

W obliczu niepowodzeń czyli coś dla zrezygnowanych

Katarzyna Mariańczyk

To, że praca zawodowa jest bardzo ważną sferą życia dorosłego człowieka – wiadomo i nie ma co do tego wątpliwości. To, że o pracę zawodową naprawdę trzeba się mocno starać – wiadomo i też nie ma co do tego żadnych wątpliwości. To, że niepełnosprawność lub choroba tego przedsięwzięcia zazwyczaj nie ułatwiają – wiedzą ci, którzy podjęli się poszukiwania pracy, zwłaszcza na otwartym rynku pracy.

Praca, mieć pracę, chodzić do pracy, zdobyć pracę, stracić pracę, poszukiwać pracy – czyli działać, działać i jeszcze raz działać. Słowo *praca* odmieniane przez wszystkie przypadki, w pewnym momencie – kiedy osoba na drodze do jej zdobycia doznaje niepowodzeń, staje się jakimś ciężarem. Przygotowywanie się do wykonywania pracy, poszukiwanie miejsca pracy, utrzymywanie się w pracy - to wszystko są działania, które wymagają wysiłku, samozaparcia, odwagi. Działania te, jak domino składają się na drogę, którą trzeba przejść. I każdy kto choć raz poszukiwał pracy wie ile razy na tej drodze można się potknąć, że czasem bardzo trudno jest osiągnąć wymarzony cel, że czasem już nie ma się siły, a nawet chęci, by podejmować kolejne próby. Po dawce negatywnych doświadczeń, licznych niepowodzeniach osoby poszukujące pracy dochodzą nierzadko do któregoś z poniższych negatywnych wniosków:

1. rzeczywistość jest beznadziejna

albo

2. ja jestem beznadziejny i pracy nie zdobędę.

Jeżeli zdarzyło Ci się kiedykolwiek być autorem stwierdzeń 1 lub 2 (lub jednocześnie 1 i 2) to lektura dalszej części tego rozdziału jest w sposób szczególny przeznaczona dla Ciebie. Zacznijmy od tego, że oba z tych sformułowań stwierdzają stanowczo i w sposób bardzo uogólniony (bo co tak naprawdę znaczy określenie *beznadziejny*?) jaki jestem ja albo otaczająca mnie rzeczywistość. Każde uogólnienie jakiego dokonujemy w naszym życiu zawiera w sobie jakąś część nieprawdy. Tak jest i tutaj.

Nie można więc ulegać tego typu stwierdzeniom i sugerować się nimi we własnym postępowaniu. To bowiem jak o sobie myślimy przekłada się na to, co robimy. Jeśli myślę, że nic mi się nie uda, to prawdopodobnie nawet nie spróbuję podjąć działania. W rezultacie rzeczywiście nic mi się nie uda. Jeśli zaś myślę, że potrafię zrealizować jakiś plan, że włożyłem w niego dużo wysiłku, że bardzo mi zależy, to będę podejmować takie działania, które do realizacji tego planu mnie przybliżą.

Niepowodzenia i przeszkody pod lupą

Przyjrzyjmy się bliżej jak to jest z tymi niepowodzeniami. Niepowodzenia z pewnością są wpisane w ludzkie życie. Proszę, zastanów się, czy na tym świecie jest chociaż jeden człowiek, który niepowodzeń nigdy nie doznał? Nie. Mało tego, najczęściej największe sukcesy odnosili ci, którzy najpierw doznali niepowodzeń dość dużego kalibru. Innymi słowy – niepowodzenia i porażki to nie nasi wrogowie. Warto je traktować jako drogowskazy na trasie, której celem jest zdobycie pracy. Każde zaangażowanie w proces przygotowywania się do pracy oraz jej poszukiwania nie jest działaniem straconym. Nawet wtedy, gdy podejmujesz wiele prób i starań, a sukces wciąż nie nadchodzi. Warto o tym pamiętać, bo każda porażka – choć czasem bardzo trudno ją przyjąć – uczy nas czegoś, a każde niepowodzenie jest kroczkiem na drodze ku osiągnięciu powodzenia. Owszem, to trudne przyjmować porażki i iść nadal odważnie do przodu, ale jest to możliwe i osiągalne.

