دليل حصول الأشخاص ذوي الإعاقة على التعليم المجتمعي للكبار

 **معلومات عن هذا الدليل**

شارك في إعداد هذا الدليل كلٌ من مؤسسة Lead Scotland ومجموعة من الأشخاص ذوي الإعاقة من ذوي الخبرة في إتاحة فرص التعليم المجتمعي للكبار (CBAL). أُنشئ هذا الدليل بوصفه جزءًا من مشروع يسمى "الحق في التعلّم" بتمويل من الحكومة الاسكتلندية، ويُعدّ جزءًا من برنامج التعافي من فيروس كوفيد الذي تتبناه الحكومة. توفر مؤسسة Lead Scotland أدلة مجانية متاحة عبر الإنترنت للأشخاص ذوي الإعاقة بشأن التعلم بعد المدرسة في اسكتلندا وهذا هو الدليل الأول من المؤسسة المخصص للتعليم المجتمعي للكبار.

جدول المحتويات

[ما التعليم المجتمعي للكبار؟ 2](#_Toc103938356)

[ما فوائد إقامة التعليم المجتمعي للكبار؟ 4](#_Toc103938357)

[مَن المستهدف مِن التعليم المجتمعي للكبار؟ 5](#_Toc103938358)

[كيف يمكنك أن تبدأ؟ من أين يمكنك الحصول على التعليم المجتمعي للكبار؟ ما يمكنك تعلمه؟ 7](#_Toc103938359)

[كيف يمكنك البدء 7](#_Toc103938360)

[من أين يمكنك الحصول على التعليم المجتمعي للكبار؟ 7](#_Toc103938361)

[ما يمكنك تعلمه؟ 8](#_Toc103938362)

[استخدام التعليم المجتمعي للكبار لإحداث تغيير 9](#_Toc103938363)

[استخدام التعليم المجتمعي للكبار لتطوير المهارات الرقمية والوصول للتكنولوجيا المساعدة 10](#_Toc103938364)

[التعليم المجتمعي للكبار والصحة النفسية 13](#_Toc103938365)

[حقوقك بصفتك متعلمًا من ذوي الإعاقة 15](#_Toc103938366)

[كيف يمكن الطلب من مقدم خدمات التعلم توفير احتياجاتك للدعم. 18](#_Toc103938367)

[قصص حول الوصول للتعليم المجتمعي للكبار 19](#_Toc103938368)

[مصادر التمويل والدعم 19](#_Toc103938369)

[التخطيط المتمحور حول الذات 21](#_Toc103938370)

[روابط لمعرفة المزيد من المصادر للدعم 22](#_Toc103938371)

# ما التعليم المجتمعي للكبار؟

**ما هو تعليم الكبار؟**

في اسكتلندا، يتضمن تعليم الكبار عادةً أكثر من 16 مقررًا تعليميًّا بعد التعليم الإلزامي. ويعبر هذا المصطلح عن كلٍ من الدورات التعليمية وطريقة التعلّم.

تُقوم الفصول الدراسية المجتمعية على احتياجات المشاركين واهتماماتهم. ويُفترض بها أن تركز على المتعلم بحيث يبقى أثر العلم لديه مدى الحياة. يمكن أن تكون المقرات التعليمية رسمية وغير رسمية، كما يمكن أن تتم الدراسة في مجموعة متنوعة من الأماكن والمنصات مثل الأماكن المجتمعية وعبر الإنترنت وفي المنزل وفي أماكن العمل وفي الكليات والجامعات.

**ماذا نقصد بالتعليم المجتمعي للكبار؟**

يمكن توفير التعليم المجتمعي للكبار من قبل السلطات المحلية (المجلس المحلي الذي تتبع له) ومنظمات القطاع الطوعي أو الخيري مثل الجمعيات الخيرية المسجلة والمجموعات المجتمعية والمنظمات التطوعية. كما يمكن للكليات أيضًا توفيره. ويشمل ذلك (على سبيل المثال لا الحصر) مهارات القراءة والكتابة والحساب واللغة الإنجليزية لغير الناطقين بها (ESOL) والمهارات الرقمية.

توضح القوائم التالية مدى تنوع التعليم المجتمعي للكبار، وتخص بالذكر القطاعات والأماكن المختلفة ونماذج عن التعلم والمتعلمين وطرق وصف المعلمين الكبار الدارسين بها.

أنواع المؤسسات المختلفة:

المكتبات العامة أماكن العمل الجمعيات الخيرية السجون

 الحملات البيئية المراكز المجتمعية الكليات

الاتحادات النقابية المؤسسات الاجتماعية المنظمات غير الربحية

 القطاع الخاص القطاع العام

المسميات الوظيفية والأدوار المختلفة:

مرشد معلم مدرب ممرّن رياضي محاضر

 معلم مرشد تنمية مجتمعية ميسّر

 مرشد/معلم مدرب في مكان العمل

فئات المتعلمين:

الشباب السجناء السابقون المتقاعدون العائلات

ذوو الإعاقات من الكبار العاملون أعضاء النقابات العمالية الطلاب

اللاجئون السجناء النساء العاطلون

سياقات التعلم المتنوعة:

اليوغا لذوي الإعاقة من الكبار مهارات الدراسة الإدمان

الصحة النفسية: التغلب على القلق صيانة الدراجات

النحت والرسم في السجون حلقات عمل لرعاية مرضى الخرف

تعليم الناس كيفية الخبز مهارات اللغة الإنجليزية للاجئين

محو الأمية والحساب المجموعات النسائية إعادة التدوير

تعلم العائلات في الأماكن المفتوحة دعم التعلم عن بعد في المكتبة

 حلقات عمل عن الصحة الجنسية للشباب

يتمحور التعليم المجتمعي للكبار حول الشخص، ويشمل ويركز على احتياجات المتعلمين وأهدافهم.

فيما يلي بعض الأمثلة عن التعليم المجتمعي للكبار:

* الفن للمتعلمين المصابين بمراحل مبكرة من الخرف
* المهارات الرقمية للتواصل مع الآخرين
* التغلب على التوتر من خلال اليقظة والتأمل

لا تندرج الأمثلة التالية ضمن التعليم المجتمعي للكبار، رُغم أنها تقدم تعليمًا للكبار:

* جولات دراسية للفنون الجميلة في فلورنسا
* المهارات الرقمية للمستثمرين الماليين
* منتجعات اليوغا لقضاء العطلات الأسبوعية

تركز أول ثلاثة أمثلة على التنمية الشخصية والمجتمعية، وتركز آخر ثلاثة أمثلة على توفير التعليم المكلف المبني على الاهتمامات الذي، بالرغم من تحسينه لجودة الحياة، يُموِّله الأشخاص المشاركون في التعلم وليس ممولاً من خلال التمويل العام.

يمكن أيضًا لدورات التعليم المجتمعي للكبار الاسترشاد بتجارب أفراد المجتمع. على سبيل المثال، يمكن أن يتعاون المتعلمون الكبار معًا لاستكشاف مسألة الاندماج الاجتماعي. يمكن أن تتعاون مجموعة من المتعلمين الصمّ على تعلم مهارات القراءة والكتابة، أو يمكن لمجموعة من الكبار الذين يعانون من صعوبات في التعلم التعاون على إعداد مسرحية تستكشف المسائل المتعلقة بتجاربهم التي خاضوها بأنفسهم.

يتراوح عدد المتعلمين في كل دورة عادةً بين 8-12 متعلمًا، ويتلقى المعلمون الذين يديرون الحصص الدراسية الدعم من المتطوعين أحيانًا.

في السنوات الأخيرة، أخذ مقدمو خدمات تعليم الكبار الذين يدرسون وجهًا لوجه دورات تعليمية عبر الإنترنت لدعم المتعلمين خلال الجائحة. طورت القوى العاملة التعليمية للكبار، مع المتعلمين من الكبار، مهارات رقمية للاستمرار في التواصل فيما بينهم ومواصلة التعلم.

# ما فوائد إقامة التعليم المجتمعي للكبار؟

رؤيتنا في مؤسسة Lead Scotland أن هناك الكثير من الفوائد الناجمة عن إقامة التعليم المجتمعي للكبار. فيما يلي بعض الردود التي قدمها فريق الإنتاج المشترك لدينا عند طرح هذا السؤال عليهم في إحدى مجموعات التركيز:

"يمكن ممارسته حسب مقدرتك وطاقتك أنت وليس هناك ما يستدعي العجلة."

"مريح ولا يغلب عليه الطابع الرسمي"

"جو غير مشحون بالتنافس"

"يمكن ممارسته في أي وقت عندما تكون في أحسن حالاتك"

"يمكن ممارسته عندما تسمح حالتي المزاجية بذلك"

"يمكن التوقف فيه لأي سبب، وليس هناك ضغط لاستكماله."

"يقدم الدعم المفيد أثناء الإغلاق الكامل"

"ليس هناك الضغط نفسه، ويتيح لك النمو والتعلم حسب مقدرتك وطاقتك أنت."

"مفيد للأشخاص الذين لا يستجيبون بالقدر المرجو للتعليم التقليدي والتعلّم العملي."

"يمكن للدعم الفردي أن يبني ثقة للانتقال إلى التعلم الجماعي."

"الحصول على الدعم المناسب."

"الحصول على الدعم فيما يتعلق بطلبات التمويل وأي أمر يتعلق بصحتي النفسية."

"يتيح للأشخاص خيارات أكثر حيث يمكن دراسة مجموعة متنوعة من المصادر والموضوعات."

# مَن المستهدف مِن التعليم المجتمعي للكبار؟

يمكن تلقي التعليم المجتمعي للكبار من خلال مسارات متعددة وهو متاح لأي شخص يرغب في التعلم. فهو متوفر مدى الحياة وواسع النطاق ويركز على المتعلم. في اسكتلندا، هناك العديد من المجموعات التي قد تجد استفادة في استغلال هذه الفرص على وجه التحديد.

