



Louise Phipps Senft và con trai cô, Archer

Người Chụp Ảnh: Maggie Seybold

"Bạn biết rõ nhất bạn cần gì. Hãy nỗ lực giành lấy."

Rất lâu trước khi Archer - con trai của Louise Phipps Senft, bị chấn thương tủy sống trong một tai nạn bơi lội năm 2015, cô đã xây dựng một sự nghiệp và doanh nghiệp thành công trong việc giúp mọi người dàn xếp các giải pháp hòa giải cho các cuộc xung đột. Giờ đây, ngoài vai trò là hiệu trưởng tại Baltimore Mediation, cô ấy đã điều chỉnh các kỹ năng và kinh nghiệm của mình để giúp con trai cô và những người khác nói lên ý kiến của họ để ủng hộ cho nhu cầu của họ.

"Tôi nghĩ lời khuyên quan trọng nhất mà tôi có thể đưa ra là đừng bao giờ đánh mất hy vọng hay niềm tin đối với những điều hoàn toàn có thể", chia sẻ của Senft, người đang nỗ lực cộng tác với các cơ sở và những người chăm sóc con trai cô. "Các bước tiến nhỏ đều quan trọng và tốt nhất nên duy trì quan điểm ngắn hạn và dài hạn. Hãy luôn nhớ rằng bạn là người quan trọng, là một con người trọn vẹn và đáng quý. Hãy nhờ người khác giúp đỡ bạn."

Senft khuyên nên dành thời gian để "vẽ nên bức tranh về toàn bộ con người bạn" bao gồm những sở thích và tài năng độc nhất của bạn cho những người có thể giúp đỡ bạn. Hãy để họ hiểu rõ hơn về bạn. Nếu một cuộc trò chuyện trở nên gay gắt, Senft khuyên nên chăm chú lắng nghe những gì người khác đang nói. Sau đó, phản hồi lại ngôn ngữ chính xác mà người kia đang sử dụng để làm rõ tình huống trước khi bạn đặt câu hỏi mở. Điều này rất có tác dụng!

"Tôi thực sự cảm thấy rằng nếu bạn hiểu bản thân và đặt mục tiêu mà không có các quy định và hạn chế mà người khác áp đặt lên bạn, thì không có gì là không thể".
- Christopher Reeve

CHÚNG TÔI SẴN SÀNG GIÚP ĐỠ
Tìm hiểu thêm ngay hôm nay!

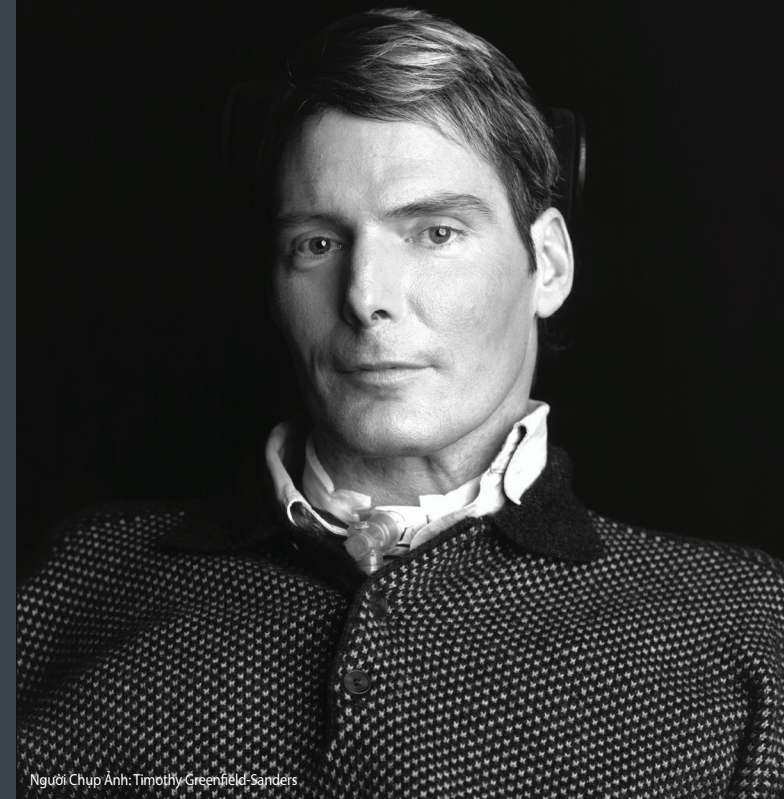
Trung Tâm Giúp Đỡ Người Bệnh Tê Liệt
Christopher & Dana Reeve Foundation

636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078
(800) 539-7309 số miễn phí
(973) 379-2690 điện thoại

ChristopherReeve.org
InfoSpecialist@ChristopherReeve.org

Dự án này được hỗ trợ một phần bởi số trợ cấp 90PRRC0002, từ Sở Đồi Sống Cộng Đồng, Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ, Washington, D.C. 20201. Những người nhận trợ cấp thực hiện các dự án dưới sự tài trợ của chính phủ được khuyến khích tự do trình bày những phát hiện và kết luận của họ. Do đó, các quan điểm hoặc ý kiến không nhất thiết đại diện cho chính sách chính thức của Sở Đồi Sống Cộng Đồng.