Metody na przeszkody

Niepowodzenia to nie koniec świata. Ale tylko wówczas, gdy sami ich tak nie traktujemy. Najlepiej jest traktować niepowodzenia jako przeszkody, a te, jak wiadomo, można pokonać. To oczywiście wcale nie jest łatwe. Im więcej niepowodzeń (czyli przeszkód) tym trudniej iść pewnie, z podniesioną głową. Chyba że ... zastosuje się odpowiednie metody na przeszkody. Jakie? Racjonalne. Czy sprawią one, że jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki przeszkody znikną? Nie. Pomogą one jednak chłodno i racjonalnie przyjrzeć się niepowodzeniom, których doświadczasz. Dzięki takiemu namysłowi prawdopodobnie uda się znaleźć sposoby na ich ominięcie w przyszłości. Oto otwarta lista metod do mocowania się z przeszkodami. Otwarta, tzn. Twoja własna, którą tworzysz poprzez własne

doświadczenia. Pierwsze punkty tej listy to gotowe propozycje działań, a Ty zastanów się co pomaga Ci najlepiej radzić sobie z przeszkodami i zanotuj poniżej.

Jak radzić sobie z przeszkodami (niepowodzeniami)?

1. Uznać, że niepowodzenia się zdarzają.
2. Uznać, że niepowodzenia są wpisane w życie tak jak i sukcesy.
3. Porozmawiać o swoim niepowodzeniu z zaufaną osobą.
4. Spojrzeć chłodno, bez emocji na wydarzenie, które traktujemy jako niepowodzenie i spróbować zastanowić się i zanotować co spowodowało, że doświadczyłem tego niepowodzenia (możesz skorzystać z Ramki *Wyciskanie cytryny*; jeśli to zadanie wydaje się być zbyt trudne poproś o pomoc zaufaną osobę, o której wiesz, że zechce naprawdę pomóc, i że np. nie jest to ktoś mający tendencję do użalania się i postrzegania świata w czarnych kolorach).
5.
6.
7.
8.

Wyciskanie cytryny

Kiedy uznasz, że przed Tobą same przeszkody, i na dodatek takie duże, trudne, a może nawet niemożliwe do przeskoczenia, postaraj się im przyjrzeć, rozłożyć na czynniki pierwsze, ustalić ich przyczyny. Wszystko po to, by z danego niepowodzenia – jak z cytryny – wycisnąć jak najwięcej wniosków. Będą one w przyszłości działały jak tarcza ochronna.

Spróbuj zatem zrobić proste ćwiczenie. Weź kartkę papieru i napisz jakiego niepowodzenia doznałeś w ostatnim czasie podczas poszukiwania pracy. Postaraj się nazwać je jak najbardziej precyzyjnie. Teraz zastanów się co przede wszystkim przyczyniło się to tego, że doznałeś tego niepowodzenia. Zazwyczaj jesteśmy skłonni poszukiwać tych przyczyn na zewnątrz, poza sobą. To zrozumiałe. Warto te zewnętrzne przyczyny przemyśleć, ale ponieważ na nie mamy przeważnie niewielki wpływ skup się teraz na czynnikach wewnętrznych. Okazuje się bowiem, że czynnikiem zewnętrznym utrudniającym osiągnięcie celu sami pomagamy (często nieświadomie). Podziel kartkę na dwie kolumny. W pierwszej z nich zanotuj co z Twojej strony mogło się przyczynić do tego niepowodzenia - np. niedostatecznie przygotowałem się do rozmowy kwalifikacyjnej, spóźniłem się na spotkanie z pracodawcą, miałem źle skonstruowane CV, tak naprawdę nie wierzyłem, że osobie niepełnosprawnej uda się zdobyć tę pracę, nie poszedłem do pracodawcy bo wiedziałem, że będzie duża liczba chętnych kandydatów na moje stanowisko, zjadła mnie trema podczas rozmowy, itp. Pisz szczerze, nikomu nie musisz tej kartki pokazywać. Następnie zastanów się nad tymi powodami, które zanotowałeś i w drugiej kolumnie zapisz pomysły jak można byłoby im przeciwdziałać, co można zrobić, aby następnym razem tych błędów nie powtórzyć. Kartkę zachowaj. Będziesz mógł do niej zajrzeć np. przygotowując się do kolejnych prób zdobycia pracy.