 **اللغة الإنجليزية لغير الناطقين بها (ESOL)**

يأتي عدد من الأشخاص إلى المملكة المتحدة للعمل أو التعلم أو بسبب أي ظروف أخرى أجبرتهم على ترك موطنهم كالحروب أو الصراعات. تتيح فصول اللغة الإنجليزية لغير الناطقين بها لهؤلاء الأشخاص تنمية مهارات اللغة الإنجليزية ومقابلة أشخاص جدد. تُعد هذه الفصول محورية للأشخاص لفهم الثقافة في البلد الذي انتقلوا إليه. قد لا يدري بعض الأشخاص أي شيء عن البلد الذي انتقلوا إليه أو لغته لذا تساعدهم هذه الفصول على الانخراط بشكل أفضل في ثقافة ذلك البلد. تُدرس مقررات اللغة الإنجليزية لغير الناطقين بها في الكليات والمراكز المجتمعية المحلية وفي المؤسسات الخيرية ويستفيد منها على وجه الخصوص طالبي اللجوء واللاجئين.

 **الصحة النفسية وتعلم الكبار**

إن الصحة النفسية مسألة مهمة في وقتنا الحالي لا سيما وأن العالم لم يزل يتعافى من وباء عالمي. ويمثل التعليم المجتمعي للكبار وسيلة مفيدة للغاية للأشخاص لتحسين صحتهم النفسية نظرًا لإتاحته بيُسر. توفر منظمات القطاع الطوعي أو الخيري كالمؤسسات الخيرية للصحة النفسية دورات مجانية في المجتمعات المحلية عن موضوعات محددة مثل: التحكم بالتوتر والقلق وتعلم كيفية استغلال أساليب اليقظة. كما طورت العديد من المؤسسات الخيرية تطبيقات مجانية يمكنك تنزيلها على هاتفك الخلوي أو مصادر عبر الإنترنت كي تتمكن من تعلم الأدوات التي تدعم صحتك النفسية في المنزل. يمكنك قراءة المزيد من المعلومات بشأن هذا الموضوع على هذا الرابط [قسم التعليم المجتمعي للكبار والصحة النفسية هنا](#_CBAL_and_Mental).

**عودة الكبار للتعليم**

يمكن للأشخاص أن يقرروا تعلم شيء جديد في أي وقت. قد يحتاج كثير من الكبار ممن يقررون تغيير مسارهم المهني إلى الاستفادة من تعلم الكبار لتعلم مهارات يحتاجون إليها لتحقيق التقدم في عملهم. قد تكون هذه هي المرة الأولى التي يتلقون فيها تعليمًا منذ ترك المدرسة. ومع تغير العالم وخاصة بعد جائحة كوفيد، يحتاج العديد من الأشخاص إلى التعلم للتكيف مع هذا العالم الجديد. قد يكون ذلك أمرًا عسيرًا على مَن ابتعدوا عن التعليم ويريدون العودة إليه، ولذلك فالتعليم المجتمعي للكبار هو المكان الأمثل للبدء من جديد إذ يمكن أن يمثل وسيلة مرنة للغاية وداعمة للتعلم. يقدم المعلمون الشخصيون دعمًا كبيرًا للأشخاص الذين قد يكونون حديثي عهد بالتعلم بتقديمهم للتوجيهات والتشجيع لمساعدتك على التكيف مع البيئة التعليمية.

 **الأشخاص الذين لديهم قصور في مهارات القراءة والكتابة والحساب**

إن معرفة القراءة والكتابة والحساب (القراءة والكتابة والأرقام) مهارات أساسية يحتاج الأشخاص إليها ليتمكنوا من الحصول على التعليم الرسمي والمشاركة في العمل. وللأسف، لم تتُح لجميع الأشخاص فرصة تعلم هذه المهارات بطريقة فعالة عندما كانوا بالمدرسة. وعليه، فالتعليم المجتمعي للكبار يُعد بيئة مثالية للأشخاص لاكتساب الثقة والمعرفة التي يحتاجون إليها لتحسين مهاراتهم في القراءة والكتابة والحساب الخاصة. هذه الفصول متوفرة على نطاق واسع للكبار في جميع أنحاء اسكتلندا في المراكز المجتمعية المحلية والعديد من الأماكن الأخرى. راجع قسم [ما يمكنك تعلمه؟ هنا](#_What_can_you) لمعرفة المزيد من المعلومات.

 **الأشخاص الذين يعانون من ضعف الثقة أو عواقب أخرى تحول دون التعلم**

قد يكون هناك العديد من الأشخاص الذين يرغبون في تعلم شيء جديد ولكن قد يكونون غير مستعدين للالتزام بفعل شيء ما مثل: دورة جامعية رسمية إذ قد يكون ذلك أمرًا شاقًا للغاية. قد يرجع هذا إلى عدم امتلاكهم الثقة الكافية أو لأنهم قد يكونون غير قادرين على الالتحاق بأي دورة تعليمية بسبب صحتهم أو إعاقة ما، أو لأسباب تتعلق بالرعاية. يقدم التعليم المجتمعي للكبار نهجًا أكثر مرونة ويمكن أن يتناسب غالبًا مع حياة الأشخاص وظروفهم الشخصية.

# كيف يمكنك أن تبدأ؟ من أين يمكنك الحصول على التعليم المجتمعي للكبار؟ ما يمكنك تعلمه؟

## كيف يمكنك البدء

هناك العديد من الطرق المختلفة يمكنك البدء بها في التعليم المجتمعي للكبار. إذا كنت تحصل على الدعم من أي شخص، على سبيل المثال: أي اختصاصي اجتماعي أو مسؤول دعم، فقد يتمكنون من مساعدتك على إيجاد فصول محلية في منطقتك.

 كما أن البحث عبر الإنترنت يُعد وسيلة جيدة أخرى للبدء في التعليم. لدى كل منطقة تابعة لمجلس ما (أو "سلطة محلية") في اسكتلندا إدارة تقدم أحد أشكال التعليم للكبار. يوجد هذا غالبًا تحت عنوان "المجتمع والتعليم والتنمية" أو "تعليم الكبار" في الموقع الإلكتروني لأي مجلس. إن أسهل طريقة للحصول على فرص التعلم في منطقة المجلس الذي تتبع له هي البحث عبر الإنترنت عن اسم المجلس الذي تتبع له (على سبيل المثال "مجلس أدنبرة" ‘Edinburgh Council’) متبوعًا بعبارة التعليم للكبار 'adult learning' ومشاهدة نتائج البحث. قد يكون هناك برنامج من الدورات التعليمية يمكنك الحجز به أو عنوان بريد إلكتروني أو رقم هاتف لأي شخص يعمل في التعليم للكبار يمكنك الاتصال به لطلب أي معلومات.

 Workers' Educational Association (WEA) هي مؤسسة خيرية مخصصة لتوفير التعليم بجودة عالية للمجتمعات. تُقدم، بدعم ما يقرب من 3000 متطوع و2000 معلم وما يربو على 10000 عضو من جميع أنحاء المملكة المتحدة، دورات تعليمية ودية سهلة الوصول وممتعة في جميع مناحي الحياة. يمكنك البحث عن الدورات عن طريق الفكرة الرئيسية أو الموضوع أو النتيجة من خلال الموقع الإلكتروني لمؤسسة [Worker's Educational Association من هنا](https://www.weascotland.org.uk/All-projects).

يمكنك أيضًا البحث عن فرص التعلم من خلال الرابط الموقع الإلكتروني [My World of Work website](https://www.myworldofwork.co.uk/) في قسم "التعلم والتدريب". يمكنك البحث عن [دورات مجانية عبر الإنترنت](https://www.myworldofwork.co.uk/learn-and-train/find-free-online-courses) وأيضًا تحت العنوان [دورات التعليم العالي والتعليم الإضافي وزر البحث عن التدريب](https://www.myworldofwork.co.uk/learn-and-train). كما يمكنك أيضًا البحث في المواقع الإلكترونية وصفحات وسائل التواصل الاجتماعي للكليات المحلية والجامعات والمكاتب والمراكز المجتمعية الخاصة بك لمعرفة ما إن كانوا يعلنون عن فرص للتعليم المجتمعي للكبار.

هناك طريقة أخرى للبدء وهي الكلام الشفهي. تحدث مع أصدقائك وعائلتك - ربما يكونون قد شاركوا في أحد النشاطات التي أحبوها للتعليم المجتمعي أو يعرفون شخصًا آخر شارك بها. كما يمكنك أيضًا البحث عن منشورات وكتيبات تُعلن عن أي دورات في الأماكن والمتاجر في مجتمعك المحلي. إضافة إلى مجلسك المحلي، هناك العديد من منظمات القطاع الطوعي أو الخيري (الجمعيات الخيرية والمنظمات الطوعية) التي توفر أيضًا التعليم المجتمعي للكبار. إذا كنت على علم بأي خدمات في منطقتك يمكنك التحقق منها من خلال موقعها الإلكتروني وصفحات وسائل التواصل الاجتماعي، والاتصال بهم، أو إذا كان لديهم أي مقر في أي منشأة فيمكنك الذهاب إليهم والتحدث مع أي شخص تجده لمعرفة المزيد.

## من أين يمكنك الحصول على التعليم المجتمعي للكبار؟

هناك العديد من المواقع والأماكن المختلفة متاحة لك للتعلم. إذا كنت تنضم إلى دورات تشغيلية تابعة لأي مجلس، فمن المحتمل أن تتعلم في مكان عام مثل مكتبتك المحلية أو صالة الكنيسة أو المركز المجتمعي. كما قد تؤجر منظمات القطاع الطوعي أو الخيري غرفًا من الأماكن المجتمعية أو قد ينظمون الدورات في مقراتهم الخاصة. كما تنظم بعض الكليات والجامعات فصول التعليم المجتمعي للكبار في الحرم الجامعي الخاص بها وعادةً ما تُعقد هذه الفصول في المساء وفي العطلات الأسبوعية (بعيدًا عن الدورات الكاملة والجزئية للتعليم التكميلي والعالي).

