

אַרבעטסבוך צו שאַפֿן פֿאַרבינדונגען



צו טראַכטן וועגן די מענטשן אין מיין לעבן



Seeing beyond disability.

הקדמה

מיר אַלע טאָן בעסער ווען מיר האָבן שטיצע.



אין דעם אַרבעטסבוך וועט איר טראַכטן וועגן מענטשן אין אייער לעבן.
מענטשן קענען זיין משפּחה, פֿרייַנד, פּראָפּעסיאָנאַלן,
אַדער מענטשן אין אייער קהל.



איר וועט טראַכטן וועגן אַקטיוויטעטן וואָס איר האָט געשפּאַס.



יעדערער איז אַנדערש.

עס איז קיין רעגל וועגן די באַציונגען וואָס א מענטש זאָל האָבן.
איר טרעפֿט די ברירות וואָס זענען וויכטיק פֿאַר איר.



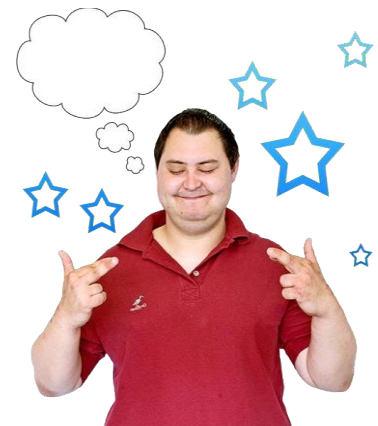
פילע מענטשן פילן זיך אליין.
באציונגען קענען זיין שווער.
עס קען זיין הארב צו טראכטן וועגן דעם.
אויב דאס פילט זיך שווער פאר דיר, רעד מיט עמעצן וואס דו
טראסט.



איר וועט טראכטן וועגן מענטשן וואס זענען דא פאר איר.
מענטשן וואס איר זארגט זיך וועגן.
מענטשן וואס ווערטן איר.



איר וועט טראכטן ווי צו געפינען די באציונגען וואס איר ווילט.



הקדמה

איר קענט פילן עס אויס אלץ אין א מאָל אָדער איין טייל
אין א צייט.
עס איז אין סדר אויב איר ענטפערט נישט יעדע פראגע.



איר קענט פֿאַרענדיקן עס אליין אָדער בעטן הילף.
א גייד פֿאַר מענטשן וואָס באַטן הילף איז אין סוף.



איר קענט ניצן דעם אַרבעטסבוך צו גרייטן זיך
פֿאַר שטיצן-זיצונגען.



מיין קרייז פֿון שטיצע

מיר אלע טאָן בעסער ווען מיר האָבן מענטשן וואָס שטיצן אונדז.



טראַכט וועגן די מענטשן וואָס שטיצן דיר.



ווער איז דאָ ווען איך האָב פֿראגן?

ווער איז דאָ ווען איך וויל רעדן?

ווער איז דאָ ווען איך דאַרף הילף?



נעמען פֿון מענטשן וואָס זענען דאָ פֿאַר מיר:



אקטיוויטעטן וואָס איך ליב צו טון

וואָס טו איך גערן?



וואָס אינטערעסירט מיר?



וועלכע מוזיק געפֿעלט מיר?



וואָס ליב איך צו קוקן?



אַקטיוויטעטן וואָס איך ליב צו טון

ווי ליב איך צו זיין קריעאַטיוו?



ווי ליב איך צו באַוועגן מיין גוף?



אַקטיוויטעטן וואָס איך ליב און וויל טאָן מער:



אַקטיוויטעטן וואָס איך וויל פרובירן:



מיין שטיצע



מענטשן וואָס איך האָב שפּאַס מיט

קרייז דיין ענטפער. איך ליב צו זיין מיט

☐ ניין	☐ יאָ	... איינעם אין אַ צײַט.
☐ ניין	☐ יאָ	... אַ גרופּע מענטשן.
☐ ניין	☐ יאָ	... בײַ גרויסע געשעענישן.



וועם קאַנטאַקט איך ווען איך וויל האָבן שפּאַס?

מיט וועם ליב איך זיך צו פאַרברענגען?



נעמען פֿון מענטשן וואָס איך האָב שפּאַס מיט:



איך בין געשאצט דורך אנדערע

מענטשן וואָס שאַצן מיר:



ווי איך בין דאָ פֿאַר אנדערע:



וואָס געפֿעלט אנדערע וועגן מיר?



