściowo lub całkowicie w trakcie swojego życia, na przykład na skutek wypadku czy choroby.

Jakich zasad możesz przestrzegać, aby poprawić swoją komunikację z osobą niedosłyszącą?

- **Nie podnoś zbytnio głosu, nie krzycz** – jeśli osoba niedosłysząca nosi aparat słuchowy, będzie on chronił ją przed zbyt głośnymi dźwiękami, przez co głośniejsze mówienie może utrudnić wam komunikację. Głośne i nagłe dźwięki mogą także powodować ból i dyskomfort u osoby niedosłyszącej.
- **Mów wyraźnie i nie za szybko, a gdy chcesz coś powiedzieć, podnieś rękę lub pomachaj, żeby zwrócić na siebie uwagę** – osoby niedosłyszące często czytają z ruchu naszych warg, co pomaga im w zrozumieniu nas. Wyraźne wypowiadanie słów oraz wcześniejsze zakomunikowanie, że chcemy coś powiedzieć, umożliwia więc łatwiejszy odbiór informacji.
- **Jeśli prowadzicie dyskusję w grupie, zabierajcie głos pojedynczo** – zapobiegnie to nadmiernemu hałasowi, który utrudnia komunikację.

Jakie proste rozwiązania w naszym otoczeniu znacznie ułatwiają funkcjonowanie osobom z niepełnosprawnością wzrokową i słuchową?

- Dobra akustyka pomieszczeń, pętle indukcyjne, a także ograniczenie hałasu poprzez przymknięcie okien poprawiają słyszalność dźwięku.
- Dobre oświetlenie pomieszczenia ułatwia czytanie z ruchu warg, a także obserwację mimiki twarzy i używanych w komunikacji gestów.
- Mniejsze grupy zajęciowe ograniczają zbędny hałas oraz zmniejszają poziom stresu, który towarzyszy podczas komunikacji osobom mającym problem ze słuchem.
- Wypukłe cyfry na drzwiach pomagają osobom mającym problem ze wzrokiem odnaleźć odpowiednią salę.
- Komunikaty głosowe w komunikacji miejskiej umożliwiają osobom niewidzącym i niedowidzącym korzystanie ze środków publicznego transportu.

• Poziome nawierzchnie dotykowe są dla osób mających problem ze wzrokiem informacją o tym, że zbliżają się one do miejsc, w których muszą zachować szczególną ostrożność (takich jak przejścia dla pieszych czy schody).

Pamiętaj, że:

• utrata wzroku i słuchu nie musi być całkowita – jest to pewne spektrum, a utrata funkcjonalności zmysłu u jednej osoby nie równa się utracie funkcjonalności zmysłu u drugiej osoby;
• osoby z wadą słuchu i wzroku mogą odczuwać stres podczas komunikacji – bądź więc cierpliwy i wyrozumiały;
• dostępność wynika z konstytucyjnej równości każdego człowieka.



Świadomy UŚ.
RÓŻNORODNOŚĆ

Każdy z nas jest inny. Na co dzień jednak niekoniecznie doświadczamy tego w sposób krzywdzący. Nasilone poczucie inności, które nieraz jest przyczyną długotrwałego cierpienia, dotyka w dużej mierze osoby niebinarne i transpłciowe.

Czym jest niebinarność?
Niebinarność łączy tożsamości płciowe, które wychodzą poza binarny podział na dwie płcie (kobiety i mężczyzn). Jest bardzo różnorodna – osoba niebinarna może m.in.:

• odczuwać przynależność do obu binarnie uznawanych płci (*bigender*);
• nie identyfikować się z żadną płcią (*agender*). *Agender* może być rozumiana jako całkowity brak płci lub nieutożsamianie się ani z mężczyzną, ani z kobietą (neutralność płci);
• identyfikować się jako płynna płciowo (*genderfluid*). *Genderfluid* charakteryzuje się zmiennością identyfikacji płciowej w czasie i zależy od czynników wewnętrznych oraz zewnętrznych.