إذا كنت تتلقى التعليم بأي دورة تعليمية "عن بعد"، أو من خلال برنامج التعلم عن بعد، فهذه تُعد وسيلة أخرى لوصف التعلم بأنه تعلم عبر الإنترنت. كما يمكنك تسجيل الدخول للحصول على المواد التعليمية في الوقت المناسب لك أو قد يتم توصيلك بأي متطوع أو معلم والاجتماع معهم في أوقات محددة عبر الإنترنت من خلال أدوات الاتصال بالفيديو مثل: برنامج Zoom أو Microsoft Teams. تقدم مؤسسة Lead Scotland بعض الخدمات التي سوف توصلك بأي متطوع أو معلم، وسوف يجتمعون معك في أي مكان مجتمعي وعبر الإنترنت وفي بعض الفصول (بحسب وضع فيروس كوفيد) ويمكنهم أيضًا زيارتك في المنزل. ادخل على [موقعنا الإلكتروني](https://www.lead.org.uk/) لتعرف مزيدًا من المعلومات عن الأماكن التي تقدم حاليًا التعليم المجتمعي للكبار.

قد تحضر دورة عملية تنعقد أثناء تعليمك، على سبيل المثال: في المطبخ لتعلم مهارات الطبخ أو في الأماكن المفتوحة في أي حديقة لتعلم مهارات البستنة. كما يمكنك أيضًا الانضمام إلى شيء آخر يسمى التعلم "بدون سياق محدد" تنمي فيه مجموعة كاملة من المهارات أثناء عملك أو تطوعك أو أثناء قيامك بأنشطتك اليومية. على سبيل المثال، تقدم مؤسسة Lead Scotland مؤهلًا يسمى [مكافأة إنجاز الكبار](https://www.newbattleabbeycollege.ac.uk/adult-achievement-awards/) الذي يسمح لك بتسجيل المهارات التي تنميها في أماكن مختلفة في حياتك اليومية والتفكير فيها. على سبيل المثال، قد تتطوع في أي متحف أو مدرسة أو تقدم الرعاية بدون أجر حتى يمكنك التفكير في التعلم الذي تنميه أثناء القيام بأنشطتك. لذا، الخلاصة أنه يمكنك ببساطة التعلم في أي مكان!

## ما يمكنك تعلمه؟

يمكنك من خلال دورة التعليم المجتمعي للكبار أن تخطو الخطوة الأولى في العودة إلى التعلم والبدء على الفور في عملية الخروج من المنزل ومقابلة أشخاص جدد وبناء ثقتك.

 يغطي التعليم المجتمعي للكبار العديد من الموضوعات المختلفة وأنواع التعلم الرسمية (التعلم الذي يتم الحصول منه على مؤهل) وغير الرسمية. على سبيل المثال، يمكنك:

* الالتحاق بالدورات التعليمية لتحسين صحتك النفسية أو البدنية.
* تعلم المهارات الأساسية، مثل: مهارات التعامل مع الآخرين أو مهارات التواصل أو المواطنة.
* تلقي الدعم للوصول إلى فرص التعلم الأخرى أو التوظيف، مثل: أعمال التطوع.
* تعلم مهارات جديدة أو صقل المهارات القائمة بالفعل، على سبيل المثال: القراءة أو الكتابة أو استخدام التكنولوجيا الرقمية.
* الالتحاق بدورات تدريبية قصيرة تستوفي اهتماماتك في مجالات محددة مثل: الطبخ أو الخبز أو التنجيد أو الرسم بالألوان المائية أو الكروشيه أو نظرية القيادة ...(والقائمة تطول!)
* الالتحاق بدورات تدريبية عامة أو متعلقة بالعمل في مجالات مثل: الرعاية أو البيع بالتجزئة أو خدمة العملاء أو العمل المكتبي، من شأنها أن توفر لك المؤهلات الضرورية لتحقيق التقدم في مزيد من التعلم أو هي تمثل مؤهلات في حد ذاتها.
* الالتحاق بالدورات المصممة على وجه الخصوص للمتعلمين الذين يحتاجون إلى دعم إضافي وقد تشمل أمورًا مثل: مهارات الحياة المستقلة.
* الالتحاق بأي دورة لتعلم كيفية دعم أطفالك بشكل أفضل وتوفير الأساس لتحسين صحة جميع أفراد العائلة.

 أنواع أخرى من التعلم:

• خدمة "The Big Plus" تساعد الكبار على تحسين مهارات القراءة والكتابة والأرقام لديهم. فهي خدمة مجانية تسمح لك بالعمل مع أي معلم في أماكن مثل: المكتبات العامة أو المراكز المجتمعية أو الكليات. وهي طريقة مرنة للتعلم ويمكن أن يكون الحضور مناسبًا لاحتياجاتك الفردية. لمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال بخط المساعدة لخدمة the Big Plus على رقم 0800 917 8000 أو زيارة الموقع الإلكتروني [Big Plus website](https://www.myworldofwork.co.uk/learning-big-plus).

• إذا كانت اللغة الإنجليزية ليست لغتك الأولى وتريد تحسين مهاراتك الشفهية والكتابية، فقد تساعد الدورات في اللغة الإنجليزية لغير الناطقين بها في ذلك. يمكن الحصول على تلك الدورات في العديد من مراكز التعلم والكليات في جميع أنحاء اسكتلندا. يمكن العثور على دورات ESOL على موقع Scottish Refugee الإلكتروني هنا ومن خلال البحث على Google عن كلمتي "ESOL courses" مع إضافة اسم المنطقة المحلية (المجلس) التي تتبع لها.

# استخدام التعليم المجتمعي للكبار لإحداث تغيير

سوف يعرض هذا القسم طرق متنوعة يمكن للأشخاص ذوي الإعاقة من خلالها استخدام التعليم المجتمعي للكبار لإحداث تغيير. هناك العديد من الدورات والبرامج والمنظمات التي تُمكن الأشخاص ذوي الإعاقة من زيادة مهاراتهم ومعرفتهم وثقتهم للمشاركة في السياسة وتعلم كيفية القيام بحملات من أجل القضايا التي تهمهم.

 **شركاء في صنع السياسات**

[شركاء في صنع السياسات (Partners in Policymaking)](https://tinyurl.com/mr25f558) هي دورة تديرها الجمعية الخيرية [InControl Scotland](https://in-control.org.uk/) وهي جمعية خيرية وطنية تعمل على بناء مجتمع أكثر شمولًا. والمقصود من الدورة تزويد الكبار من ذوي الإعاقة وأولياء الأمور للأطفال ذوي الإعاقة بالمهارات التي يحتاجون إليها للتفاوض بشأن العديد من أنظمة الدعم. فهي تستهدف مَن يريدون تحسين الطريقة التي تُقدم بها الخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة. يحاضر بالدورة متحدثون من جميع أنحاء العالم لديهم رؤى وخبرات مختلفة عن الدمج الاجتماعي. تنقسم الدورة إلى ثمانية فصول في العطلات الأسبوعية على مدار ثمانية أشهر بحيث يناقش كل فصل موضوعًا مختلفًا. تختلف هذه الموضوعات من تاريخ الإعاقة والتعليم والدعم الموجه ذاتيًا (انظر دراسة حالة آشلي) لمعرفة كيفية العيش باستقلال. من ضمن المواضيع المتعددة، هناك مجموعات من الأدوات التي يمكن استخدامها لمساعدة الأشخاص على عيش حياتهم بشكل أفضل. أنها تستحق الاستثمار بها على مدار ثمانية أشهر حيث يمكنك تعلم العديد من الأدوات المختلفة. يتمثل تفرد دورة شركاء في صنع السياسات بأنها تجمع الأشخاص من جميع أنحاء اسكتلندا معًا وتبني صداقات دائمة. هذا النوع من التعلم يستمر مدى الحياة إذ يمكن للأشخاص الاستمرار في التعلم لفترة طويلة بعد استكمالهم للدورة. فهي دورة جديرة بالاهتمام ويوصى بها بشدة.

 **منظمة Inclusion Scotland**

[Inclusion Scotland](https://inclusionscotland.org/) هي منظمة للأشخاص ذوي الإعاقة (منظمة يديرها 51% على الأقل من الأشخاص ذوي الإعاقة) وهدفها أن تكون اسكتلندا ملاذًا وأمانًا للأشخاص ذوي الإعاقة. فهي تؤكد بشدة على السياسات وتحاول الزج بعدد أكثر من الأشخاص ذوي الإعاقة للمشاركة في صنع القرارات بأعلى مستوى. يهدف العمل الذي تنفذه المنظمة مع صناع السياسة إلى ضمان أن الأشخاص ذوي الإعاقة يمكنهم أن يؤدوا دورًا حاسمًا في إجراء التغييرات التي تنعكس عليهم.

تُنشئ مشروع [الوصول للسياسات](https://inclusionscotland.org/disabled-people-become-a-leader/civic-participation)  لتمكين الأشخاص ذوي الإعاقة من الحصول على فرصة لاستكشاف عالم السياسات. يمكن أن يحدث هذا بالعديد من الأشكال، مثل: الدعم والنصح والوصول للمصادر عبر الإنترنت لإيصالك بالنشطاء الآخرين ذوي الإعاقة لتوجيه ودعم الأقران. كما أن لمنظمة Inclusion Scotland مشروع آخر يسمى [We Can Work](https://inclusionscotland.org/disabled-people-become-a-leader/internship-programme-we-can-work) يُمكّن الأشخاص ذوي الإعاقة من تلقي تدريب مدفوع واكتساب مهارات جديدة أثناء التعلم في أي بيئة مجتمعية. كان من بين التدريبات السابقة العمل في مكتب أحد أعضاء البرلمان الاسكتلندي (MSP) بحيث تكون فرصة كبيرة لاكتساب رؤية على عالم السياسات.

**منظمة Glasgow Disability Alliance**

تعدّ[Glasgow Disability Alliance](https://gda.scot/) (GDA) منظمة أخرى يديرها أشخاص ذوو إعاقة، وتعنى بربط الأشخاص ذوي الإعاقة معًا من جميع أنحاء غلاسكو لتنمية مهارات جديدة وإنشاء علاقات جديدة وإحداث تغيير. توفر مجموعة واسعة من دورات التعليم المجتمعي للكبار الممتعة والمجانية وتوفر الدعم لضمان أن الأشخاص ذوي الإعاقة يمكنهم الوصول لجميع أنشطتهم. تُؤكد على المجتمع والمشاركة في إحداث تغييرات تؤثر على الأشخاص ذوي الإعاقة، على المستوى المحلي والوطني.