ווי בין איך אַ גוטע ביישפּיל?



מיין אליין-ציט

קרייז דיין ענטפער.

ווי פיל איך זיך ווען איך בין אליין?

☐	☐	איך מערסטנס האב געשפאט ווען איך בין אליין.
ניין	יא	
☐	☐	איך אפט פיל זיך שלעכט ווען איך בין אליין.
ניין	יא	



וואס טו איך גערן ווען איך בין אליין?

וואס טו איך ווען איך פיל זיך טרויעריק און אליין?



אקטיוויטעטן וואס איך ליב צו טון אליין:



טיילן פון מיין לעבן

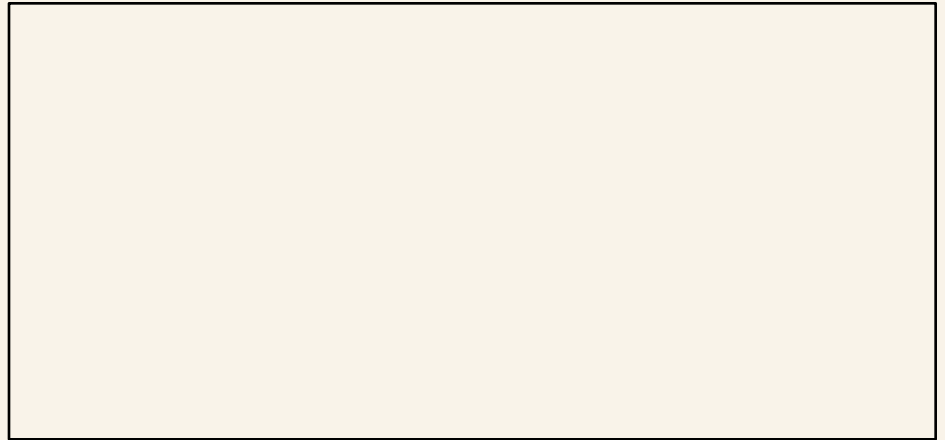


טיילן פון מיין לעבן

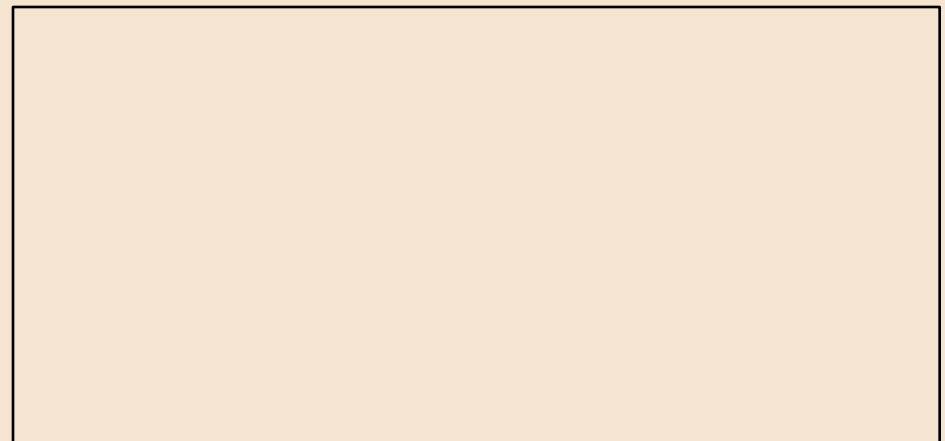
