

# Przewodnik dostępności

AA

*Sierpień 2023*



WERSJA 1 / 2022

**Przewodnik  
dostępności  
AA**

do wewnętrznego użytku Wspólnoty

„Gdy ktokolwiek, gdziekolwiek  
potrzebuje pomocy, chcę,  
aby napotkał wyciągniętą  
ku niemu pomocną dłoń AA.  
I za to jestem odpowiedzialny”

Deklaracja przyjęta w 1965 roku przez uczestników Międzynarodowej  
Konwencji AA w Toronto

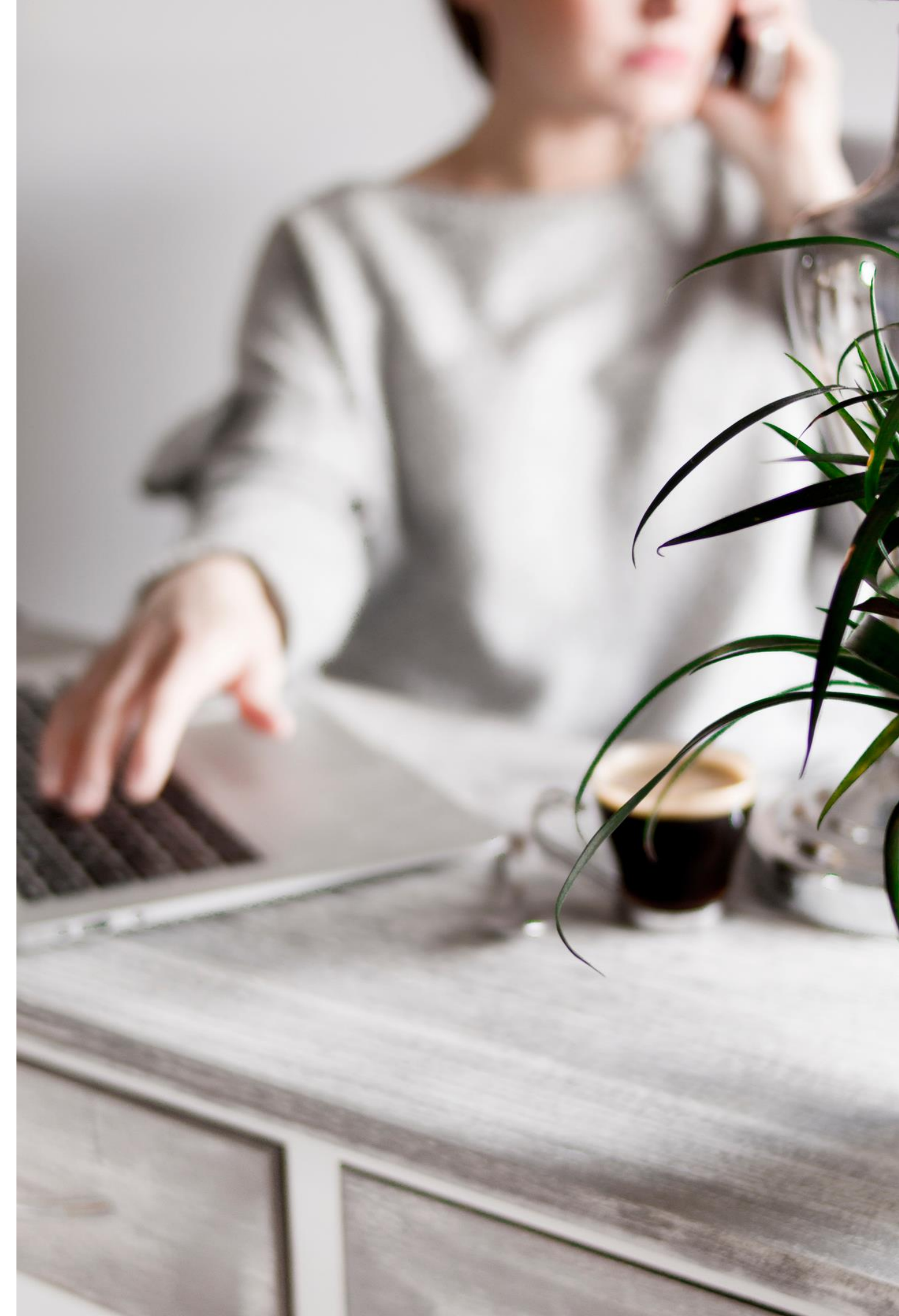
# Szczególne potrzeby

Szeroko rozumiane zapewnienie dostępności AA dotyczy między innymi osób z niepełnosprawnością:

- ruchową – osoby korzystające z wózków inwalidzkich, chodzików, kul,
- wzroku – osoby niewidome i słabowidzące,
- słuchu – osoby głuche i słabosłyszające.