 تدير منظمة Glasgow Disability Alliance برنامجًا يسمى [Drivers for Change](https://gda.scot/what-we-do/voices/drivers-for-change/) و[Young Drivers for Change](https://gda.scot/what-we-do/voices/gda-young-drivers-for-change/)، وهو مُصمم لمساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة على زيادة مهاراتهم والتأكد من أن أصواتهم مسموعة للجميع. يمكنك تعلم مهارات لا تُقدر بثمن لمساعدتك أن تصبح صانع تغيير فعال، على سبيل المثال: كيفية تطوير حملات عبر الإنترنت وكيف تروي قصتك لإحداث تأثير وكيفية إجراء أي بحث. هذه فرصة كبيرة للأشخاص ذوي الإعاقة لبناء الثقة والتحدث عن أنفسهم.

# استخدام التعليم المجتمعي للكبار لتطوير المهارات الرقمية والوصول للتكنولوجيا المساعدة

**ما المهارات الرقمية؟**

إن امتلاك "المهارات الرقمية" يُشير إلى امتلاك الثقة والقدرة لاستخدام الأجهزة مثل: الحواسيب المكتبية والمحمولة والهواتف الذكية والأجهزة اللوحية (مثل iPad). يسمح لك امتلاك المهارات الرقمية الأساسية بالدخول إلى الإنترنت وإرسال رسائل البريد الإلكتروني وتسلمها واستخدام أدوات الاتصال المرئي عبر الإنترنت (مثل برنامج Zoom) لمقابلة الأشخاص عن بعد وإنشاء أي مستند إلكتروني (مثل: Word) وحتى المشاركة في التعلم عبر الإنترنت. ومع خروجنا من الجائحة، لم يكن الأمر أكثر أهمية مما هو عليه الآن ليكون لدينا بعض الفهم الأساسي لكيفية تحقيق أقصى استفادة من الأجهزة الرقمية لضمان عدم تأخرك عن الركب. كما أن استخدام التكنولوجيا الرقمية مثيرٌ للاهتمام للغاية عندما تتمكن منه، فيمكنك التسوق عبر الإنترنت وتنفيذ المعاملات المصرفية عبر الإنترنت وإجراء محادثة فيديو مع قريبك في أستراليا وحتى حضور محاضرات عبر الإنترنت في إحدى الجامعات المشهورة عالميًا!

 **ما التكنولوجيا المساعدة؟**

يُشير مصطلح التكنولوجيا المساعدة إلى أي مادة أو قطعة من المعدات أو البرمجيات أو أنظمة المنتجات التي يمكن استخدامها لزيادة استقلالية الأشخاص ذوي الإعاقة أو المحافظة عليها أو تحسينها. يستخدمها الأشخاص ذوو الإعاقة لمساعدتهم على تنفيذ المهام التي من شأنها أن تشكل صعوبة أو يستحيل أن ينجزوها بأنفسهم دون دعم من الأشخاص الآخرين.

**من المستهدفين من التكنولوجيا المساعدة؟**

أكثر الأشخاص المستفيدين من استخدام التكنولوجيا المساعدة هم:

* الأشخاص ذوو الإعاقة
* كبار السن
* الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية.

**ما الذي يمكن للتكنولوجيا المساعدة في فعله؟**

قد أنشأت بعض أنواع التكنولوجيا المساعدة مثل: الكراسي المتحركة أو إطارات المشي أو العصي البيضاء للمساعدة في حركة الأشخاص والاستقلال البدني بينما تم تصميم المعدات الأخرى مثل: أواني الطبخ المزودة ببرامج التحدّث لزيادة مهارات الحياة اليومية. كما أنه هناك العديد من التطبيقات، وبرامج الحاسب الآلي، وأجهزة الحاسب الآلي التي تعمل بطريقة برايل، وهي توفر للمستخدمين من ذوي الإعاقة الوصول لوسائل التواصل الاجتماعي والأشكال الأخرى من التواصل، إضافة إلى أنها تجعل المواد التعليمية أكثر سهولة.

فيما يلي قائمة بالبنود التي توصف بالتكنولوجيا المساعدة:

* لوحات التواصل المصنوعة من الورق المقوى أو الأجسام المحسوسة باللمس
* أقلام المسح
* برامج قراءة شاشة الحاسوب المكتبي/ الحاسوب المحمول
* النص التنبؤي
* التعرف على الصوت
* التعرف الإلكتروني
* الآلات الحاسبة الناطقة
* المدقق الإملائي الناطق
* القاموس الإلكتروني
* مشغل الصوت
* الماسحات الضوئية أو تطبيقات المسح الضوئي لتحويل المواد المطبوعة إلى منطوقة
* أنظمة المساعدة على السمع بالذبذبات المعدلة
* دعم كتابي لمعالج النصوص
* منظمات الرسوم البيانية
* الحواسيب التي تعمل بطريقة برايل
* الهواتف الذكية الناطقة أو تطبيقات نظامي أندرويد وiPhone لمساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة
* أواني الطبخ الناطقة مثل: الأفران الكهربائية أو أجهزة المسح الضوئي

**لماذا تُعد التكنولوجيا المساعدة مهمة؟**

تزيد التكنولوجيا المساعدة من استقلالية الأشخاص وجودة حياتهم. كما تساعد في تعزيز المساواة والاندماج الاجتماعي لأنها مصممة بغرض تذليل العقبات عن طريق إيجاد وسائل مبتكرة للأشخاص الذين يستخدمونها للقيام بالأشياء نفسها وتجربتها مثل أولئك الذين لا يعتمدون على التكنولوجيا المساعدة.

**ما السبب وراء دراسة التكنولوجيا المساعدة في التعليم المجتمعي للكبار؟**

هي مفيدة ومهمة لربط مستخدمي التكنولوجيا المساعدة معًا ولمنحهم الفرصة لتعلم كيفية استخدام المعدات ومشاركة تجاربهم في تكنولوجيا المعلومات في الأماكن الرسمية وغير الرسمية للتعليم المجتمعي للكبار. كما يستطيع الأشخاص الذين لا يستخدمون التكنولوجيا الاستفادة من حضور ورش العمل التي يديرها المجتمع لزيادة المعرفة والوعي خاصة إذا كانوا يعرفون شخصًا يحتاج إليها.

**أين يمكنك تلقي تدريب في المهارات الرقمية والتكنولوجيا المساعدة؟**

هناك العديد من المنظمات التي توفر التدريب إما شخصيًا وإما عبر الإنترنت من خلال الندوات عبر الإنترنت أو جلسات مؤتمرات الفيديو. توفر مؤسسة Lead Scotland العديد من خدمات التعلم الرقمي للأشخاص ذوي الإعاقة، ومقدمي الرعاية، والذين يواجهون عقبات في التعلم في العديد من المناطق في جميع أنحاء الدولة. نوفر للمتعلمين أجهزة iPad أو حواسيب محمولة ونعلمهم كيفية استخدامها بما في ذلك خصائص التكنولوجيا المساعدة المدمجة إضافة إلى دعمهم للوصول للتطبيقات المحددة.  يمكن أن تُقدم الجلسات شخصيًا أو عبر الإنترنت. يمكنك معرفة المزيد حول المشروعات المحلية الخاصة بنا من خلال [موقعنا الإلكتروني](https://www.lead.org.uk/).

كما تقدم العديد من المجالس المحلية والمنظمات من القطاع التطوعي أو الخيري التعليم المجتمعي للكبار في المهارات الرقمية. راجع قسم [كيف يمكنك البدء من هنا](#_How_to_get) لدينا لمعرفة المزيد من المعلومات.

إن منظمة [Ability Net](https://abilitynet.org.uk/) هي منظمة توفر العديد من الخدمات المجانية للأشخاص ذوي الإعاقة وكبار السن بما في ذلك: الدعم الرقمي في منازل الأشخاص الشخصية في جميع أنحاء المملكة المتحدة. يمكن للمتطوعين فيها تجهيز الأشخاص بمعدات جديدة لتساعدهم في الدخول على الإنترنت والتعامل مع المشكلات.

كما توفر العديد من [المصادر المجانية](https://abilitynet.org.uk/free-resources) المتعلقة بإمكانية الوصول الرقمي بما في ذلك: الوصول [للندوات عبر الإنترنت المسجلة مسبقًا](https://abilitynet.org.uk/free-resources/webinars) المجانية حيث يمكنك التعلم في منزلك الخاص في أي وقت تريده. كما توفر أيضًا سلسلة من أوراق الحقائق المتعلقة بإمكانية الوصول الرقمي والموضوعات ذات الصلة في قسم المصادر الخاص بها.

توفر بعض المواقع الإلكترونية والمنظمات النصح والدعم بشأن التكنولوجيا المساعدة لمجموعات محددة كالأشخاص الذين يعانون من الضعف البصري، مثل المعهد الوطني الملكي للمكفوفين (RNIB) الذي يمتلك [مركزًا لمصادر التكنولوجيا](https://www.rnib.org.uk/practical-help/technology/resource-hub). تساعد الآخرين في شراء المعدات وتوفر التدريب إضافة إلى المعلومات والمصادر عبر الإنترنت.

إن مصدر [AppleVis](https://www.applevis.com/) مصدر مفيد عبر الإنترنت للمستخدمين من المكفوفين أو الذين يعانون من ضعف بصري لمنتجات شركة Apple مثل: Mac وiPhone وiPad وساعة Apple Watch وApple TV. لديهم مجتمع واسع المعرفة من المستخدمين الذين يدعم بعضهم بعضًا بالمعلومات والمصادر. يوفر مصدر AppleVis النشرات الإخبارية المنتظمة والمدونات والمدونات الصوتية بشأن آخر التطورات في تكنولوجيا شركة Apple وتقدم لك العديد من الفرص للتعلم بمرونة عندما يناسبك ذلك.

**كيف يمكن شراء التكنولوجيا المساعدة وتلقي التمويل لها؟**

قد تكون الأجهزة الرقمية والتكنولوجيا المساعدة باهظة الثمن ولكن من المحتمل أن يتوفر التمويل من الجمعيات الخيرية أو المجلس المحلي الخاص بك. كما أن هناك أيضًا منح متوفرة لمجموعات محددة مثل: الطلاب الذين يمكنهم طلب الحصول على تمويل من خلال كليتهم أو جامعتهم. اطلع على  [قسم مصادر التمويل والدعم هنا الخاص بنا](#_Sources_of_funding) لمزيد من المعلومات.