Dlaczego nie osiągam celu?

Jeżeli postawionego celu, czyli uzyskania zatrudnienia nie udaje się zrealizować, zwłaszcza przez dłuższy okres czasu, łatwo wpaść w pułapkę negatywnych emocji: smutku, rozczarowania, zniechęcenia, apatii. Wiele osób pozwala sobie na długotrwałe przeżywanie takich stanów. Później przychodzi rozżalenie się nad sobą, nad własnym trudnym, nieudanym losem. Z pewnością taka postawa wobec własnej sytuacji zawodowej nie sprzyja odnalezieniu się na rynku pracy. Przeciwnie, takie podejście oddala człowieka od celu, który chciał osiągnąć, czyli znalezienia pracy. Zastanówmy się przez chwilę nad tym jak to jest z tymi celami. Wielu psychologów (i nie tylko) napisało opasłe tomy o tym, czym są cele, jakie mają znaczenie w naszym życiu, dlaczego niektóre udaje nam się osiągnąć, a inne nie, dlaczego jednym ludziom zdobywanie swoich celów przychodzi łatwo, innym trudniej. W tym poradniku prezentowane są tylko najważniejsze, praktyczne zagadnienia dotyczące wyznaczania i osiągania celów. Zechciej przeczytać poniższe informacje z uwagą, odnosząc je do swojej własnej sytuacji. Uwzględniając to, że najczęściej do każdego sukcesu i powodzenia w życiu dochodzi się małymi krokami, także w trakcie omawiania zagadnienia celu posłużymy się taką metaforą. Kroki, o których za chwilę przeczytasz pozwalają uchwycić cel, nazwać go, nadać mu właściwą rangę, ustawić perspektywę, umiejscowić wśród innych celów życiowych. Zapraszam więc na spokojny spacer. Na przyjrzenie się - krok za krokiem własnej drodze ku celowi, jakim jest uzyskanie pracy. W którym momencie tej ścieżki jesteś? Czy udało Ci się przejść przez każdy etap (krok) czy ominąłeś któryś z nich? Czy przez poszczególne kroki przeszedłeś pomyślnie czy też zauważasz własne błędy, zaniedbania? Zaczynamy:

Krok 1

Zapytaj siebie czego tak naprawdę chcesz, co jest Twoim prawdziwym celem. Daj sobie krótką, konkretną i bardzo precyzyjną odpowiedź. Czy naprawdę chcesz zdobyć pracę? Jeśli tak to jaką? A może Twoim prawdziwym celem jest zdobycie kontaktu z ludźmi, wyjście z domu, nie zaś sama praca? Udzielając tej odpowiedzi

bądź ze sobą w 100 procentach szczery. Pamiętaj cel musi być realny, możliwy do osiągnięcia.

Krok 2

Zanotuj cel. Sam zobaczysz jak niebywale dużo daje nam zapisywanie swoich myśli (wiedzą o tym wszyscy którzy piszą pamiętniki). Myśl, którą zanotujesz staje się bardziej konkretna, mniej ulotna i zmienna.

Krok 3

Stwórz listę motywacji. Zanotuj dlaczego warto starać się ten cel osiągnąć. Zapisz wszystkie nawet najdrobniejsze korzyści jakie uzyskasz, gdy zrealizujesz ustalony cel.