Zapewnienie dostępności nie jest oczywiście ograniczone tylko do niepełnosprawności. Obejmuje również:

- przebywających w domach opieki, seniorów oraz osoby niewychodzące z domu,
- mających ograniczone umiejętności czytania i pisanie,
- posiadających bariery językowe,
- rodziców samotnie wychowujących dziecko.



Dostępność  
– w jakich  
obszarach?



## Dostępność architektoniczna

miejsca spotkań, warsztatów, zlotów



## Dostępność cyfrowa

serwisy i strony internetowe



## Dostępność informacyjno-komunikacyjna

literatura AA, mityngi, spotkania informacyjne

# Dostępność architektoniczna

Może dotyczyć następujących zagadnień:

- dostępu dla wózka inwalidzkiego (podjazd, winda, progi, dostosowana toaleta, parking),
- tłumacza języka migowego,
- pętli indukcyjnej,
- zgody na wejście z psem przewodnikiem,
- opieki nad dziećmi,
- mityngów w innych językach.

„Podejmując decyzję o lokalizacji, nie zapominajmy o próbie zminimalizowania barier”

# Dostępność cyfrowa

...dobrym przykładem dostępności cyfrowej jest czytelna i prawidłowo zaprojektowana strona internetowa, z której mogą skorzystać osoby niewidome, słabowidzące, g/Głuche, niesprawne ruchowo.

Na etapie projektowania i stawiania stron można bezkosztowo zamieścić wiele udogodnień, chociażby takich jak:

- dla użytkowników niedowidzących – powiększanie tekstu, większy kontrast,
- dla użytkowników niesprawnych ruchowo – obsługę i nawigację nie tylko za pomocą klawiatury i myszki,
- ale też urządzeń wskazujących czy sterowanych głosem.

# Dostępność informacyjno-komunikacyjna

Ostatnim obszarem jest dostępność informacyjno-komunikacyjna, czyli np. wydawanie literatury AA w formie dostosowanej dla osób niewidomych i g/Głuchych (signbook, czyli wideo-tłumaczenia oraz audiobooki). Część naszej literatury została wydana dużym drukiem, który ułatwia czytanie osobom starszym i gorzej widzącym, np. *Anonimowi Alkoholicy*, *Codziennie refleksje*, *AA dla starszych wiekiem*. W przygotowaniu jest audiobook IV wydania książki *Anonimowi Alkoholicy*.

Katalog materiałów tłumaczonych na polski język migowy PJM oraz przydatne linki dostępne są w *Przewodniku dostępności*.



# Co możemy zrobić, aby pomóc osobom ze szczególnymi potrzebami?



## ...tłumacze

Zapewniamy tłumaczy na mityngach, warsztatach



## ...materiały

Proponujemy literaturę jako materiały audio i video



## ...dojazd

Pomagajmy w dojeździe na mityngi AA



## Asysta

asystowanie osobom z niepełnosprawnościami fizycznymi na zlotach, warsztatach, konferencjach

## Opieka

zachęcanie grup AA do zapewniania opieki nad dziećmi

## Aktualność informacji

aktualizowanie informacji o dostępności w spisie mityngów (również tych, które odbywają się online)

## Kontakt bezpośredni

organizowanie mityngów w domach, szpitalach lub placówkach opieki, ośrodkach rehabilitacyjnych, placówkach opieki stacjonarnej, domach seniora, ośrodkach dla osób niewidomych, niesłyszących

## Literatura

udostępnianie literatury i organizowanie warsztatów poświęconych dostępności

## Współpraca

analiza potrzeb oraz stała współpraca z BSK, z integrupami i regionami

...co jeszcze  
możemy zrobić?