 **كيف يمكن الحفاظ على أمانك على الإنترنت**

بسبب الوباء، يقضي الأشخاص وقتًا على الإنترنت أكثر من أي وقت مضى. وهذا يعني أن هناك فرص أكثر للمخترقين لتنفيذ الهجمات السيبرانية. فهم دائمًا ما يقومون بهذا عن طريق استهداف الأشخاص والشركات التي تستخدم:

• عمليات الاحتيال عبر البريد الإلكتروني والمواقع الإلكترونية

• البرمجيات الخبيثة - البرمجيات التي يمكن أن تضر بجهازك أو تسمح بولوج المخترقين.

إذا توصل المخترقون لجهازك أو حساباتك، يمكنهم الوصول إلى أموالك أو معلوماتك الشخصية أو المعلومات التي تخص عملك.

 قامت مؤسسة Lead Scotland بترجمة رسائل المركز القومي للأمن السيبراني إلى مجموعة واسعة من الصيغ البديلة لمساعدة الأشخاص على إبقائهم في أمن وأمان على شبكة الإنترنت. يمكنك الحصول على جميع الصيغ البديلة من خلال [موقعنا الإلكتروني](https://www.lead.org.uk/). كما أننا نعقد دورات منتظمة عبر الإنترنت بشأن إمكانية الوصول الرقمي والأمن السيبراني لذا يمكنك الاشتراك نشراتنا الإخبارية أو متابعتنا على وسائل التواصل الاجتماعي أو الاطلاع على صفحة الندوات عبر الإنترنت لمعرفة الأحداث الأخيرة.

# التعليم المجتمعي للكبار والصحة النفسية

يُعد التعليم المجتمعي للكبار وسيلة مثالية للأشخاص لاستكشاف الأدوات والمناهج لتحسين صحتهم النفسية ورفاهيتهم. يُقدم التعلم والدعم في الأماكن المجتمعية وعادة في مجموعات صغيرة. سوف تحصل على إرشادات من أحد الميسرين من دون إصدار أحكام وشبكة الدعم للمشاركين الآخرين، وقد تكون مفيدة لك، إذ تمنحك إحساسًا بالخبرة المشتركة. قد تمثل الفصول جزءًا من البرنامج المجدول زمنيًا أو جلسة لمرة واحدة أو زيارة مرنة كي يتسنى اختيار ما يناسبك ويناسب ظروفك. انظر القسم [من أين يمكنك الحصول على التعليم المجتمعي للكبار؟](#_How_can_you) لدينا لمعرفة كيفية اكتشاف الفرص المحلية.

في حين أن التكنولوجيا تستمر في التطور، هناك أيضًا وسائل متزايدة لتعلم كيف يمكن تحسين صحتك النفسية ورفاهيتك دون الحاجة إلى مغادرة المنزل. يمكن أن يكون هذا مفيدًا لأولئك الذين يكافحون من أجل الانخراط في بيئات جديدة ومقابلة أشخاص جدد.

 يتحدث "نيل" هنا، وهو أحد المؤلفين المشاركين، عن تجربته في اكتساب قدر أكبر من الوعي أثناء الإغلاق الكامل والوصول للأدوات عبر الإنترنت لتحسين صحته النفسية، قبل المشاركة في بعض الجمعيات الخيرية الخاصة بالصحة النفسية للمضي قدمًا بتعلمه.

"أثناء الإغلاق الكامل القسري، أصبح الكثير منا على وعي بصحته النفسية، وبعضهم مثلي وهذا من المحتمل أن يكون لأول مرة. في حين أن الإغلاق الكامل كان صعبًا، وجدت نفسي على دراية أكثر بالمحيطين بي وبأصوات الطبيعة المحيطة بي التي لم أكن على دراية بها مسبقًا بسبب ضوضاء المرور والصخب اليومي. وقد أضفى ذلك جوًا ممتعًا على نزهاتي التي كانت تستغرق ساعة واحدة وأصبحت أكثر وعيًا بكيف تكون أصوات الطبيعة مهدئة.

 كما وجدتُ العديد من التطبيقات المجانية التي مكنتني من تحسين صحتي النفسية الشخصية مثل تطبيق [HeadSpace](https://www.headspace.com/) أو تطبيق [Calm](https://www.calm.com/). توجهك هذه التطبيقات من خلال تمارين التأمل بوتيرة تناسبك في حياتك اليومية. على سبيل المثال، اعتدت أن أتصرف بسرعة أولاً لأشرب القهوة مركزة المذاق، لكنني الآن سأجلس بهدوء وسكونٍ في تأمل لمدة خمس دقائق وأشعر أن هذا يعد أفضل لي من أجل اليوم المقبل. كما حاولت أيضًا تكرار هذا كجزء من روتين وقت النوم والتأمل في اليوم عند الانتهاء منه بهدف تصفية ذهني للمساعدة على النوم. بينما أن هناك تحديثات مدفوعة لهذه التطبيقات، وجدت ما يكفيني في الجزء المجاني منها مثل: جلسات التأمل الموجهة ولم يكن هناك داعٍ لدفع ثمن الإضافات المعروضة.

 اكتشفت أيضًا الفوائد الصحية لامتلاك مكبر صوت ذكي مثل تعلم مهارات اليقظة وتشغيل أصوات مهدئة مثل أغنية الطيور أو أحد الأشياء التي أحبها كثيرًا وهي خرير جداول المياه الذي يكمل أصوات الطبيعة العامة وبالطبع هناك مجموعة واسعة من الموسيقى المزاجية المتاحة. وسواء عن طريق استخدام أي تطبيق أو مكبر الصوت الذكي، فكلاهما يمكنك من قضاء أقل وقت ممكن كما تريد من يومك للتأمل بهدوء وسكونٍ ويمكن ضبط كليهما لتذكيرك للقيام بذلك.

 كما يُمكن أيضًا تحقيق استفادة أكثر منهما وهناك العديد من المصادر عبر الإنترنت إضافة إلى المدونات الصوتية والمنظمات المتخصصة مثل: [SamH](https://www.samh.org.uk/) و[The Scottish Recovery Network](https://www.scottishrecovery.net/) التي يمكنها أن تقدم النصائح بشأن العديد من جوانب الصحة النفسية (لمزيد من خدمات الصحة النفسية، راجع [قسم الدعم الخاص بنا هنا](#_Sources_of_funding)).

 بعد فترة من المشاركة معهم، وجدت نفسي ألتحق بمجموعة عبر الإنترنت تتعامل عن طريق الدعم النظير للأشخاص المتعافين وللاستمرار في رحلة التعلم الخاصة بي سجلت في دورة تدريبية للدعم النظير التي بلغت مدتها ستة أسابيع مع خمس مشاركين آخرين وهو الأمر الذي لم أكن أحلم بالقيام به في وقت مضى. اطلعنا في كل أسبوع على المبادئ الرئيسية للتعافي المعروفة بـ "CHIME": الترابط والأمل والهوية والمعنى والتمكين. كانت هذه طريقة مختلفة تمامًا للتعلم بالنسبة لي إذ إنها تركز على العديد من التأمل الذاتي وبعض المناقشات العميقة التي قد تكون غير مريحة أحيانًا غير أني وجدتها مثرية للغاية. تعلمت الكثير منها وتعلمت بالضبط ما المقصود بدعم الأقران وكيف يمكن أن يكون قويًا إضافة إلى التجربة المعيشية المشتركة. لقد رأيت أيضًا بشكل مباشر قوة الاتصال وهو أمر يتم الحديث عنه غالبًا لكنني كنت في السابق متشككًا بشأنه. في حقيقة الأمر، تعلمت الكثير من الدورة لدرجة أنني سأساعد في تنسيق الدورة التالية المثيرة للاهتمام إذ فتحت هذه التجربة عيني على الحقيقة وبددت العديد من الأساطير والتحيزات الشخصية التي كانت لدي."

هذا أفضل مثال لتحدي تصوراتك الشخصية السابقة وتحديد أهدافك الخاصة وبناء التعلم الخاص بك والوصول لمجموعة واسعة من المصادر المختلفة للتعليم المجتمعي للكبار لتحسين صحتك النفسية ورفاهيتك. كانت فرصة التطوير المهني المستمرة نتيجة رائعة وغير متوقعة بفضل نيل لمشاركته هذه القصة المذهلة!

# حقوقك بصفتك متعلمًا من ذوي الإعاقة

تم اقتباس هذا القسم من دليلنا الأكثر شمولًا، [قانون المساواة في التعلم بعد المدرسة](https://tinyurl.com/2p8fa825)، وهو يعطي مقدمة عن قانون المساواة ويشرح حقوقك ويوفر نظرة عامة عن التعديلات المعقولة.

 **ما قانون المساواة؟**

دخل قانون المساواة حيز التنفيذ في أكتوبر (تشرين الأول) 2010 وحل محل قانون التمييز على أساس الإعاقة (إضافة إلى قوانين مكافحة التمييز الأخرى). والغرض منه حماية الأشخاص من معاملتهم بطريقة غير عادلة، وتعزيز المساواة.

**مَن الأشخاص المحميون بموجب القانون؟**

يهدف إلى حماية الأشخاص من التمييز فيما يتعلق بما يلي:

* الإعاقة
* السن
* العرق
* الجنس
* التوجه الجنسي
* الدين والعقيدة
* تغيير نوع الجنس
* الحمل والأمومة
* الزواج والشراكة المدنية

يركز هذا القسم على التمييز على أساس الإعاقة ولكن يمكنك إيجاد مزيد من المعلومات عن أنواع أخرى من التمييز المبينة أعلاه من [لجنة المساواة وحقوق الإنسان](http://www.equalityhumanrights.com/your-rights/service-users).