Krok 4

Uporządkowanie. Aby osiągnąć cel, zazwyczaj musimy wykonać wiele działań, zadań, podołać licznym wyzwaniom. Każdy z nich jest cegiełką, której nie może zabraknąć, by budowla jaką jest osiągnięcie naszego celu miała się udać. Porządkowanie tych małych celów jest kluczem do sukcesu. Należy znowu spisać każde, nawet najmniejsze małe działanie, które uznajesz za potrzebne by cel osiągnąć.

Krok 4

Zrób dokładny grafik zaplanowanych czynności, np. dziś spróbuję napisać CV, jutro omówię CV z zaufaną osobą, przejrzę w Internecie oferty pracy w mojej (i ościennych) miejscowościach, zaprzyjaźnię się z komputerem i znajdę fora osób niepełnosprawnych, które dzielą się swoimi doświadczeniami z poszukiwaniem i zdobywaniem pracy, itd., itd.

Krok 5

Rozpocznij działanie od razu. Bardzo ważnym jest, by zadań, które sobie zaplanujemy nie odkładać na tzw. „jutro zacznę”, „jutro to zrobię”. Postaraj się pierwsze z zaplanowanych działań wykonać już DZIŚ.

Krok 6

Pilnuj wyznaczonego grafiku, a za każde zrealizowane zadanie daj sobie jakąś nagrodę.

Krok 7

Przypominaj sobie regularnie jaki jest Twój cel, zastanawiaj się czy realizujesz zadania, które sobie wyznaczyłeś. Zapisany cel i grafik zadań miej zawsze pod ręką, sprawdzaj co udało się już zrobić, o czym zapomniałeś, a może po przemyśleniu okaże się, że trzeba przeformułować cel, nadać mu nową nazwę, poprawić listę zadań, zanotować nowe czynności, które będą sprzyjały osiągnięciu Twojego celu.

Krok 8

Nie rób sobie na przekór. Oznacza to niepodejmowanie działań, które w osiągnięciu celu miałyby być przeszkodą. Zastanawiaj się nad tym co robisz, pamiętaj o swoim celu gdy podejmujesz jakieś decyzje. Na przykład gdy masz możliwość wziąć udział w jakimś ciekawym szkoleniu czy warsztacie, ale będzie to kolidowało z wyjściem do kina ze znajomymi to co zrobisz? Co będzie bardziej sprzyjało realizacji Twojego celu? Oczywiście szkolenie. Czy to oznacza, że realizacja celu ma być czymś przykrym, co osłabia kontakty z przyjaciółmi? Oczywiście nie. W tej konkretnej sytuacji należałoby wybrać się na szkolenie, a wyjście do kina przełożyć na inny termin. Takie rozwiązanie sprzyjałoby celowi, którym ma być rozwój zawodowy i przybliżanie się do zdobycie pracy.

Z uwagi na to, że w tym poradniku skupiamy się na sytuacji zawodowej osób niepełnosprawnych, podsumowując część dotyczącą realizacji celów warto jeszcze zatrzymać się chwilę przy jednym zagadnieniu. Ważnym jest, by zastanawiając się i planując swoje cele zawodowe patrzeć dość daleko w przyszłość. Chodzi o to, że koncentracja na celu, którym ma być samo *zdobycie zatrudnienia* jest niewystarczająca. Syjamskim bratem tego celu musi być *utrzymanie zatrudnienia*. Nie wystarczy bowiem znaleźć pracę, trzeba jeszcze umieć poradzić sobie z wyzwaniami jakie ona przynosi, odnaleźć się w środowisku zawodowym, umieć przeorganizować własne życie tak, aby praca zajmowała w nim odpowiednie miejsce. Znalezienie pracy to nie jest meta, po której możemy odpocząć i zająć się

wyłącznie świętowaniem sukcesu. Fakt, to bardzo ważne wydarzenie, ale jednocześnie początek ciekawej drogi aktywności zawodowej. Trzeba się więc do niej dobrze przygotować i zaoszczędzić na nią siły. Warto o tym pamiętać zastanawiając się nad swoimi celami.