# Powoływanie zespołu ds. dostępności AA

- każda intergrupa może utworzyć zespół ds. dostępności
- główne zadania poszczególnych zespołów mogą się od siebie różnić (w zależności od potrzeb)
- zespół ds. dostępności powinien współpracować z innymi stałymi zespołami, np. z zespołem informacji publicznej
- intergrupa może przeznaczyć określone środki umożliwiające działanie zespołu

Intergrupy, które nie powołały zespołów ds. dostępności AA, mogą korzystać z:

- wolontariuszy do prowadzenia mityngów dla członków AA, którzy przebywają w szpitalach bądź nie wychodzą z domu
- wolontariuszy, którzy pomagają zwiększyć liczbę mityngów dostępnych dla osób mających problemy z przemieszczaniem się lub poruszających się na wózkach inwalidzkich

# Przykładowe działania zespołów ds. dostępności AA



## Lista priorytetów

wybór jednego  
lub dwóch projektów  
i skoncentrowanie się na nich



## Spotkania zespołu

organizowanie regularnych  
spotkań zespołu ds. dostępności  
i sporządzanie sprawozdań  
z tych spotkań



## Ankiety

przeprowadzanie ankiet  
dotyczących dostępności  
architektonicznej



## Warsztaty

koordynowanie warsztatów  
dotyczących dostępności  
na poziomie grupy, intergrupy,  
regionu



## Budżet

wnioskowanie o budżet  
do intergrupy



## Pomoc

w organizowaniu i zatrudnianiu  
tłumacza na spotkaniach AA,  
pomoc na zlotach, warsztatach  
i konwencjach

# Przykładowe działania... co jeszcze?

- organizowanie spotkań informacyjnych, np. w ośrodkach dla osób niewidomych, niesłyszących, w ośrodkach rehabilitacyjnych, w placówkach opieki
- współpraca ze stowarzyszeniami osób z niepełnosprawnościami
- sporządzanie i utrzymywanie aktualnej listy wolontariuszy
- czytanie książek, artykułów przez wolontariuszy tym członkom AA, którzy są niewidomi lub może nie są już w stanie utrzymać książki
- odwiedziny kilku członków AA w domach osób, które nie mogą ze względu na stan zdrowia dołączyć do regularnych mityngów
- organizowanie spotkań, które oferują opiekę nad dziećmi

# Ankieta dostępności jako narzędzie

## Ankieta dostępności AA - spotkania mityngowe

Czy miejsce spotkań twojej grupy AA jest dostępne dla osób z niepełnosprawnością?