מיין משפחה



מיין פריינד



סאציאלע מידיא וואָס איך ניץ



טיילן פֿון מיין לעבן



פראָפעסיאָנאַלן וואָס שטיצן מיך



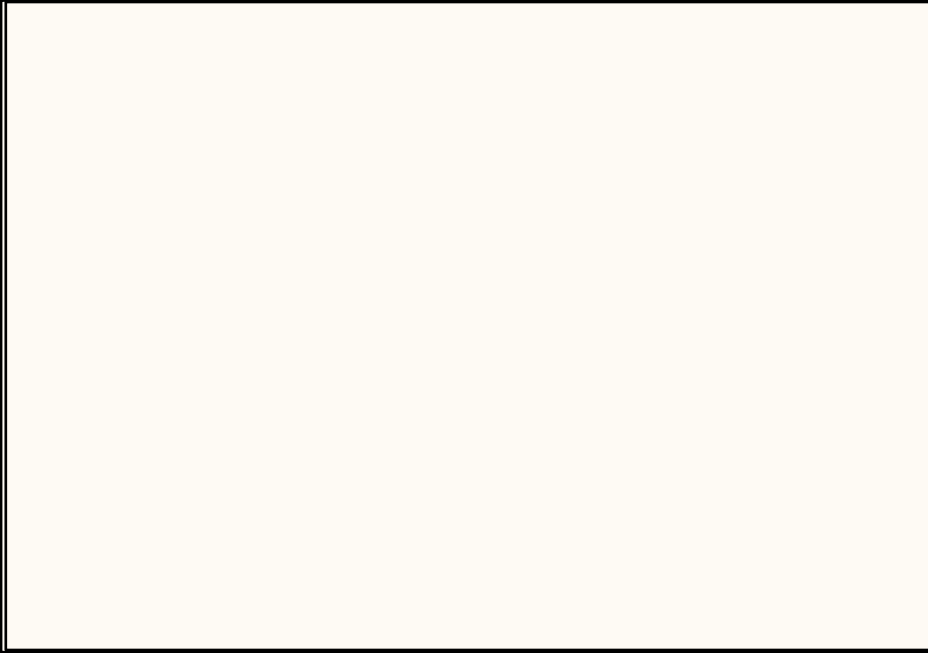
מענטשן אין אַרבעט אָדער פראָגראַם



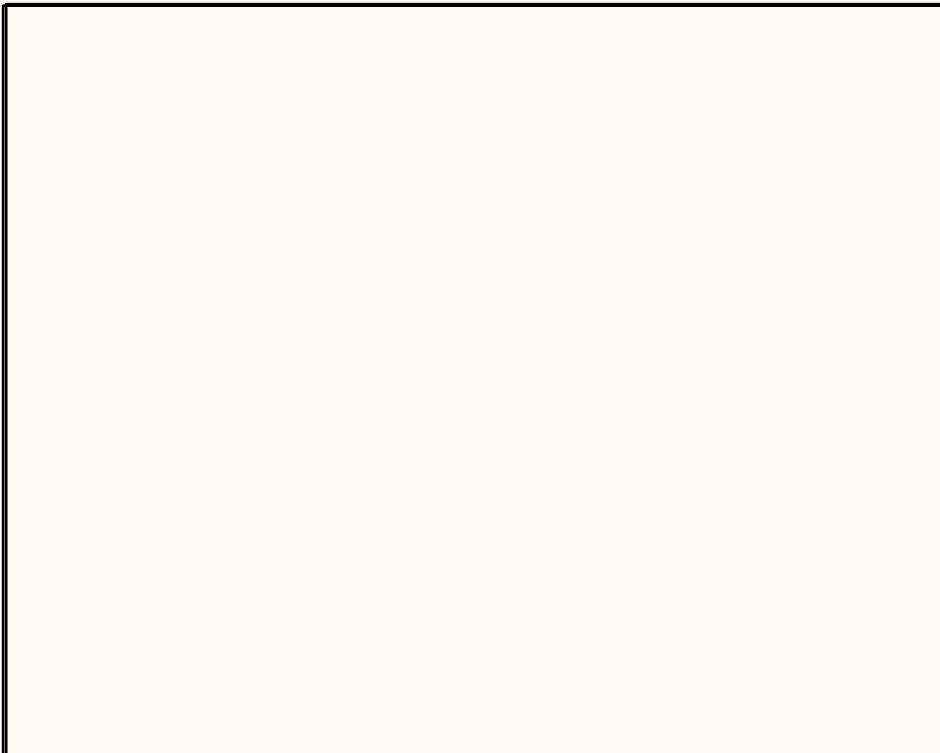
מענטשן אין מיין געגנט וואָס איך קען

טיילן פֿון מיין לעבן

טיילן פֿון מיין לעבן וואו איך האָב גוטע שטיצע:



באַציונגען וואָס איך ווײַנטשע זיך:



מיין שטיצע-קרייז



מיין שטיצע-קרייז

עטלעכע מענטשן זענען נענטער צו מיר ווי אנדערע.