Zrezygnować z rezygnacji

Jesteśmy ludźmi, przeżywamy chwile lepsze i gorsze, chwile, gdy wydaje nam się, że dużo rzeczy możemy zrobić, a także te, kiedy jesteśmy przekonani, że nic nam się nie uda osiągnąć. Ogarnięci przez rezygnację czujemy, że coś nam odebrało siły, że jakiś ciężar osiadł na barkach. Rezygnacja jest dość natrętnym gościem, trudno się jej pozbyć. Ale innego wyjścia nie ma. Jedyne co powinniśmy zrobić z ogarniającą nas rezygnacją to z niej... zrezygnować. Ze względu na to, że wcale nie jest to łatwe zadanie poszukaj wsparcia. Poniżej znajdziesz kilka podpowiedzi co może stanowić wsparcie, wzmocnienie w chwilach, kiedy sam w siebie wątpisz. Z pewnością te propozycje nie obejmą wszystkich Twoich pomysłów na wzmocnienie siebie, poprawę nastroju. Tak jak wypróbowaliśmy ten sposób wcześniej potraktuj tę listę jako otwartą i zanotuj także własne pomysły na źródła, z których można czerpać siłę. Startujemy:

1. Rodzina. To wśród członków rodziny zazwyczaj mamy ludzi, którzy w nas wierzą, wspierają w trudnych chwilach. Osoby te znając Twoje mocne i słabsze strony, znając Twoje potrzeby i możliwości poproszeni o rozmowę z pewnością nie odmówią.
2. Przyjaciele. O tym, że przyjaciół poznajemy w biedzie prawie każdy z nas przekonał się na własnej skórze. Także o tym jak uzdrawiające może być „przegadanie” tego jak się czujesz, co Cię martwi, co przerasta. Przyjaciele prawdopodobnie z jeszcze większym dystansem niż członkowie rodziny będą potrafili doradzić co zrobić w danej sytuacji, jak sobie z nią poradzić, jak poprawić nastrój i nie poddawać się apatii.
3. Psycholog, doradca zawodowy. Ci specjaliści, osadzeni w zagadnieniach związanych z aktywnością zawodową, mogą w trudnych chwilach udzielić

profesjonalnego wsparcia, dać konkretne wskazówki jak w danej sytuacji postępować, jak się zachować.

4. Ty sam. Nie ma innej osoby, która znałaby Cię lepiej niż Ty sam. Ty sam, w głębi serca wiesz, że jesteś wartościowym człowiekiem i tego nie są w stanie przekreślić żadne niepowodzenia na Twojej zawodowej drodze. Ty sam możesz powiedzieć w czym jesteś dobry, jakie masz pozytywne cechy, możliwości, talenty. Jako obowiązkowe potraktuj zadanie napisania na ładnej, kolorowej kartce swoich zalet, dobrych cech i zainteresowań. Oprawioną w ramkę powieś w miejscu, na które często spoglądasz.

5. Twoje zainteresowania i hobby. Są to te obszary, w których się realizujesz, wiesz, że jesteś dobry.

6.

7.....

8.....

Rezygnacja nieleczona, a jeszcze wzmocniana negatywnym nastrojem, brakiem radości, poczucia humoru rozrasta się do dużych rozmiarów. Im większa, tym trudniej z nią walczyć, tzn. trudniej zdobyć się na aktywność, na kontakty z ludźmi, na staranie się o realizację własnych celów. Łatwo wówczas popaść w stagnację, nie mieć ochoty na podejmowanie żadnej aktywności. Nikogo nie trzeba zapewne przekonywać, że taki scenariusz brzmi naprawdę marnie. Poddanie się rezygnacji i stagnacji nieodzwrotnie spowoduje odizolowanie się od innych, od otaczającej rzeczywistości, przyniesie obniżenie nastroju i negatywne emocje. Stan taki określa się mianem izolacji społecznej i prowadzi on do poczucia dystansu w stosunku do innych ludzi, do obcości i do poczucia osamotnienia. Jednym słowem: nie warto poddać się rezygnacji!