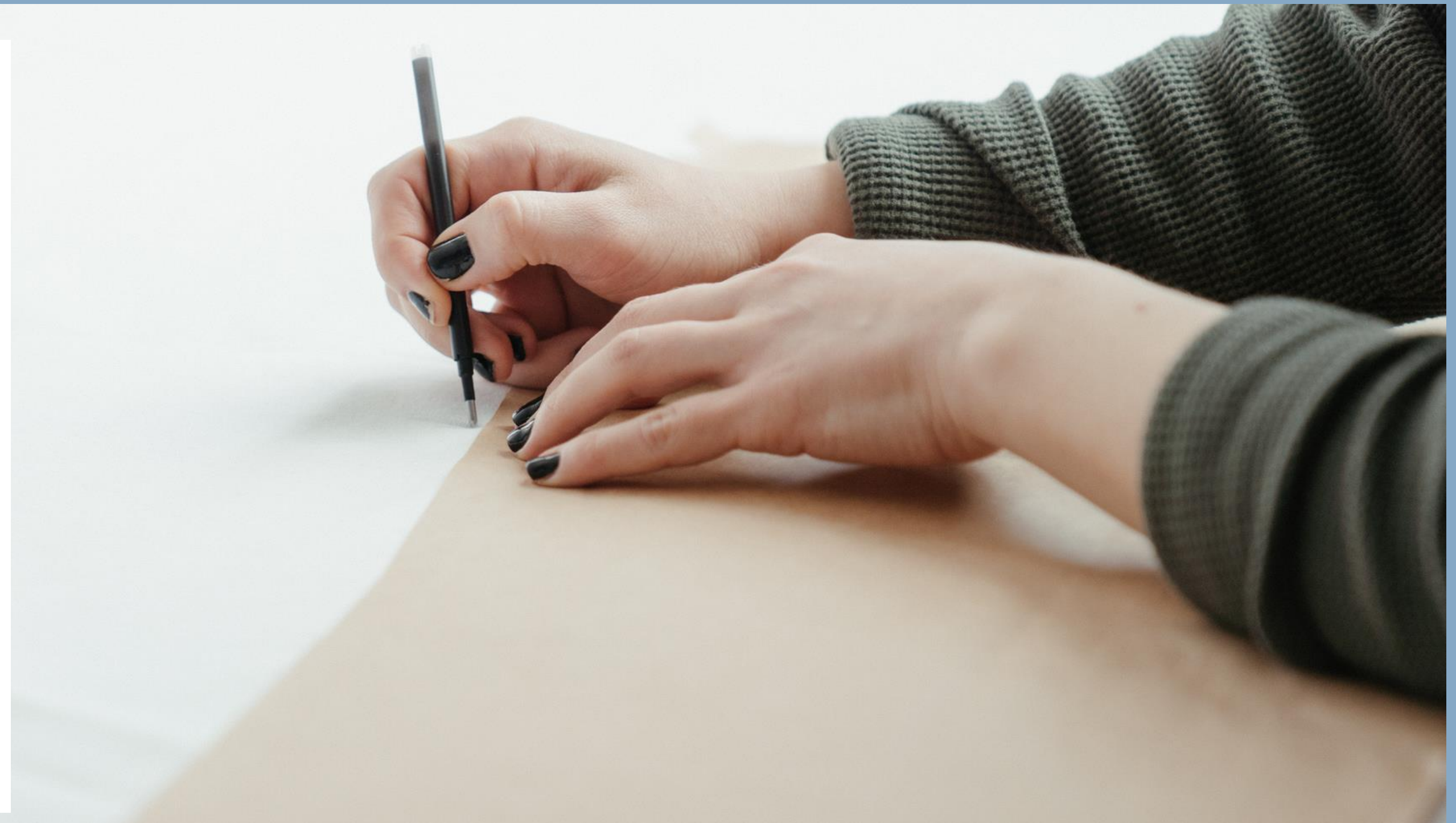
Poniżej przedstawiamy krótką ankietę, która jest pomocna w rozpoznaniu podstawowych barier architektonicznych, fizycznych, które może napotkać osoba z niepełnosprawnością pragnąca uczestniczyć w spotkaniach - mityngach twojej grupy AA.

### Parking

- Czy jest dostępna odpowiednia ilość miejsc parkingowych? (miejsce parkingowe z oznaczeniem wózka - 3,6 m szerokości i 5 m długości/przejście pomiędzy samochodami 1,50 m)
- Czy miejsca parkingowe są oznaczone znakami identyfikacyjnymi?
- Czy parking znajduje się blisko od wejścia?
- Czy na parkingu, ulicy leży śnieg, lód, inne zanieczyszczenia?
- Czy droga poruszania się wózkiem inwalidzkim jest dostępna z ulicy lub parkingu?
- Czy chodniki są w dobrym stanie? Czy są krawężniki? Czy są rampy krawężnikowe?