Czym jest tranzycja?

Tranzycja to proces **korekty** (nie „zmiany") poszczególnych elementów płci, aby odpowiadały one tożsamości płciowej (czyli poczuciu przynależności do danej płci). Wyróżnia się **tranzycję medyczną,** która może obejmować terapię hormonalną i zabiegi chirurgiczne, oraz **tranzycję prawną,** która jest procesem korekty płci metrykalnej (wskazanej w akcie urodzenia).

W komunikacji potocznej do osoby transpłciowej/niebinarnej należy zwracać się zgodnie z jej wolą – wybranym przez nią imieniem (często neutralnym płciowo) i odpowiednimi zaimkami. Używanie imienia metrykalnego (tzw. *deadname*) czy form wskazujących na nieskorygowaną płeć metrykalną może być dla tej osoby raniące. Jeśli nie masz pewności, w jaki sposób zwracać się do osoby niebinarnej/transpłciowej – zapytaj ją o to wprost.

W USOS-ie mogą znajdować się tylko dane, które wynikają z dokumentów urzędowych. Korekta płci metrykalnej przeprowadzana jest na podstawie art. 189 Kodeksu postępowania cywilnego, stąd też wiele osób nie decyduje się na korektę prawną.

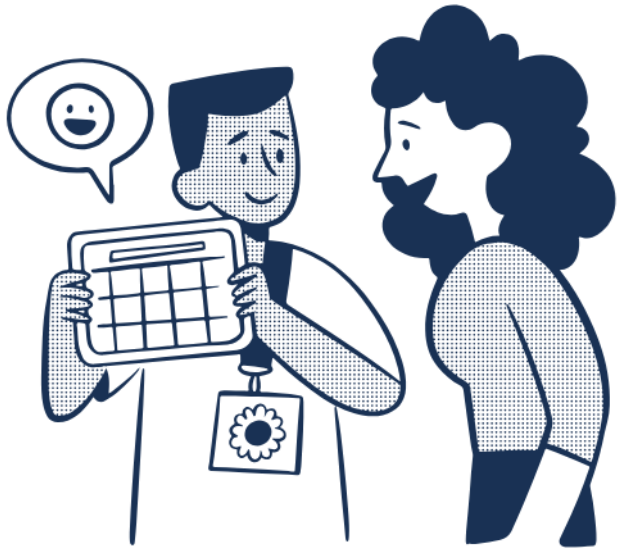
W jaki sposób Uniwersytet Śląski wspiera więc osoby niebinarne/transpłciowe? Poprzez m.in.:

• możliwość utworzenia specjalnego konta gościa w Microsoft Teams, poprzez które osoba transpłciowa/niebinarna będzie mogła się posługiwać wybranym imieniem;

• rozmowę konsultacyjną i skontaktowanie osoby transpłciowej/niebinarnej z wydziałowym koordynatorem ds. dostępności, który udzieli jej wsparcia w kontakcie z prowadzącymi zajęcia – na przykład w celu wystosowania prośby o zwracanie się do tej osoby wybranym przez nią imieniem;
• wsparcie psychologiczne oraz grupy wsparcia dla osób studiujących.

Pamiętaj, że:

• tożsamość płciowa podlega ochronie na poziomie praw człowieka i polskiej konstytucji;
• korekta płci metrykalnej przeprowadzana jest na podstawie art. 189 Kodeksu postępowania cywilnego i wiąże się z pozwaniem swoich rodziców. Wydarzenie to może przyczyniać się do odczuwania silnego stresu, cierpienia czy zawstydzenia;
• tranzycja nie jest obowiązkiem osób transpłciowych/niebinarnych.