 **ما التعريف القانوني "للإعاقة" بموجب قانون المساواة؟**

لحماية الأفراد بموجب قانون المساواة، يجب عليهم تحقيق عناصر لتعريف القانوني للإعاقة. فيما يلي تعريف الإعاقة: **"عجز بدني أو صحي له تأثير سلبي كبير وطويل الأجل على قدرتك على القيام بأنشطتك العادية اليومية."**

يقصد بطويل الأجل أن حالة العجز قد مر عليه أكثر من عام أو من المحتمل أن يستمر على الأقل عامًا واحدًا. تتم تغطية الظروف المتقلبة إذا كان من المحتمل تكرارها. يُقصد بالأمر الكبير أي شيء يمكن أن يتجاوز في حجمه الأمور البسيطة أو التافهة (مثل نزلة برد أو ألم الرأس).

تُشير الأنشطة اليومية العادية إلى الوظائف اليومية مثل: التحرك وارتداء الملابس والتواصل والحفاظ على سلامتك واستخدام المواصلات العامة وخلافه.

فهذا تعريف واسع تندرج تحته مجموعة كبيرة ومتنوعة من الظروف وحالات العجز التي ستتم تغطيتها على الرغم من أن كل جزء في التعريف يجب أن يُطبق قبل تصنيف الشخص بأنه ذو إعاقة بموجب القانون. ويُستثنى من هذا التعريف أمراض السرطان ونقص المناعة البشرية (HIV) والتصلب اللويحي التي تتم تغطيتها من نقطة التشخيص.

**ما حقوق المتعلم ومستخدم الخدمة من ذوي الإعاقة؟**

عند الحصول على التعليم المجتمعي للكبار، تتحمل المنظمة التي توفر تلك الفرصة المسؤولية القانونية للتأكد من أن لديك إمكانية متساوية للمشاركة والدعم المناسب لضمان أنه يمكنك المشاركة بفعالية وتحقيق أقصى استفادة من التجربة.

 لا يحتاج دعم الأشخاص ذوي الإعاقة للحصول على التعلم والمشاركة فيه إلى أن يكون مكلفًا دائمًا فهناك العديد من التغيرات التي يمكن للمنظمات أن تقوم بها ولا تتطلب إنفاق الكثير من المال. على سبيل المثال:

* استخدام جميع مزايا إمكانية الوصول لمساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة، المجانية المدمجة في أنظمة مايكروسوفت وApple، والاستفادة من التطبيقات المجانية.
* التأكد من إمكانية الوصول إلى جميع المستندات الإلكترونية بشكل كامل.
* استخدام لغة واضحة في أي مراسلات.
* المشاركة المجانية للمصادر والندوات عبر الإنترنت المتعلقة بالوعي بالإعاقة والمساواة، لدعم تطويرهما.
* توفير غرفة هادئة للأشخاص لاستخدامها عندما يكونون بحاجة إلى بعض الوقت للراحة.
* إعداد أوقات للبدء والانتهاء للأشخاص الذين قد يتعلمون بشكل أفضل في الصباح أو بعد الظهر بسبب تناول أدويتهم.
* تحديد العديد من أوقات الراحة أثناء الجلسات للأشخاص الذين قد يعانون من التعب أو الألم المزمن.

فيما يلي بعض الأمثلة الصغيرة وهناك العديد من الوسائل الأخرى التي يمكن لمقدمي خدمات التعلم دعمك من خلالها. انظر القسم الخاص بنا بشأن ["كيف تطلب من مقدم خدمات التعلم الوفاء باحتياجات الدعم الخاصة بك"](#_How_to_ask) للحصول على النصح من المؤلفين المشاركين التابعين لنا عن كيفية تعاملهم مع هذا الأمر في الماضي.

من الأمور المهمة التي يجب وضعها في الاعتبار أنه (نظريًا) لا ينبغي على الإطلاق أن يتم طلب تغطية الأشخاص ذوي الإعاقة أي تكاليف يتم تحملها بسبب إعاقتهم. عمليًا، ليس من السهل دائمًا تحمل هذا، خاصة وأن العديد من مقدمي خدمات التعلم المجتمعي للكبار من المنظمات الصغيرة من القطاع الطوعي أو الخيري التي تمتلك ميزانيات محدودة للغاية. انظر القسم الخاص بنا بشأن [التمويل والدعم](#_Sources_of_funding) للحصول على معلومات عن كيفية الحصول على التمويل والمنح.

**التعديلات المعقولة**

 **ما التعديلات المعقولة؟**

تمثل الأمثلة السابقة للدعم طريقة أخرى فحسب للتحدث عن "التعديلات المعقولة". إن التعديل المعقول هو المصطلح الرسمي المستخدم في قانون المساواة. لا يمكن لمقدم خدمات التعلم أو الخدمات عمومًا رفض تزويدك بالتعديل المعقول - قد يكون التعديل معقولاً أو قد لا يكون! فيما يلي بعض الأمثلة على التعديلات المعقولة التي يمكن أن يُجريها مزود خدمات التعلم:

* تعديل الطريقة التي تُقبل بها طلبات التسجيل في دورة تعليمية ما، على سبيل المثال، هل يمكنهم السماح لك بتقديم الطلبات عبر الفيديو أو باستخدام مترجم لغة الإشارة البريطانية (BSL) أو عبر الهاتف؟
* تقديم مواد الدورة بصيغ بديلة مثل: الطباعة بخط عريض أو المستندات الإلكترونية التي يسهل الوصول إليها أو بصيغ سهلة القراءة.
* توفير طريقة مرنة لبيان نتائج التعلم التي جرى تحقيقها (الملاحظة أو باستخدام الصور بدلًا من الاختبارات والتقييمات المكتوبة).
* توفير نمط مرن للتعلم.
* تغيير الخصائص والمقرات المكانية.
* توفير خدمات الاتصال والدعم، مثل: أدوات القراءة أو مدوني الملاحظات أو المترجمين الفوريين أو التكنولوجيا المساعدة أو المعدات الخاصة.

لذا، كيف تعرف إذا كان طلبك معقولاً؟ ماذا تعني هذه الكلمة فعليًا؟ فيما يلي قائمة تحقق للعمل من خلالها للمساعدة في معرفة ما إذا كان الطلب معقولاً أم لا:

* ما مدى فعالية هذا وكونه عمليًا؟
* ما المصادر المالية التي تمتلكها المنظمة؟
* هل هناك أي منح أو تمويل آخر متاح، مثل: بدل الطلاب من ذوي الإعاقة والصندوق الانتقالي لصندوق المعيشة المستقلة (ILF) والحصول على فرصة عمل وغير ذلك؟
* هل هناك منظمة أخرى مسؤولة عن توفير المساعدات والمعدات مثل: الخدمات الاجتماعية؟
* هل ستتعرض صحة وسلامة الأشخاص الآخرين للخطر بسبب إجراء التعديل؟
* هل سيؤدي التعديل إلى إلحاق ضرر كبير بالمتعلمين الآخرين؟

اطلع على دليلنا [لقانون المساواة في التعلم بعد المدرسة](https://tinyurl.com/2p8fa825) أو اتصل بخط المساعدة للطلاب من ذوي الإعاقة التابع لمؤسسة Lead Scotland على رقم 0800 999 2568 إذا كنت ترغب في الحصول على بعض النصح.

**دراسة حالة:** التحقت "هولي" بدورة معتمدة في مؤسسة Lead Scotland عبر الإنترنت بدعم من أحد منسقي التعلم ومتطوع. يكتبون (يدونون) الإجابات التي ترد بها على واجباتها. هذا تعديل معقول لتمكين هولي من تحقيق أهدافها بطريقة عادلة. ستحصل عادة على هذا الدعم وجهًا لوجه ولكن بسبب القيود التي فرضتها الجائحة، كانت المنصة عبر الإنترنت بديلاً جيدًا.

**ما الذي لا يمثل تعديلاً معقولاً؟**

**دراسة حالة**

يذهب "مايكل" إلى أحد المراكز المجتمعية التي كان يحضر بها دورة تدريبية. تجتمع المجموعة عادةً في الطابق الأرضي للتأكد من أن مايكل الذي يتحرك باستخدام الكرسي المتحرك في بعض الأحيان يمكنه الوصول إلى مكان الدورة. هناك مسار منحدر يمكن لمايكل استخدامه بصفة منتظمة. كانت الغرفة التي تستخدمها المجموعة غير متاحة لمدة أسبوعين من الدورة وتم تحديد موعد لعقد الدورة في الطابق الثاني. لم يكن هناك مصعدٌ في المبنى أو مرحاض يمكن الوصول إليه بسهولة في الطابق الثاني. لم يكن تعديلًا مقبولًا أن يُطلب من المركز المجتمعي توفير هذه الأدوات لمدة زمنية قصيرة إذ إن تمويله محدود للغاية. ومع ذلك، فهم يتحملون المسؤولية لإيجاد مواقع بديلة سهلة الوصول إليها لعقد الدورة في هذين الأسبوعين حيث لا تستطيع المجموعة الوصول إلى الطابق الأرضي بدلًا من ذلك."

# كيف يمكن الطلب من مقدم خدمات التعلم توفير احتياجاتك للدعم.

سألنا المؤلفين المشاركين عن تجربتهم بوصفهم متعلمين من ذوي الإعاقة (والطلاب والموظفين) لطلب تعديل معقول أو الحصول على الدعم المناسب فحسب في المكان المحدد. هذا ما قالوه:

"عند الالتحاق بمعظم الدورات بصفتي شخصًا من ذوي الإعاقة، وجدت أنه لا بُد من تخصيص بعض الوقت لبحث الجوانب العملية لما أريد فعله، ويشمل ذلك المهام اليومية، فضلًا عن مشروعات أكبر بكثير. كانت أول خطوة هي وضوح الفكرة في ذهني، ما جعلني أكثر قدرة على تحديد أي عثرات محتملة وقد مكنني ذلك فيما بعد من معرفة طرق التغلب عليها.