מענטשן וואָס זענען נאָענט צו מיר:

מענטשן וואָס איך זאָרג זייער פֿאַר און וואָס זאָרגן זייער פֿאַר מיר.
שרייב די נעמען:



מענטשן וואָס שטיצן מיר:

זיי שטיצן מיר אין איין טייל פֿון מיין לעבן, צום ביישפּיל אַרבעט, שולע
אָדער היים. דאָס קען זיין דאָקטוירים, סאציאלע אַרבעטערס,
לערערס און נאך. שרייב די נעמען:



מענטשן וואָס איך זאָג 'היי' צו:

מענטשן וואָס איך קען אָבער בין נישט נאָענט מיט.
איך קען שמועסן מיט זיי וועגן דעם וועטער,
אָבער מיר טיילן נישט פּערזענלעכע זאכן.



וואָס פֿעלט?

וועלכע באַציונגען ווײַנטשע איך זיך ?
קרייז דיין ענטפֿער. איך ווײַנטשע זיך...

☐	☐	...מער פֿרײַנד.
ניין	יאָ	
☐	☐	...א חבֿרטע/חבר .
ניין	יאָ	
☐	☐	...קענען מענטשן אין מיין געגנט.
ניין	יאָ	



באַציונגען וואָס איך ווײַנטשע זיך:



צו וועמען קען איר זיך וועבנדן?



צו וועמען קען איך זיך ווענדן ?

נאָמען פֿון מענטש וואָס איך רעד מיט

וועמען נאָך קען איך רעדן?

אויב איך וועל אויף פֿיל
זיך נישט גוט און טראַכטן
איך בין קראַנק.



נאָמען פֿון מענטש וואָס איך רעד מיט

וועמען נאָך קען איך רעדן?

אויב אַ טיר אין מיין וווינונג
איז צעבראָכן.



נאָמען פֿון מענטש וואָס איך רעד מיט

וועמען נאָך קען איך רע

אויב אַ דאָקטער זאָגט
איך בין קראַנק, אָבער איך
פֿאַרשטיי נישט.



נאָמען פֿון מענטש וואָס איך רעד מיט

וועמען נאָך קען איך רעדן?

אויב איך פֿיל זיך ברוגז,
צערעכט און פֿאַרדראָסן, און
דאַרף רעדן מיט עמעצען.



צו וועמען קען איך זיך ווענדן?

נאָמען פֿון מענטש וואָס איך רעד מיט

וועמען נאָך קען איך רעדן?

אויב אַ שטיצע-מענטש
האַט מיך אומגערעכט
באַהאַנדלט.



נאָמען פֿון מענטש וואָס איך רעד מיט

וועמען נאָך קען איך רעדן?

אויב איך דאַרף הילף צו
מעקן אַ פאַרשטאַפּטע
טאָילעט.



נאָמען פֿון מענטש וואָס איך רעד מיט

וועמען נאָך קען איך רעדן?

אויב איך פֿיל זיך אליין
און באַזאָרגט און דאַרף
רעדן מיט עמעצען.



נאָמען פֿון מענטש וואָס איך רעד מיט

וועמען נאָך קען איך רעדן?

אויב איך דאַרפֿן הילף
צו טוישן אַ ליכט
ציבעלע.



צו וועמען קען איך זיך ווענדן?

נאָמען פֿון מענטש וואָס איך רעד מיט

וועמען נאָך קען איך רעדן?

אויב אַ קינד אין געגנט
רופֿט מיך שלעכטע נעמען.



נאָמען פֿון מענטש וואָס איך רעד מיט

וועמען נאָך קען איך רעדן?

אויב איך האָב געהאַט אַ
מחלוקת מיט אַ פֿרייַנד.



נאָמען פֿון מענטש וואָס איך רעד מיט

וועמען נאָך קען איך רעדן?

אויב אַ משפּחה-מיטגליד
האַט געשריגן אויף מיר.



נאָמען פֿון מענטש וואָס איך רעד מיט

וועמען נאָך קען איך רעדן?