ŚWIADOMY UŚ.
NAUKA DOSTĘPNA DLA WSZYSTKICH

W ramach kampanii uświadamiającej „Nauka dostępna dla wszystkich", która miała miejsce podczas Festiwalu Słowa im. Jerzego Pilcha Granatowe Góry w Wiśle w dniach 3 i 4 czerwca 2023 roku, osoby uczestniczące w wydarzeniu mogły poznać świat z perspektywy ograniczonych zmysłów, a także dowiedzieć się więcej na temat alternatywnych form komunikacji oraz urządzeń wspierających dostosowanie. Uniwersytet Śląski chce przede wszystkim podnosić poziom wiedzy dotyczącej problemów społecznych – zarówno wśród społeczności studenckiej, jak i pracowników. Doświadczanie i wiedza są bowiem pierwszym krokiem do korzystnych zmian.

Uniwersytet tworzą ludzie niezwykle różnorodni. Aby każda osoba studiująca miała takie same szanse nabywać wiedzę i kształcić się, na podstawie art. 11 p. 6 Ustawy z dnia 20 lipca 2018 roku – Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce oraz załącznika nr 1 Regulaminu studiów w Uniwersytecie Śląskim (załącznik do uchwały nr 375 Senatu UŚ z dnia 25 kwietnia 2023 roku) uczelnia zapewnia możliwość Indywidualnego Dostosowania Studiów (IDS).

Czym jest Indywidualne Dostosowanie Studiów (IDS)? Jest to:
• **wyrównanie szans osób studiujących ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w pełnym dostępie do oferty edukacyjnej Uniwersytetu:** szczególne potrzeby osoby studiującej mogą być niewidoczne na pierwszy rzut oka – mowa tu zarówno o niepełnosprawności, jak i o stanie zdrowia fizycznego lub psychicznego;
• **prawo, a nie przywilej:** IDS przyznaje się na mocy aktualnego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, innego równoważnego dokumentu lub zaświadczenia od psychologa Centrum Obsługi Studentów (COS).

Indywidualne Dostosowanie Studiów może obejmować m.in.:

• wsparcie podczas zajęć dydaktycznych,
• wsparcie podczas zaliczeń i egzaminów,
• dostosowanie materiałów edukacyjnych,
• transport pomiędzy miejscem zamieszkania i Uniwersytetem oraz między budynkami uczelni.

Jak przebiega proces przyznania Indywidualnego Dostosowania Studiów? Koordynator ds. dostępności:

• rozeznaje (wraz z przedstawicielem COS) indywidualne potrzeby osoby studiującej;
• opiniuje (wraz z przedstawicielem COS) wniosek o IDS, który następnie kierowany jest do dziekana;
• może zasięgnąć opinii nauczycieli akademickich w celu zaproponо-

wania osobie ubiegającej się o IDS najbardziej adekwatnych do jej stanu zdrowia rozwiązań;
• kontaktuje się z osobami prowadzącymi zajęcia dydaktyczne oraz dyrektorem kierunku w celu przekazania informacji o formach wsparcia IDS;
• czuwa nad właściwą realizacją IDS.

W ramach projektu „DUO – Uniwersytet Śląski uczelnią dostępną, uniwersalną i otwartą" zrealizowano również program mentorski, który był unikatową w środowisku akademickim propozycją. Miał on na celu wypracowanie modelu opieki mentora nad osobą studiującą ze specjalnymi potrzebami, szczególnie w aspekcie wspierania jej rozwoju naukowego.

Pamiętaj, że:

• wyrównanie szans osób studiujących ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi nie oznacza zmniejszenia wobec nich wymagań merytorycznych;
• każdy z nas ma prawo studiować na takim samym poziomie.



Świadomy UŚ.
ZROZUMIENIE

Zrozumienie drugiego człowieka i wrażliwość na jego potrzeby to jedne z najważniejszych umiejętności, które pozwalają nam tworzyć relacje. Pełnią one wyjątkową rolę również na Uniwersytecie Śląskim.

Studia stanowią wyzwanie – nie tylko pod względem ilości przyswajanej wiedzy, ale także w aspekcie konieczności adaptacji do nowej sytuacji i zmiany sposobu nauki. Jest to również dla osoby studiującej ważny okres przemian rozwojowych oraz wiek, w którym najczęściej ujawniają się pierwsze objawy niektórych zaburzeń psychicznych.