 وينطبق ذلك أيضًا عند التعامل مع مقدمي الخدمات الذين وجدت أن أغلبهم على أتم الاستعداد لتقديم المساعدة، وكلما زاد وضوح ما تطلبه منهم، كانوا أكثر عونًا لك، وأقل مساعدة هي تسريع وتيرة الإجراءات لما تطلبه. أيضًا، من خلال القيام بهذا التدريب أنا قادر على منحهم خيارات واقعية بشأن ما أحتاجه وبالطبع هذا لا يعني دائمًا إنفاق الكثير من المال وغالبًا ما يكون تعديلًا بسيطًا مطلوبًا وكونك قادرًا على تقديم أمثلة عملية يمكن أن يساعد في هذا الأمر. كما أجد أنه عند تقديم طلب ما من المهم أن أتحلى بالأدب وأن أكون مهذبًا وإذا كان ممكنًا، أحاول الابتسامة في هذه المرحلة. من الأفضل دائمًا اتباع هذا النهج بدلًا من اقتباس التشريعات المتعلقة بالمساواة والتمييز منذ البداية، إذ يمكن دائمًا الاحتفاظ بها واستخدامها لاحقًا عند الضرورة."

"أعاني من الشلل الدماغي الذي يؤثر علي بدنيًا. عند الدخول في بيئة التعلم، أحتاج إلى مساعدة شخص معي يمكنه كتابة الملاحظات لي. من المهم أن يُمنح الأشخاص الفرصة لمعرفتك كي يمكنهم بناء علاقة عمل جيدة.

من المهم حقًا إجراء محادثة مفتوحة وصادقة مع مقدم خدمات التعلم بشأن الدعم الذي تتطلبه. إن أفضل شيء هو البدء في إجراء مناقشات في أقرب وقت ممكن للسماح لك ولمقدم خدمات التعلم بالعمل معًا حتى تحصل على أفضل تجربة. تعرضت إلى موقف في الكلية حيث لم يفهم بعض المدوّنين ماذا كنت أقوله مما أدي إلى كثير من التوتر في الامتحانات. لو كانت أُتيحت لي الفرصة للعمل بانتظام مع الشخص قبل الامتحان، لكنت قد تعودت على الطريقة التي أتحدث بها ولفهمني بشكل أفضل. في أي بيئة تعلم، هذا مهم للغاية إذ من الممكن أن يؤثر على الدرجات التي يحصل عليها الأشخاص.

ضمان أن مقدمي خدمات التعلم يقومون بالتعديلات المعقولة وعلى استعداد لتغيير الأمور للوفاء باحتياجاتك. ومثال على ذلك عندما دخلت امتحان اللغة الإنجليزية العليا كان يحق لي الحصول على وقت إضافي بنسبة 100% ما يعني أنه كان يجب علي الحضور مبكرًا والبقاء لوقت متأخر. من الواضح أن هذا كان له تأثير على وسيلة النقل الخاصة بي، لذلك اضطررت إلى الترتيب ليتم اصطحابي في وقت مبكر ومتأخر عن المعتاد.

تتمثل نصيحتي في إثارة الأمر. قد يكون من الصعب إيجاد الشخص المناسب للتحدث معه ولكن سيكون هناك شخص يكرس وقته للتعرف عليك. الشيء المهم الذي يجب تذكره هو أنه لا يوجد شخصان يتعلمان الشيء نفسه لذا فإن إصابة ثلاثة أشخاص بالشلل الدماغي لا نعني أنهم يحتاجون إلى المستوى نفسه من الدعم. من المهم أن تكون واضحًا حقًا بشأن ما ***تريده***.

قد يكون من الصعب جدًا طلب المساعدة الإضافية عند الحاجة إليها. للحصول على أفضل تجربة، ينبغي عليك أن تتمكن من طلب المساعدة وتلقي ما تحتاج إليه. عند محاولة الوصول إلى ما تحتاجه، ذكر نفسك بأنه لديك الحق في قول ما يناسبك بالضبط بشكل أفضل. من المهم أن يكون أمامك وقت للتفكير بشأن ما تحتاج إليه. لا تخف.

وجدت أن قضاء الوقت لتخطيط الدعم الذي احتجت إليه كان مفيدًا. لقد أنشأت خطة تتمحور حول الذات ويمكن إظهارها للأشخاص الآن." (انظر القسم الخاص بآشلي في [التخطيط المتمحور حول الذات هنا](#_Person-centred_planning))

"من المهم لجميع الأشخاص تلبية احتياجاتهم المتعلقة بإمكانية الوصول سواء في بيئة تعليمية أو في مكان العمل أو بيئة مجتمعية. أن أفضل نصيحة يمكنني أن أقدمها هي عدم الشعور بالخوف من طلب المساعدة سواء أكان هذا عن طريق الوصول للمواد بصيغ مختلفة أو الحصول على وقت إضافي للواجبات أو استخدام طرق مختلفة للاتصال بالأشخاص. دائمًا ما وجدت الأشخاص الذي أعمل لديهم ومعهم داعمين للغاية، وكان يمكن التحدث معهم عندما احتجت إلى مزيد من الدعم، ولكن استغرق الأمر بعض الوقت بالنسبة لي لبناء الثقة للتحدث وشرح احتياجاتي. مع ذلك أصبح الأمر أسهل من خلال الممارسة وأصبحت أدرك أنني لم أكن السبب في إزعاج أي شخص ولكنني كنت أتعلم تمكين نفسي والتشجيع على إجراء محادثات أفضل بشأن المساواة."

# قصص حول الوصول للتعليم المجتمعي للكبار

يتحدث المؤلفون المشاركون لدينا عن تجاربهم الخاصة بالوصول للتعليم المجتمعي للكبار في المقاطع الصوتية هذه (add links) (make transcripts available).

# مصادر التمويل والدعم

من المهم ألا يتم التعامل مع الجانب المالي على أنه حاجز للتعليم المجتمعي للكبار. هناك العديد من الدورات المجانية أو بتكلفة بسيطة وإذا فُرضت أي رسوم فقد يتم تخفيضها للأشخاص الذين يتلقون المزايا.

* لدى مؤسسة Lead Scotland [دليل شامل للصناديق الخيرية](https://tinyurl.com/3t5xvfrk) التي توفر منحًا للأفراد للأغراض التعليمية والأغراض الأخرى.
* يوفر صندوق التحول إلى العيش المستقل للشباب الذين يبلغون من 16 إلى 25 عامًا تمويلاً يصل إلى 4000 جنيه إسترليني سنويًا لتجربة أنشطة جديدة وتطوير استقلاليتهم أثناء انتقالهم لحياة البالغين.
* توفر مؤسسة Skills Development Scotland للمتعلمين مبلغ 200 جنيه إسترليني [لحساب تدريب الأفراد](https://www.myworldofwork.co.uk/learn-and-train/sds-individual-training-accounts-ita)  للحصول على التعلم الذي سوف يساعدهم في أن يكونوا أكثر استعدادًا للعمل.
* هناك أيضًا مجموعة كبيرة من الدورات المجانية المتاحة ويمكن إيجاد معلومات عن بعض منها على الموقع الإلكتروني: [My World of Work](https://www.myworldofwork.co.uk/learn-and-train/find-free-online-courses).

كما أن هناك العديد من الوسائل المجانية للتعلم ولإجراء الأبحاث قبل التسجيل في أي دورة. على سبيل المثال، هناك مدونات صوتية عن أي موضوع أو عنوان يخطر ببالك. وهذه طريقة كبيرة للتركيز على مجالات محددة ويمكن أن تكون طريقة مفيدة لمعرفة ما إن كان الموضوع مناسبًا بالنسبة لك. يمكن أيضًا أن توفر لك الكثير من الوقت لضمان أن مسار التعلم الذي تختاره صحيح.

تمنح العديد من المنظمات من القطاع الطوعي أو الخيري، بما فيها تلك المنظمات التي تدعم الأشخاص الذين يعانون من نطاق واسع من حالات العجز والمشكلات الصحية، بتقديم المنح والدعم للمستفيدين من خدماتها لتمكينهم من المشاركة في الدورات. ومن أفضل وجهات إيجاد المنظمات التي تدعم الأشخاص في منطقتك واجهة القطاع الطوعي أو الخيري إذ أن كل منطقة تابعة لأي مجلس في اسكتلندا فيها واجهة. أفضل طريقة لإيجاد تفاصيل الاتصال الخاصة بواجهة القطاع الطوعي أو الخيري المحلية الخاصة بك ستكون من خلال البحث عبر الإنترنت أو عن طريق الاتصال [بالمكتب المحلي لإرشاد المواطنين](https://www.cas.org.uk/bureaux) الذي تتبع له في اسكتلندا. كما ينبغي أن يتضمن مكتب المجلس المحلي الذي تتبع له أو مكتبته العامة معلومات عنها.

 الكثير من واجهات القطاع الطوعي أو الخيري لديها مسؤول تمويل مخصص يمكنه الوصول إلى محرك البحث الخاص بالتمويل. الهدف من ذلك عادة دعم المنظمات والمجموعات وقد يتمكن مسؤول التمويل أيضًا من مساعدة الأفراد في إيجاد التمويل المناسب.

من المهم أيضًا تذكر أنه بموجب قانون المساواة يقع على عاتق جميع مقدمي خدمات التعلم والخدمات واجب بإجراء التعديلات المعقولة للأشخاص ذوي الإعاقة لضمان عدم حرمانهم من حقوقهم. يمكن إيجاد مزيد من المعلومات في قسمنا بشأن [حقوقك بصفتك متعلمًا من ذوي الإعاقة](#_Your_rights_as).

 **دراسة حالة**

"عندما سجلت للحصول على الرخصة الأوروبية لقيادة الحاسب الآلي، لم يكن من السهل الوصول إلى المواد التعليمية. وعليه، أعاد مقدم الخدمات كتابتها باستخدام لوحة المفاتيح بدلًا من النقر باستخدام الماوس، وهذا مكنني من المشاركة في الدورة. كان هذا تعديلًا بسيطًا وواضحًا ولم يكلف مقدم الخدمات إلا تكاليف منخفضة معقولة، ولكن كان له تأثير كبير على المشاركين."