Trở Thành Người Tự Ủng Hộ Bản Thân



Người Chụp Ảnh: Timothy Greenfield-Sanders

"Bạn phải hành động và đứng lên bảo vệ bản thân mình — ngay cả khi bạn đang ngồi trên xe lăn."
- Christopher Reeve

 **CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION**
PARALYSIS RESOURCE CENTER®

 **Hollister®**

 **CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION**
PARALYSIS RESOURCE CENTER®

LỜI KHUYÊN:

Chống lại xu hướng cô lập bản thân hoặc hướng nội. Liên hệ để tìm những cá nhân và tổ chức có thể giúp bạn.



Tự Ủng Hộ Bản Thân Có Liên Hệ là gì?

Một trong những kỹ năng quan trọng nhất bạn có thể học được là lên tiếng vì bản thân và nói rõ nhu cầu của bạn đồng thời bạn cũng cân nhắc nhu cầu của những người khác xung quanh bạn. Thông qua việc tự ủng hộ bản thân có liên hệ, bạn có thể tự chủ cuộc sống, giải quyết vấn đề của mình, bảo vệ quyền của mình và đảm bảo bạn nhận được những gì bạn cần vì bạn cũng luôn đáp ứng những người khác và không chỉ quan tâm đến bản thân mình.

Cho dù bạn cần tự ủng hộ bản thân với chuyên gia y tế, công ty bảo hiểm, người sử dụng lao động hay thành viên gia đình, điều quan trọng cần nhớ là ý kiến và mong muốn của bạn rất quan trọng và việc hiểu ý kiến và mong muốn của mọi người là điều cho phép bạn giải quyết vấn đề. Mọi người đều có quyền trao đổi về cảm giác của họ. Với sự tập trung và thực hành, bạn sẽ ngạc nhiên trước những kết quả tích cực mà bạn có thể đạt được với một chút thời gian, nỗ lực và can đảm để lắng nghe người khác và sau đó là lên tiếng cho bản thân.

BỐN BƯỚC ĐỂ TỰ ỦNG HỘ BẢN THÂN

Thực hiện theo danh sách các kỹ năng quan trọng này để học cách ủng hộ bản thân mình.

1. Xác định vấn đề bạn cần giải quyết

- Biết rõ bản thân và khuyết tật của bạn: điểm mạnh và sở thích của bạn là gì?
- Đặt mục tiêu cho giải pháp mong muốn của bạn: nhu cầu và mong muốn của bạn là gì?
- Hiểu tất cả các giải pháp khả thi: điều gì sẽ mang lại cho bạn kết quả bạn cần?

2. Điều tra vấn đề kỹ lưỡng

- Tìm hiểu quyền và trách nhiệm của bạn: những dịch vụ pháp lý và y tế nào có sẵn?
- Giữ cho bản thân ngăn nắp: thủ tục giấy tờ nào sẽ giúp hỗ trợ trường hợp của bạn?
- Làm rõ kết quả mong muốn của bạn: điều gì là quan trọng nhất đối với bạn và ai là người tốt nhất có thể giúp đỡ?

3. Lập kế hoạch

- Tập trung vào vấn đề và lường trước những rào cản tiềm ẩn: bạn cần điều gì xảy ra? Và các bước tiếp theo là gì?
- Xây dựng danh sách các hạng mục hành động: bạn cần liên lạc với ai và khi nào cần giải quyết trước vấn đề để ngăn chặn vấn đề trở nên tồi tệ hơn?
- Lập thời gian biểu để hoàn thành danh sách của bạn: lịch trình hợp lý để hoàn thành từng nhiệm vụ là gì?

4. Hành động

- Hãy chuẩn bị cho mục tiêu của bạn: bạn cần gì cho mỗi nhiệm vụ và các bước tiếp theo là gì?
- Sử dụng thời gian của bạn một cách khôn ngoan: làm thế nào bạn có thể lập kế hoạch trước để đi đúng hướng?
- Tự tin khi yêu cầu trợ giúp: thắc mắc và mối quan ngại của bạn là gì?
- Ghi lại các lưu ý, giữ vững lập trường và cởi mở để bạn có thể ứng phó với những gì sắp xảy ra: bạn sẽ ứng phó như thế nào với thông tin mới?
- Giữ tập trung và rõ ràng khi giải quyết vấn đề của bạn: yêu cầu người khác giải quyết vấn đề với bạn và hỏi lại nhiều lần.



LỜI KHUYÊN:

Hãy tin vào chính mình. Bạn xứng đáng với điều đó. Bạn có thể làm được!

Chúng Tôi Sẵn Sàng Giúp Đỡ

Khi bạn trở thành một người tự ủng hộ bản thân, bạn sẽ học cách lên tiếng vì bản thân mình và nhận được thông tin cần thiết để đưa ra quyết định sáng suốt. Thật may là bạn không đơn độc trong hành trình này. Chúng tôi sẵn sàng giúp bạn kết nối với thông tin và nguồn lực bạn cần để có một cuộc sống trọn vẹn và hạnh phúc. Hãy liên hệ với chúng tôi ngay hôm nay!

Các Nguồn Lực Hữu Ích

Mạng Lưới Quốc Gia ADA:

adata.org

Trung Tâm Medicare Advocacy:

medicareadvocacy.org

Mạng Lưới Quốc Gia về Quyền của Người Khuyết Tật (NDRN):

ndrn.org

Bộ Gia Cư và Phát Triển Đô Thị Hoa Kỳ (HUD): Khuyết Tật

hud.gov/program_offices/fair_housing_equal_opportunity/disability_main

Hỗ Trợ Thông Tin và Kỹ Thuật của Bộ Tư Pháp Hoa Kỳ về Đạo Luật Người Khuyết Tật Hoa Kỳ

ada.gov