Bajka o trzech wrednych siostrach

Rezygnacja i Stagnacja to dwie siostry, mieszkają obok siebie i bardzo lubią ze sobą spędzać czas – nieefektywnie i bez sensu. Rezygnacja ma charakter dość dominujący, i jeśli uda się jej się do kogoś przyczepi, to trudno się od niej odłączyć, uciec. Bierze wówczas złapanego delikwenta za rękę i prowadzi do swojej siostry Stagnacji. Stagnacja dołoży wszelkich starań, by złapana w sidła osoba miała poczucie, że jakkolwiek ruch, działanie, aktywność nie mają sensu, a ich wykonanie w zasadzie jest niemożliwe. A kiedy, wspólnymi siłami, uda się im zawładnąć czyimś umysłem, zabierają go na wizytę do trzeciej siostry – Izolacji. Izolacja mieszka samotnie, w niemiłym domu, boi się ludzi, więc utrzymuje kontakt tylko ze swoimi wrednymi siostrami, Rezygnacją i Stagnacją. Niekiedy Izolacja chciałaby nawet zmienić coś w swoim życiu, wyciągnąć ręce do ludzi, ale uznaje, że jest to zbyt trudne, niewykonalne, więc tkwi niezmiennie w swoim domu, otoczonym coraz gęstszym, zaniedbanym ogrodem, po którym spacerują sobie lęk, apatia i osamotnienie...

Przegląd możliwości czyli nigdy nie jest tak, że nic się nie da zrobić

Poszukiwanie pracy to poważne i, jak już ustaliliśmy, często czasochłonne przedsięwzięcie. Zdarza się, że pomimo wielu prób wysyłania świetnie skonstruowanego CV i odbycia wielu rozmów kwalifikacyjnych nie udaje się znaleźć miejsca pracy, które dodatkowo byłoby przyjazne i dostosowane do potrzeb osoby niepełnosprawnej. Z pewnością nie oznacza to, że należy zasiąść na kanapie, włączyć melancholijną muzykę, zaprosić na kawę Rezygnację i zatopić się w czarnych myślach (choć to rozwiązanie sytuacji jest zapewne najłatwiejsze). Wręcz przeciwnie, warto wtedy spojrzeć na sytuację bardzo realnie. I zastanowić się: jeśli nie praca na otwartym rynku pracy, to co? Odpowiedź na to pytanie będzie różna w zależności od indywidualnych możliwości każdej osoby, potrzeb, planów i aspiracji, a także miejsca zamieszkania, rodzaju niepełnosprawności oraz dostępności różnych form sprzyjających aktywności zawodowej. Najważniejsze jest jednak to, by nie być beczynnym, ale by podejmować możliwe działania. Jakże?

Poniżej prezentujemy krótki przewodnik o miejscach, które pozwalają budzić i podtrzymywać aktywność. Można je traktować dwojako. Dla niektórych będą to miejsca, które zaspokajają ich potrzeby rozwoju zawodowego i aktywności o charakterze zawodowym; dla innych będą to miejsca tymczasowe, pozwalające na

przygotowywanie się do kolejnych prób podjęcia pracy zarobkowej na otwartym rynku pracy.

Warto je znać, gdyż stanowią ratunek przed atakiem wrednych sióstr Rezygnacji, Stagnacji i Izolacji. Zaczynamy zatem krótki przegląd możliwości¹:

1. Ośrodki wsparcia

To, co szczególnie istotne w ośrodkach wsparcia, niezależnie od ich charakteru: pracują w nich osoby, których zadaniem jest realizowanie rehabilitacji zawodowej i aktywizowanie zawodowe osób niepełnosprawnych. Innymi słowy: pracownicy tych ośrodków powinni mieć orientację i wiedzę na temat specyfiki lokalnego rynku pracy, możliwości doksztalcania się przez osoby niepełnosprawne, możliwości podejmowania różnych działań, kursów, szkoleń, warsztatów, itp. Z pewnością osoby te mogą służyć pomocą w procesie poszukiwania i zdobywania pracy. Ponadto w tego typu ośrodkach często realizowane są projekty mające na celu rozwój zawodowy osób niepełnosprawnych. Warto wtedy skorzystać z możliwości uzyskania informacji np. o ofertach pracy, pośrednictwie pracy czy pracodawcach zatrudniających osoby niepełnosprawne. W ośrodkach tych zatrudniani są także psychologowie – więc istnieje możliwość skorzystania z ich pomocy np. w przygotowaniu się do rozmów kwalifikacyjnych, uczeniu radzenia sobie ze stresem, itp.

2. Kursy zawodowe

Kursy zawodowe mają ogromną liczbę zalet: pozwalają zdobyć lub zwiększyć umiejętności, uzyskać nową wiedzę, poszerzyć kompetencje, a przede wszystkim – większość z kursów umożliwia praktyczne przeciwiczenie nabywanych umiejętności. No i jeszcze jeden ich pozytywny aspekt: pięknie ubogacają CV, udowadniają potencjalnemu pracodawcy, że osoba chce się uczyć, zdobywać nowe umiejętności i wiedzę, że podejmuje trud kształcenia się.

3. Warsztaty terapii zajęciowej (WTZ)

¹ Adresy poszczególnych instytucji znajdziesz w aneksie na końcu poradnika.

WTZ-ty są to placówki, które mają za zadanie praktyczną realizację rehabilitacji społecznej i zawodowej osób niepełnosprawnych. Powinny one stanowić swego rodzaju „aktywną poczekalnię” przed podjęciem pracy w Zakładach Aktywności Zawodowej, także na chronionym, a nawet otwartym rynku pracy. WTZ-ty to zatem miejsca, gdzie osoby niepełnosprawne mają szansę rozwijać niektóre umiejętności zawodowe, mogące się przyczynić do znalezienia pracy.

4. Zakłady pracy chronionej

Zakłady pracy chronionej to firmy produkcyjne lub usługowe, które zatrudniają osoby niepełnosprawne (choć nie tylko), zapewniając im pracę na stanowiskach, które są przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. Zadaniem tych zakładów jest prowadzenie rehabilitacji i społecznej, i zawodowej, zatem kładzie się w nich szczególny nacisk na dobre warunki pracy, tzn. takie, które nie pogłębiają niepełnosprawności. Zakłady pracy chronionej dla niektórych osób niepełnosprawnych są jedyną szansą na wejście na rynek pracy i zarabiania pieniędzy, dla innych mogą stanowić jedynie start na rynku pracy. Zatrudnienie w takich zakładach spełnia wiele funkcji. Oprócz pracy w sensie ekonomicznym placówki te dają też możliwość przyswojenia wielu umiejętności dotyczących m.in. współpracy z innymi, gospodarowania pieniędzmi, wykorzystywania wolnego czasu czy zachowania się w różnych sytuacjach.

5. Kluby pacjenta

Kluby pacjentów to formuła aktywizująca przeznaczona przede wszystkim dla osób cierpiących na przewlekłe zaburzenia psychiczne. Stanowią one przyjazne, wspierające środowisko dla osoby chorej, chroniące przed izolacją społeczną. Kluby pozwalają uczyć się różnych umiejętności społecznych, pomagać w odzyskaniu samodzielności i jak najlepszego poziomu funkcjonowania osoby niepełnosprawnej. Są także miejscem aktywizacji zajęciowej, pozwalają na pogłębianie własnych zainteresowań, kształtowanie umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych, w tym także tych związanych z aktywnością zawodową.