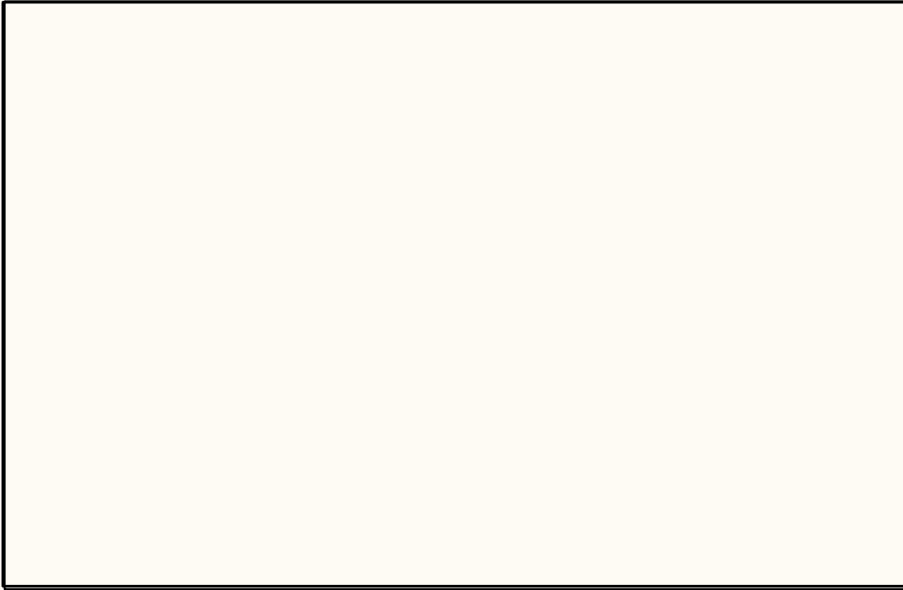
אויב איך שפּעט מיט
באַצאָלן אינטערנעט,
עלעקטריע אָדער דירה.