Zrozumieniu sytuacji osób studiujących i doktoranckich Uniwersytetu Śląskiego sprzyja indywidualna pomoc psychologiczna, która działa nieprzerwanie od 2009 roku. **Psychologów świadczących pomoc psychologiczną w Centrum Obsługi Studentów (COS), podobnie jak wszystkich specjalistów pracujących w tym zawodzie, obowiązuje tajemnica zawodowa regulowana Ustawą o zawodzie psychologa i samorządzie zawodowym psychologów z dnia 8 czerwca 2001 roku.**

Do form udzielanej pomocy psychologicznej należą:
- poradnictwo psychologiczne,
- wsparcie psychologiczne,
- wsparcie informacyjne,
- diagnoza psychologiczna / ocena stanu psychicznego,
- diagnoza i opiniowanie na potrzeby IDS,
- konsultacja seksuologiczna,
- interwencja kryzysowa.

Centrum Obsługi Studentów oferuje szerokie wsparcie, jednak nie może zastąpić specjalistycznej opieki medycznej. Mimo to jest miejscem, gdzie każda osoba zainteresowana spotka się ze zrozumieniem, empatią i życzliwością.

Szczególnie ważne jest także to, aby każda osoba (zarówno student, jak i pracownik) przebywająca na terenie Uniwersytetu Śląskiego czuła się bezpiecznie – stąd też władze uczelni podejmują szereg działań przeciwko molestowaniu seksualnemu.

Zgodnie z art. 18(3a) § 6 Kodeksu pracy molestowanie seksualne to każde nieakceptowane zachowanie o charakterze seksualnym lub odnoszące się do płci pracownika, którego celem lub skutkiem jest naruszenie godności, poniżenie lub upokorzenie pracownika. Molestowaniem seksualnym mogą być zachowania fizyczne, werbalne lub pozawerbalne.

Wśród przykładów takich zachowań możemy wskazać:

• niestosowne żarty o seksualnym podtekście, wygłaszane podczas ćwiczeń czy wykładów – nawet jeśli przedstawiane są z intencją „rozluźnienia atmosfery";
• niechciane uwagi o charakterze seksualnym dotyczące wyglądu, życia prywatnego lub seksualności;
• dwuznaczne aluzje czy gesty o charakterze seksualnym;
• natarczywe przyglądanie się lub taksowanie wzrokiem;
• przesyłanie niechcianych wiadomości o charakterze seksualnym.

Uniwersytet, aby zapewnić bezpieczeństwo oraz poszanowanie wszystkim osobom należącym do jego społeczności (studentom, doktorantom, pracownikom), podejmuje działania przeciwko molestowaniu seksualnemu. Należą do nich:

• edukacja,
• sprawozdawczość,
• specjalna procedura skargi,
• reagowanie formalne i nieformalne,
• szkolenie, komunikowanie się i podnoszenie świadomości,
• poufność,
• brak przyzwolenia na niedopuszczalne zachowania.

Pamiętaj, że:

• dobrze jest prosić o pomoc – takie działanie to przejaw troski o samego siebie;
• Uniwersytet Śląski jest miejscem bezpiecznym, otwartym i przyjaznym dla każdego.



Zachęcamy do sprawdzenia filmów na naszym kanale na YouTubie: Kampania „Świadomy UŚ”. Dowiesz się z nich m.in., jak nasze przekonania wpływają na postrzeganie osób z niepełnosprawnością, czym jest stereotypizacja, w jaki sposób można włączyć osoby z niepełnosprawnością w pracę zawodową, a także jakie działania tworzą uczelnię przyjazną i dostępną dla osób w spektrum autyzmu.

Redakcja: Dominika Wójtowicz
Korekta: Natalia Kubicius

Materiały przygotowane w ramach projektu
„DUO – Uniwersytet Śląski uczelnią dostępną, uniwersalną i otwartą”