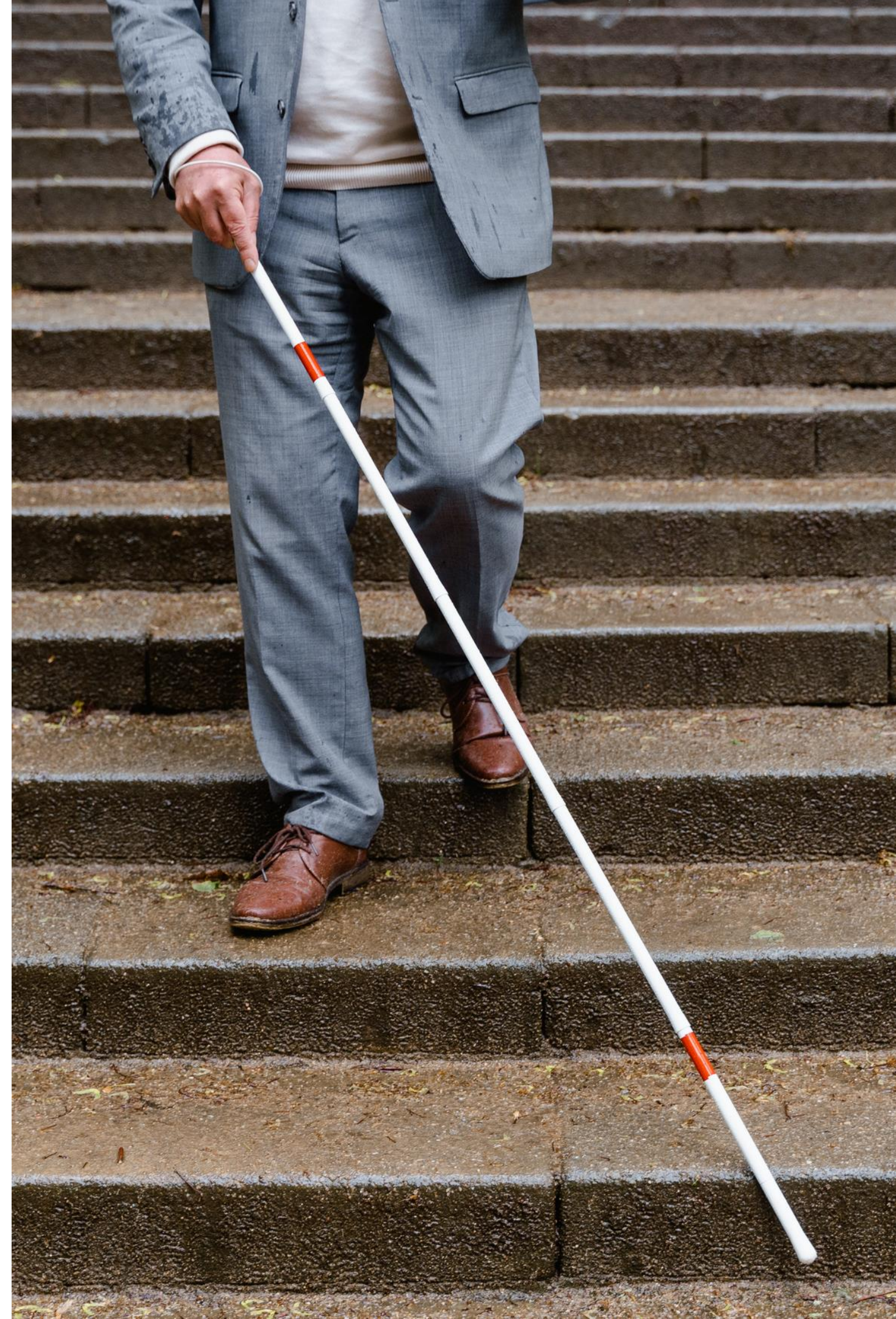
### Trasa podróży

- Czy na miejsce spotkania można dostać się transportem publicznym?
- Czy istnieje wyraźna trasa przejazdu, która nie wymaga korzystania ze schodów?
- Czy są jakiegolwiek przeszkody na ścieżkach ( krzaki, słupki, donice, inne elementy wiszące), które mogą utrudnić poruszanie się osobie o kulach, chodziku lub korzystającej z wózka?



# Osoby z niepełnosprawnościami wzroku

- zawsze najpierw zapytaj
- nie pomagaj „na siłę”
- Uprzedź, zanim nawiążesz kontakt fizyczny
- powiedz: „chcę uścisnąć twoją dłoń”
- informuj, gdy wchodzisz lub wychodzisz z pomieszczenia
- opisuj sytuację i otoczenie
- nie dotykaj laski ani psa
- mów naturalnie, bez sztucznego unikania „drażliwych zwrotów”



## Osoby g/Głuche:

- zwracaj się bezpośrednio do osoby
- rozpoczynając rozmowę możesz klepnąć osobę w ramię (nigdy w okolicie karku, głowy)
- utrzymuj kontakt wzrokowy
- nie przechodź pomiędzy dwiema migającymi osobami
- miej świadomość, że bujna broda, żucie gumy, mówienie przez zęby, poruszanie głową w trakcie mówienia, mogą utrudnić osobie g/Głuchej odczytanie wiadomości z ruchu warg
- pisz prostym językiem, używaj sms-a, e-maila, kartki papieru





# Osoby słabosłyszące, niedosłyszące

- mów wyraźnie
- nie krzycz
- komunikuj się, pisząc na kartce lub w telefonie
- nie irytuj się, gdy musisz coś powtórzyć
- zwróć uwagę na akustykę w pomieszczeniu
- korzystaj z mikrofonu
- zadbaj o wolne miejsce z przodu (aby osoba mogła usiąść blisko spikera)
- pomyśl o transkrypcji na mityngach online