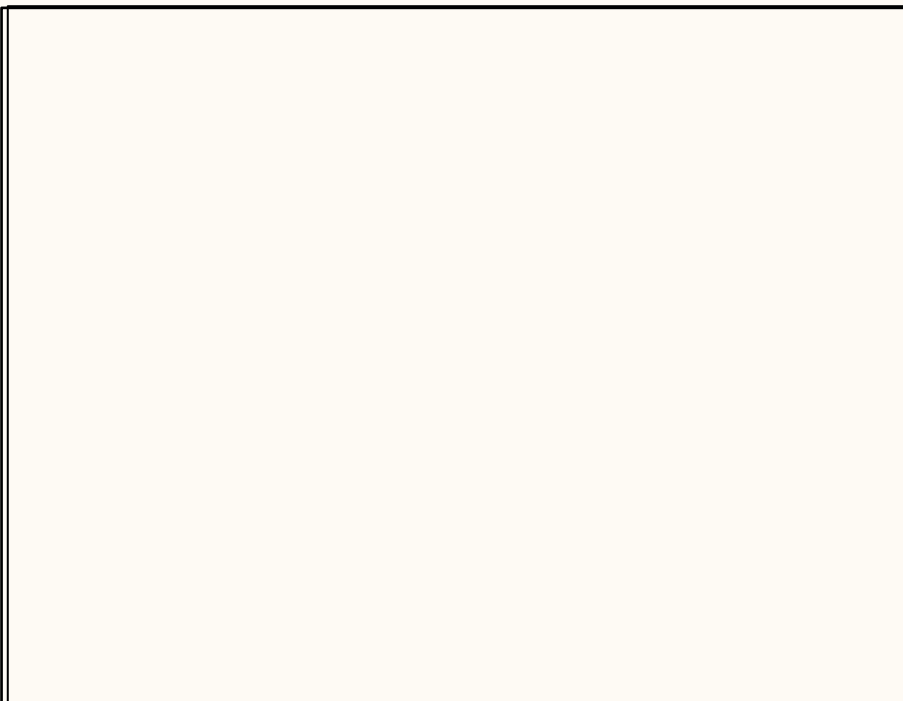
ווייטערע טריטן



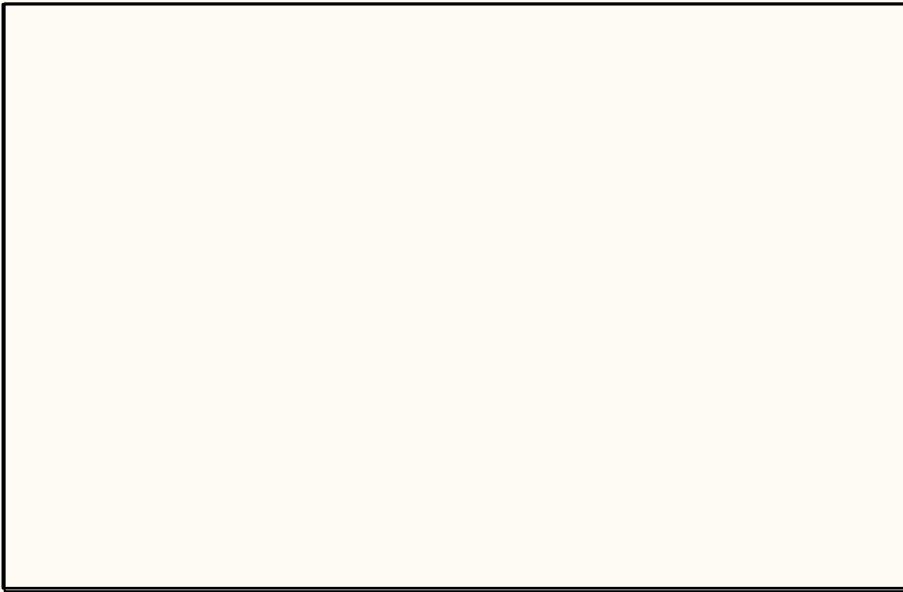
אקטיוויטעטן וואס איך ליב:



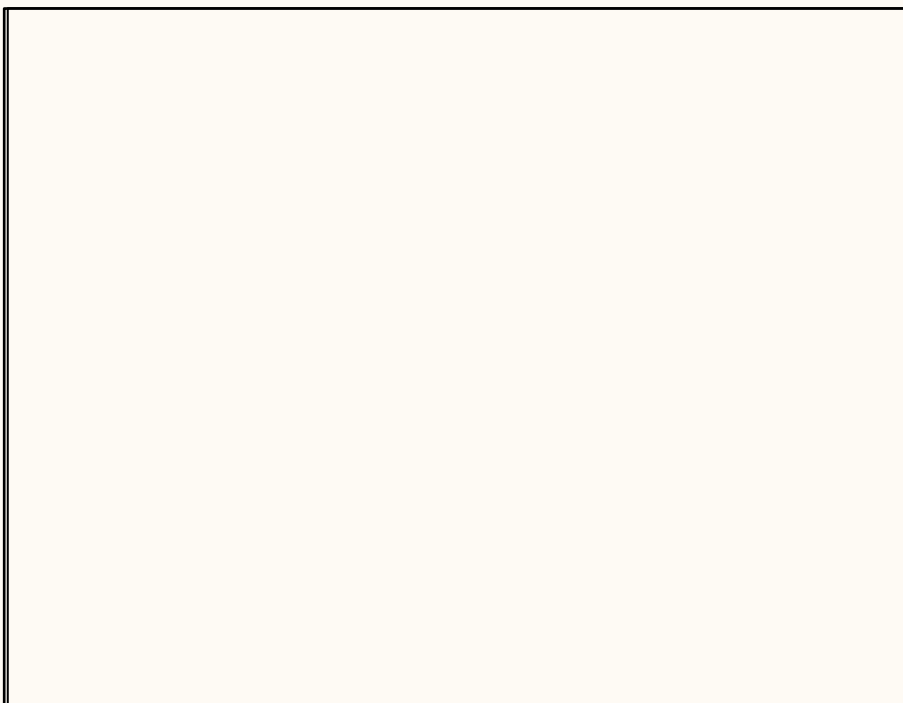
אקטיוויטעטן וואס איך וויל פרובירן:



מענטשן אין מיין לעבן וואָס איך בין דאַנקבאַר צו:

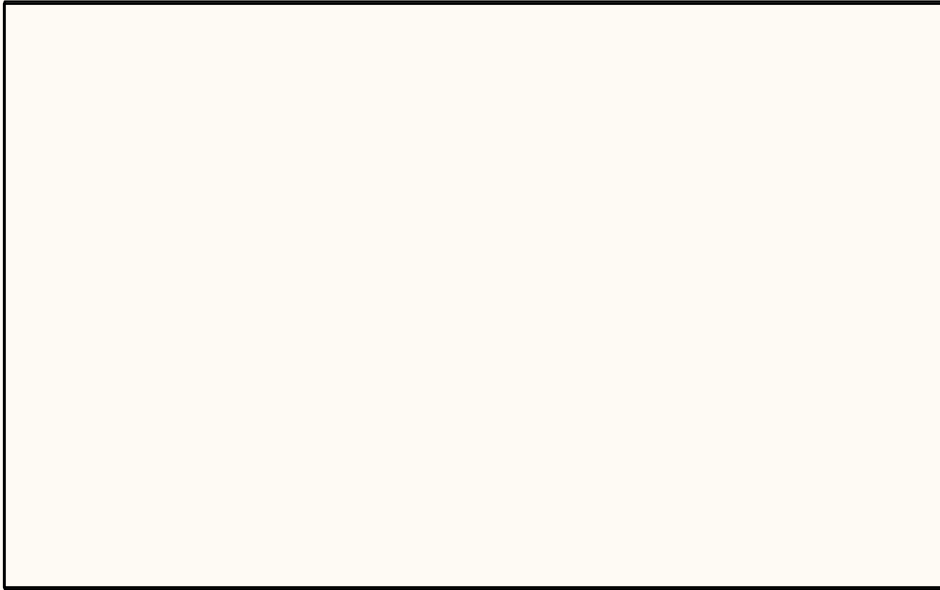


באַציונגען וואָס איך ווינטשע זיך:

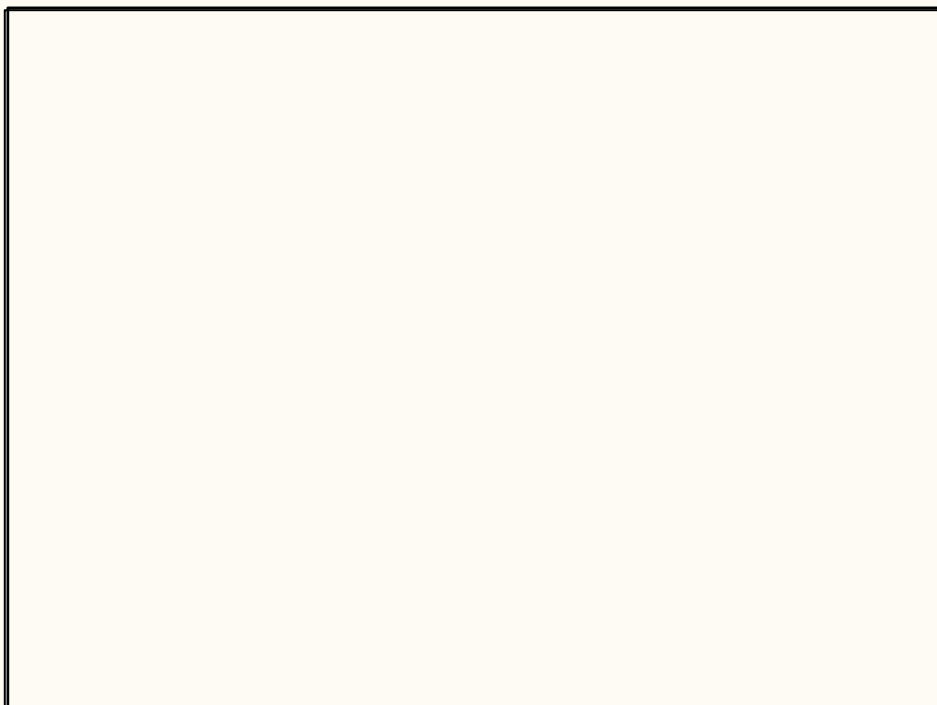


ווייטערע טריטן

קהילות אָדער גרופעס וואָס איך בין אַ טייל פון:



קהילות אָדער גרופעס וואָס איך וויל זיך אַרײַן:



ווייטערע טריטן

וואָס איז מיין ציל ?

טראַכט וועגן 3 טריטן צו נעמען.



1. טריט וואָס איך קען נעמען:



2. טריט וואָס איך קען נעמען:



3. טריט וואָס איך קען נעמען:



ווייטערע טריטן

וואָס באַזאָרגט מיר ווען איך טראַכט וועגן מיין ציל ?



וואָס פראבלעמען האָב איך געהאַט אין דער פאַרגאַנגענהייט ווען
איך האָב פרובירט צו ערגרייכן מיין ציל?