6. Firmy społeczne

Firmy społeczne godzą działalność gospodarczą z misją społeczną. Firmy te zatrudniają przynajmniej 25 procent pracowników niepełnosprawnych, wśród których są też osoby z zaburzeniami psychicznymi. Dla osób niepełnosprawnych tworzy się tzw. wspomagane miejsca pracy. W firmach tych wszyscy pracownicy (sprawni i niepełnosprawni) są zatrudniani na umowę o pracę i otrzymują wynagrodzenie na poziomie rynkowym. Firmy te kładą bardzo duży nacisk na rozwój personelu, czyli maksymalizację zdolności i potencjału każdego pracownika. Do podejmowania takich wysiłków pracownicy są gorąco zachęceni, a firma udziela im odpowiedniego wsparcia. Pracownicy niepełnosprawni mają możliwość podnoszenia kwalifikacji zawodowych, brania udziału w szkoleniach, pozyskiwaniu awansu zawodowego. Praca w firmach społecznych może stanowić stałe albo przejściowe miejsce pracy dla osoby niepełnosprawnej.

7. Zakłady Aktywności Zawodowej

To specyficzne miejsca łączące - jako dwa równie ważne elementy – pracę zawodową oraz rehabilitację. Zakłady Aktywności Zawodowej kładą więc nacisk na zatrudnienie i doskonalenie zawodowe, nie pomijając procesu rehabilitacji osób niepełnosprawnych. ZAZy pozwalają więc na jednoczesną realizację dwóch ważnych potrzeb osoby niepełnosprawnej: realizowania się w zawodzie i dbania o siebie poprzez dostępną rehabilitację. ZAZy opierają swoje funkcjonowanie na planie działalności gospodarczej; mogą być tworzone przez powiaty, gminy, fundacje lub organizacje, których celem statutowym jest rehabilitacja zawodowa i społeczna. Placówki te stanowią dowód, że osoby niepełnosprawne, mając zapewnione adekwatne do ich potrzeb warunki pracy, potrafią być bardzo dobrymi pracownikami. ZAZy, choć już pojawiają się na polskiej mapie przedsiębiorstw, to jednak jest ich niewiele – są rarytasem.

8. Wolontariat

Wolontariat to dobrowolna, bezpłatna, wykonywana świadomie praca na rzecz określonych grup osób, organizacji pozarządowych czy całego społeczeństwa. Wolontariuszy określa się mianem ochotników. I są to właśnie osoby, które mają ochotę i zapał do pracy, są wewnętrznie zmotywowane do działania i wykonywania pracy na rzecz innych. Wielu z wolontariuszy jako powód swojej bezpłatnej

działalności podaje chęć zdobycia nowych umiejętności, doświadczeń życiowych i zawodowych. Zatem bycie wolontariuszem niesie ze sobą korzyści – w tym także te zawodowe. Zdobywa się wiedzę, doświadczenie i nowe umiejętności. Dodatkowo nowych przyjaciół i znajomych, różne kontakty. To wszystko zwiększa szanse na odnalezienie się na rynku pracy. Dzięki wolontariatowi można sprawdzić swoje umiejętności, próbować sił w różnego typu działaniach, uczyć się współpracy z innymi. Wydaje się, że niepełnosprawność, w przypadku wolontariatu, nie stanowi takiej bariery tak jak np. przy zatrudnieniu na otwartym rynku pracy. Wynika to z faktu, że możliwości działań wolontariackich jest bardzo dużo i każda osoba, także niepełnosprawna, może znaleźć takie miejsce, w którym będzie chciała i będzie mogła się realizować.

Poszukiwanie pracy w utrudnionych warunkach, a za takowe uznać można sytuację osoby niepełnosprawnej na polskim rynku pracy, to duże wyzwanie. Ale wyzwania są po to, by je realizować. Najważniejsze to nie przegapić żadnej szansy i wykorzystać wszystkie dostępne możliwości. Dlatego na koniec tego rozdziału, jak wisienka na torcie, ciekawe zdanie, które warto sobie zapamiętać:

„Sukces to maksymalne wykorzystanie możliwości jakie masz”

/Hilary Hinton "Zig" Ziglar/