# Osoby z niepełnosprawnością ruchową i/lub przewlekłymi chorobami

Tak jak w przypadku innych niepełnosprawności, jest to dość zróżnicowana grupa ludzi. Będą to osoby korzystające z wózków inwalidzkich, kul ortopedycznych, osoby np. z ograniczoną motoryką rąk, po amputacjach czy też niskorosłe. Napotykają one wiele barier, szczególnie architektonicznych.

Wskazówki do kontaktu z osobami z tej grupy:

- zwracaj się bezpośrednio do rozmówcy
- podczas rozmowy z osobą na wózku usiądź na krześle lub przykucnij
- pamiętaj: wózek, kule, balkoniki stanowią przestrzeń osobistą



# Inne dysfunkcje



## Zaburzenia mowy

Mogą to być osoby  
np. po udarze, po wypadku,  
z uszkodzeniami układu  
nerwowego.

Należy im poświęcić  
maksymalną uwagę,  
nie przerywać ani nie kończyć  
za nie zdań.



## Ukryta niepełnosprawność

Nie każdy rodzaj niepełnosprawności  
jest widoczny. Są osoby, które bardzo  
niechętnie lub wcale nie informują o swoich  
problemach zdrowotnych.

# Osoby starsze

Pomocna dłoń AA wyciągnięta w kierunku starszych wiekiem członków Wspólnoty to nadzieja na wyjście z odosobnienia i lęku.

Wycofani z życia starsi alkoholicy i alkoholiczki nie proszą o pomoc, a jeśli ją zgłaszają, najczęściej napotykać na trudności z dostaniem się na spotkanie.

Często mają też kłopoty z prowadzeniem samochodu, chodzeniem, a kurczące się sieci społecznościowe powodują, że brakuje w pobliżu przyjaciół, którzy mogliby im pomóc.



# Wychodząc naprzeciw wyzwaniom

W Polsce, oprócz Zespołu ds. Osób Głuchych i Słabosłyszących oraz pojedynczych inicjatyw podejmowanych w grupach, nie istnieją jeszcze dobrze zorganizowane zespoły dostępności. Dla porównania, w strukturach Anonimowych Alkoholików USA i Kanady funkcjonuje już około 200 takich zespołów.

Dlatego też powstał *Przewodnik dostępności*. Można go pobrać ze strony internetowej naszej Wspólnoty. Jego celem jest zainicjowanie działań, dzięki którym mityngi będą rzeczywiście dostępne dla każdego alkoholika, który tego potrzebuje.

Home O nas **Dla uczestników** Dla profesjonalistów



Do pobrania

**Przewodnik dostępności**

[https://aa.org.pl/wp-content/uploads/2023/05/Przewodnik\\_dostepnosi\\_AA\\_styczen\\_23.pdf](https://aa.org.pl/wp-content/uploads/2023/05/Przewodnik_dostepnosi_AA_styczen_23.pdf)

# Katalog materiałów

## Katalog materiałów

### Nagrania audio

- Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji - 6x CD - lektor

### Filmy

- Bill W. omawia Dwanaście Tradycji Anonimowych Alkoholików - płyta DVD - lektor, napisy

### Ilustrowana, łatwa do czytania literatura

- „Czy AA jest dla mnie?” - broszura ilustrowana;
- „Dwanaście Kroków ilustrowane” - łatwa do odczytania wersja Dwunastu Kroków AA. Kroki pojawiają się na górze każdej strony z uproszczonym tekstem pod ilustracją;
- „Co się zdarzyło Jankowi” - broszura wydana w formie komiksu;
- „Za młodzi?” - broszura wydana w formie komiksu, przemawiająca do nastolatków;
- „Posłanie do nastolatków” - ulotka zaadaptowana z broszury „Zbyt młody?”;