וואָס קען העלפן צו לייזן די פראבלעמען?



ווייטערע טריטן

וועמען וועל איך בעטן פֿאַר שטיצע?

נאָמען פֿון ערשטן מענטש:

איך וועל דעם מענטש בעטן צו:



נאָמען פֿון צווייטן מענטש:

איך וועל דעם מענטש בעטן צו:



נאָמען פֿון דריטן מענטש:

איך וועל דעם מענטש בעטן צו:



פֿאַר וואָס איז דאָס אַרבעטסבוך געשאַפֿן געוואָרן ?

אַ ניו־יאָרק שטאַט אַרויספֿרעגונג האָט געוויזן אַז פֿילע מענטשן מיט אַנטוויקלונג־באַהענדערונגען לעבן אָפּגעזונדערט, מיט מער ווי האַלב וואָס דאַרפֿן מער געזעלשאַפֿטלעכע געלעגנהייטן. אין פֿאַקוס־גרופּעס, טיילנעמערס האָבן גענומען דיסקרימינאַציע, טראַנספֿאַרט פּראָבלעמען און שוועריקייטן צו געפֿינען פּאַסיקע געשעענישן ווי די הויפט שטערנישן צו געזעלשאַפֿטלעכקייט.

ווי קען עס געניצט ווערן ?

דאָס אַרבעטסבוך העלפֿט מענטשן אַסעסירן זייערע געזעלשאַפֿטלעכע נעצווערקס, צו דערקענען שטאַרקן און געביטן פֿאַר וואָס. עס צילט צו פֿירן זיי צו באַשטימען טריטן צו בויען געוואָנטשע באַציונגען. עס איז אַ נוצלעך מכשיר פֿאַר שטיצע־זיצונגען און אַנטוויקלען געזעלשאַפֿטלעכע רעזולטאַטן.

די ענטפֿערס אין אַרבעטסבוך מוזן בלייבן קאָנפֿידענציעל, און דאָס אַרבעטסבוך געהערט צום טיילנעמער. בשעת יחיד־ענטפֿערס זענען פריוואַט, קען גענעראַליזירטע דאַטן אַנטדעקן פּראָסטע באַדערפענישן און טרענדס.

ווי צו באָטן שטיצע

שטיצערס זאָלן רעספּעקטירן דעם טיילנעמערס פרעפֿערענצן וועגן געזעלשאַפֿטלעכע אינטעראַקציע, אָן אָנצווינגען זייערע אייגן ווערטער. עס איז שליסל־וויכטיק צו וואַלירן דעם טיילנעמערס דערפֿאַרונג מיט אַקטיווע צוהער־טעכניקעס, ספּעציעל ווען עס דערמאָנט שווערע באַציונגען אָדער געפֿילן פֿון אלייניקייט. פּראָפּעסיאָנעלע שטיצע־שטעלערס מוזן פֿאָלגן פּאַרפֿליכטיקטע מעלדונג רעקוויירעמענטן.

דאס פראיעקט איז געווען שטיצט, אין טייל, דורך גראנט נומער NYSCDD 2301 פון די אמעריקאנער אדמיניסטראציע פאר קהילה לעבן, דעפארטמענט פון געזונטהייט און מענטשלעכע סערוויסעס, וואשינגטאן די סי 2021 דורך דעם ניו יארק שטאַט ראט אויף דעוועלאָפּמענטאַל דיסאַביליטיס (NYS CDD). גראַנטעס וואָס נעמען פראיעקטן מיט רעגירונג שפאָנסאַרשאַפּ זענען מוטיקן צו אויסדריקן פֿרײַ זייער פֿינדינגס און קאָנקלוזשאַנז. פּאָינץ פֿון מיינונג אָדער אָפּינייענס טאָן נישט, דעריבער, דאַרפֿן רעפּריזענטירן אָפּיציעל ACL פּאָליטיק אָדער די מיינונגען, ינטערפּריטישאַן, אָדער פּאָליטיק פֿון NYS CDD.

דאס איזי-רעד אַרבעטסבוך איז געווען אנטוויקלט דורך:



Seeing beyond disability.

220 East 42nd Street, New York, NY 10017

www.yai.org international@yai.org

רוב בילדער זענען פון די Photosymbols בילדער דאטאבאזע

www.photosymbols.com

עטלעכע בילדער פון www.freepik.com Freepik