Louise Phipps Senft e seu filho, Archer
Créditos pela foto: Maggie Seybold

"Você sabe melhor o que você precisa. Vá buscar."

Muito antes de o filho de Louise Phipps Senft, Archer, sofrer uma lesão na medula espinhal em um acidente de natação em 2015, ela já havia construído uma carreira e negócios de sucesso ajudando as pessoas a mediar resoluções amigáveis para conflitos. Agora, além de seu papel como diretora na Baltimore Mediation, ela adaptou suas habilidades e experiência para ajudar seu filho e outras pessoas a encontrar suas vozes para defender suas necessidades.

"Acho que o conselho mais importante que posso oferecer é nunca perder a esperança ou a crença no que é possível", disse Senft, que trabalha muito para colaborar com as pessoas e instalações que cuidam de seu filho. "Pequenos passos fazem a diferença, e é melhor manter uma visão de curto e longo prazo. Lembre-se sempre de que você é importante, um ser humano completo e valioso. Peça ajuda aos outros."

Senft sugere dedicar um tempo para "pintar o quadro de todo o seu eu", incluindo seus interesses e talentos exclusivos para as pessoas que podem ajudá-lo. Deixe-os conhecê-lo como pessoa. Se uma conversa ficar acalorada, Senft aconselha primeiro a ouvir com atenção o que os outros estão dizendo. Em seguida, reflita sobre a linguagem exata que a outra pessoa está usando para esclarecer a situação antes de fazer perguntas abertas. Isso funciona!

"Eu realmente acho que, se você se entender e definir as metas sem os regulamentos e limitações que os outros colocam sobre você, então nada é impossível."
– Christopher Reeve

ESTAMOS AQUI PARA AJUDAR

Saiba mais hoje mesmo!

Fundação Christopher & Dana Reeve
Centro de Recursos para Paralisia

636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078
(800) 539-7309 ligação gratuita
(973) 379-2690 telefone

ChristopherReeve.org
InfoSpecialist@ChristopherReeve.org

Este projeto foi apoiado, em parte, pelo subsídio número 90PRRC0002, da Administração dos EUA para Vida Comunitária, Departamento de Saúde e Serviços Humanos, Washington, D.C. 20201. Os beneficiários que realizam projetos sob patrocínio do governo são incentivados a divulgar livremente suas descobertas e conclusões. Portanto, os pontos de vista ou opiniões não representam necessariamente a política oficial da Administração para Vida Comunitária.

CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION
PARALYSIS RESOURCE CENTER®

Hollister

Torne-se um defensor de si mesmo

Créditos pela foto: Timothy Greenfield-Sanders

"Você tem que agir e se defender— mesmo que esteja em uma cadeira de rodas."
– Christopher Reeve

CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION
PARALYSIS RESOURCE CENTER®

DICA:
Resista à tendência de se isolar ou se voltar para dentro. Procure encontrar pessoas e organizações que podem ajudá-lo.

O que é autodefesa relacional?

Uma das habilidades mais importantes que você pode aprender é como falar por si mesmo e articular suas necessidades, ao mesmo tempo que leva em consideração as necessidades dos outros ao seu redor. Por meio da autodefesa relacional, você pode assumir o controle de sua vida, resolver seus problemas, defender seus direitos e ter certeza de obter o que precisa, porque você também responde aos outros e não fica muito egocêntrico.

Se você precisa se defender com um profissional médico, seguradora, empregador ou membro da família, é importante lembrar que suas opiniões e desejos são importantes e entender os deles é o que permite a solução de problemas. Todos têm o direito de comunicar como se sentem. Com foco e prática, você ficará surpreso com os resultados positivos que pode alcançar com um pouco de tempo, esforço e coragem para ouvir os outros e depois falar por si mesmo.

QUATRO ETAPAS PARA A AUTODEFESA

Siga esta lista de habilidades importantes para aprender a defender a si mesmo.

1. Identifique o problema que você precisa resolver

- Conheça a si mesmo e sua deficiência: quais são seus pontos fortes e preferências?
- Defina uma meta para a resolução desejada: quais são suas necessidades e desejos?
- Compreenda todas as soluções possíveis: o que você obterá os resultados de que você precisa?

2. Investigue o problema completamente

- Conheça seus direitos e responsabilidades: quais serviços jurídicos e médicos estão disponíveis?
- Mantenha-se organizado: que papelada o ajudará a apoiar o seu caso?
- Esclareça o resultado desejado: o que é mais importante para você e quem é melhor para ajudar?

3. Crie um plano

- Concentre-se no problema e antecipe barreiras potenciais: o que você precisa que aconteça? E quais são os próximos passos?
- Desenvolva uma lista de itens de ação: com quem você precisa se comunicar e quando ficar à frente do problema para evitar que piore?
- Crie um cronograma para completar sua lista: qual é um cronograma razoável para completar cada tarefa?

4. Tome uma atitude

- Esteja preparado com seu objetivo em mente: o que você precisa para cada tarefa e quais são as próximas etapas?
- Use o seu tempo com sabedoria: como você pode planejar com antecedência para permanecer no caminho certo?
- Envolva-se com confiança ao pedir ajuda: quais são as suas dúvidas e preocupações?
- Mantenha boas anotações e fique com os pés no chão e aberto para responder ao que surgir: como você responderá a novas informações?
- Mantenha o foco e a clareza quanto à solução de seu problema: peça a outras pessoas que resolvam o problema com você e pergunte repetidamente.

DICA:
Acredite em si mesmo.
Você merece.
Você consegue!

Estamos aqui para ajudar

Quando você se torna um defensor de si mesmo, aprende como falar por si mesmo e obter as informações de que precisa para tomar decisões fundamentadas. Felizmente você não está sozinho nesta jornada. Estamos aqui para ajudá-lo a se conectar com as informações e recursos de que precisa para viver uma vida plena e feliz. Entre em contato conosco hoje mesmo!

Recursos úteis

ADA National Network:
ADATA.org

Center for Medicare Advocacy:
medicareadvocacy.org

National Disability Rights Network (NDRN):
NDRN.org

Departamento de Habitação e Desenvolvimento Urbano (HUD) dos EUA: Deficiência
hud.gov/program_offices/fair_housing_equal_opp/disability_main

Informações e assistência técnica do Departamento de Justiça dos EUA sobre a Lei dos Americanos com Deficiências
ADA.gov