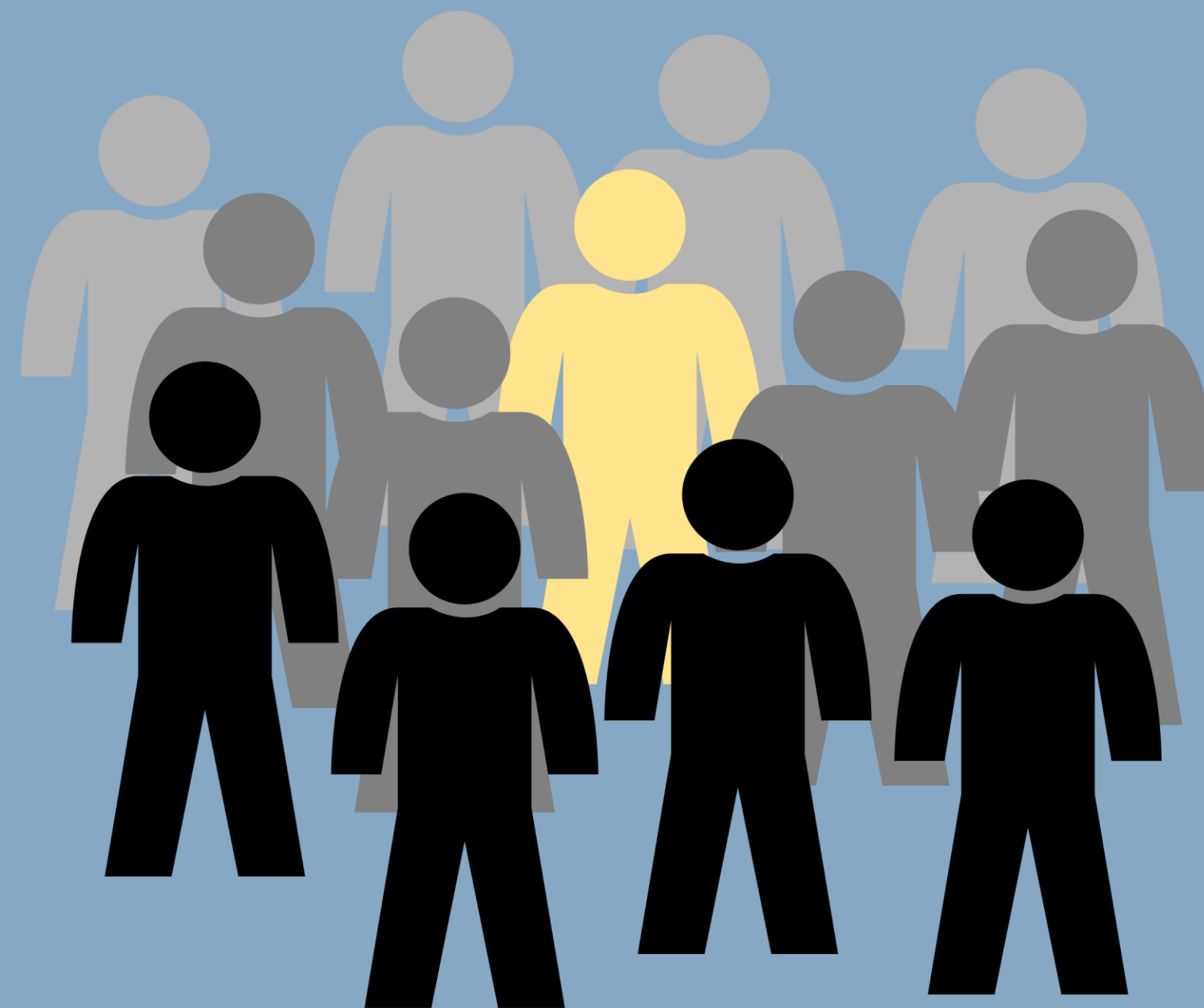
### Dużym drukiem

- Codzienne refleksje

### Literatura w polskim języku migowym (PJM)

- Kompilacja ulotek „Czy AA jest dla ciebie?” oraz „Nowicjusz pyta.”  
[https://www.youtube.com/watch?v=yPLd1Y9a6CU&t=7s&ab\\_channel=AnonimowiAlkoholicy](https://www.youtube.com/watch?v=yPLd1Y9a6CU&t=7s&ab_channel=AnonimowiAlkoholicy)

# Dziękujemy za uwagę



Wszystkie obrazy i zdjęcia zostały pobrane z ogólnodostępnych zbiorów,  
nie przedstawiają członków Wspólnoty Anonimowych Alkoholików.