**استخدام الدعم الموجه ذاتيًا للوصول إلى لتعلم**

يمثل الدعم الموجه ذاتيًا نظامًا للتمويل ويعطيك سيطرة أكبر على سبل الدعم اليومية الخاصة بك. يمكن للأشخاص اختيار تسلم التمويل مباشرة وترتيب خدماتهم الخاصة ودعم العمال، أو يمكنهم استخدام التمويل للطلب من أي وكالة ترتيب الدعم لهم أو يمكنهم تحويل التمويل مباشرة إلى إدارة العمل الاجتماعي المحلي وطلب ترتيب الدعم منها. يمكنك قراءة المزيد من المعلومات عن الدعم الموجه ذاتيًا وكيف يعمل على [الموقع الإلكتروني لمؤسسة Care information Scotland هنا](https://www.careinfoscotland.scot/topics/how-to-get-care-services/self-directed-support/). إذا تم تخصيص ميزانية للدعم الموجه ذاتيًا، فقد تتمكن من استخدام التمويل للترتيب للاستعانة بأي عامل دعم لمساعدتك على الوصول إلى التعليم المجتمعي للكبار. يمكنك قراءة بعض الأمثلة الرائعة عن كيف استخدم الأشخاص ميزانيات الدعم الموجه ذاتيًا في هذا [الكتيب عبر الإنترنت من مركز غلاسكو للعيش المستقل](http://www.gcil.org.uk/media/68844/self-directed%20support%20-way%20to%20go.pdf).

**قصة آشلي**

"منذ عام 2013، كان الدعم الموجه ذاتيًا هو الطريقة التي يمكن من خلالها للأشخاص الذين يحتاجون إلى الدعم في عيش حياتهم أن يكون لديهم الاختيار والسيطرة. قبل نشر قانون الدعم الموجه ذاتيًا (2013)، أجرت الحكومة ثلاثة اختبارات للمواقع في دومفريز وجالواي وغلاسكو وهايلاند لمراقبة ما إذا كانت هذه الطريقة فعالة لتقديم الرعاية الاجتماعية في اسكتلندا. بعد النجاح، أصبح هذا هو نظام الرعاية الاجتماعية الجديد الذي يعتمد على الأشخاص ذوي الإعاقة الذين لديهم السيطرة الكاملة على حياتهم الخاصة.

 تركت المدرسة في عام 2010 وعند التحدث للعمل الاجتماعي، تم إخباري بأنني يمكنني حصرًا استخدام التمويل الخاص بي للرعاية الشخصية وليس لعيش الحياة التي أرغب فيها. كان من المهم جدًا بالنسبة لي أن أتمكن من مواصلة دراستي مثل زملائي. كنت محظوظة للعيش في دومفريز وجالواي، ما كان يعني أنه كان يمكنني المشاركة في موقع الاختبار بمساعدة فريق التخصيص. توصلت إلى خطة لما أردت تحقيقه وقدمتها إلى لجنة من الاختصاصيين الاجتماعيين. بعد تقديم خطتي، تم اعتماد ميزانية الدعم الموجه ذاتيًا الخاصة بي وفي النهاية بدأت أقتنع بأنه يمكنني الذهاب إلى الكلية.

عينت مساعدًا شخصيًا من خلال الدعم الموجه ذاتيًا وكان يصطحبني إلى الكلية. هذا مكنني من المضي قدمًا في مراحل تعليمي. هذه في حقيقة الأمر طريقة فعالة للحصول على الدعم. في تجربتي، قدمت الكليات الدعم أثناء الدروس الفعلية فحسب وعليه، احتجت لمساعد شخصي لدعمي أثناء بقية اليوم بما في ذلك وقت الدراسة الإضافي الخاص بي. دون هذا الدعم، لم يكن بإمكاني حضور الدروس."

**أهم النصائح لآشلي**

* ثق بأنه يمكنك الحصول على التعلم
* عبّر عما تحتاجه
* تذكّر أنك لديك الحق في الحصول على الدعم الذي تحتاج إليه

## التخطيط المتمحور حول الذات

التخطيط المتمحور حول الذات من الوسائل القيّمة لتمكين الأشخاص ذوي الإعاقة من تحقيق أحلام كبيرة وتحقيق الأشياء التي يريدونها. تُعد الخطة التي تتمحور حول الذات فرصة كبيرة للأشخاص لاستكشاف الأمور التي يرغبون بها من الحياة. هناك طرق مختلفة يمكن من خلالها تنفيذ الخطة. يمكن للأفراد القيام بها مع أي مجموعة من الأشخاص الذين يعرفون الشخص حقًا ويساعدونه على التخطيط. يمكنك القيام بها مع أفراد العائلة أو الاختصاصيين الاجتماعيين أو مسؤولي الدعم أو أي شخص آخر يعرفك جيدًا. بالنسبة للأشخاص ذوي الإعاقة، فهي أداة تجعلهم يركزون على حياتهم. على سبيل المثال، يمكن استخدام التخطيط المتمحور حول الذات بطريقة مبتكرة لمساعدتك على الوصول إلى التعليم المجتمعي للكبار إن كان هذا أمرًا كنت تريد القيام به.

##  روابط لمعرفة المزيد من المصادر للدعم

**خدمات الصحة النفسية**

|  |  |
| --- | --- |
| منظمة [Aliss](https://www.aliss.org/) | تساعد منظمة ALISS الأشخاص على إيجاد المعلومات ومشاركتها بشأن المجموعات المحلية والخدمات والأنشطة التي تدعم الصحة والرفاهية. |
| [جمعية Beat الخيرية](https://www.beateatingdisorders.org.uk/coronavirus)  | جمعية Beat الخيرية هي جمعية خيرية معنية باضطرابات التغذية في المملكة المتحدة. نقدم النصح والدعم مجانًا طوال السنة ونوفر لك مكانًا يمكنك أن تشعر فيه بأن صوتك مسموع وأنك تشعر بالدعم والتمكين. |
| خدمة [Breathing Space](https://breathingspace.scot/) | نقدم خدمة مجانية وسرية عبر الهاتف لجميع الأفراد في اسكتلندا ممن تتجاوز أعمارهم 16 عامًا. إذا كان مزاجك سيئًا أو كنت تعاني من الاكتئاب أو القلق، نوفر لك مكانًا آمنًا وداعمًا للاستماع إليك وتقديم النصح وتوفير المعلومات. |
| [جمعية Combat Stress الخيرية](https://combatstress.org.uk/) | جمعية Combat Stress الخيرية هي إحدى الجمعيات الخيرية الرائدة في المملكة المتحدة للصحة النفسية للمحاربين القدامى وتقدم علاجًا مختصًا ودعمًا للمحاربين القدامى من جميع الخدمات والصراعات. |
| خدمة [Equality Advisory & Support Service](https://www.equalityadvisoryservice.com/) | عبارة عن خط مساعدة ونماذج من الخطابات للمشكلات المتعلقة بالشكاوى الخاصة بالتمييز والمساواة وحقوق الإنسان. |
| [لجنة المساواة وحقوق الإنسان](https://www.equalityhumanrights.com/en/commission-scotland)  | للحصول على المعلومات والتوجيهات والتشريعات الموضحة والتمثيل القانوني الإستراتيجي. |
| [جمعية Maternal Mental Health Scotland الخيرية](https://maternalmentalhealthscotland.org.uk/)  | نجمع بين التجربة الحياتية والخبرة المهنية للصحة النفسية في الفترة المحيطة بالولادة والأطفال الرضّع في صوت واحد. نستخدم هذا لتعليم العامة وأصحاب المهن الصحية وصناع السياسة وإحداث حملات للتغيير. |
| [جمعية Mental Health Foundation Scotland الخيرية](https://www.mentalhealth.org.uk/) | نعمل لتجنب مشكلات الصحة النفسية كي يتمكن الأشخاص والمجمعات في جميع أنحاء اسكتلندا والمملكة المتحدة من الازدهار. |
| [جمعية Mental Welfare Commission for Scotland الخيرية](https://www.mwcscot.org.uk/)  | نحمي ونصون حقوق الإنسان للأشخاص الذين يعانون من أي أمراض نفسية وإعاقات تعلم وخرف وظروف صحية مشابهة. تتمثل المجالات الرئيسية الخمسة لدينا في: زيارة الأشخاص ومراقبة القوانين والمعلومات والنصائح والتحقيقات والعوامل المؤثرة والتحديات. |
| موقع [Mind Yer Time](https://mindyertime.scot/) الإلكتروني | هو موقع إلكتروني صممه الأطفال والشباب في اسكتلندا ويوفر الخدمات لهم. يتم الحصول منه على المعلومات والنصائح والمصادر والأفكار بشأن كيف يمكن استخدام الشاشات ووسائل التواصل الاجتماعي بطريقة صحية. |
| خدمة [NHS Inform](https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19) | يتمثل هدفنا في تزويد الأشخاص في اسكتلندا بالمعلومات الدقيقة وذات الصلة لمساعدتهم على إصدار القرارات المستنيرة بشأن صحتهم وصحة أحبائهم. |
| [NHS24](https://www.nhs24.scot/) | إذا كنت بحاجة إلى دعم عاجل بشأن صحتك النفسية أو النفسية، يمكنك الاتصال بمركز الصحة النفسية الخاص بخدمة NHS24 على الرقم 111. الخدمة متاحة يوميًا على مدار اليوم ولجميع الأشخاص في اسكتلندا. |
| مؤسسة [Parent Club](https://www.parentclub.scot/topics/coronavirus) | تمتلك مؤسسة Parent Club مجموعة واسعة وكاملة من النصائح والإرشادات المتعلقة بالصحة النفسية لمساعدة أولياء الأمور والأطفال أثناء جائحة فيروس كورونا. |
| [جمعية Penumbra الخيرية](https://www.penumbra.org.uk/)  | إحدى أكبر الجمعيات الخيرية للصحة النفسية في اسكتلندا. إذا كنت تشعر بالإرهاق أو القلق، لدينا بعض النصائح الجيدة للحفاظ على صحتك النفسية ومصادر مجانية للحفاظ على صحتك النفسية. |
| خدمة [Safe to Speak](https://sdafmh.org.uk/) | نمتلك خط المساعدة السري لدعم الجميع في تجاربهم المتعلقة بالعنف المنزلي أو الزواج القسري وكذلك لدعم أفراد أسرهم وأصدقائهم وزملائهم والمهنيين الذين يدعمونهم. |
| [جمعية Samaritans الخيرية](https://www.samaritans.org/?nation=scotland) | إذا كنت تمر بوقت عصيب، يمكنك الاتصال بجمعية Samaritans الخيرية. نحن متاحون على مدار اليوم ويمكننا مساعدة جميع الأفراد الذين يكافحون من أجل التأقلم ويحتاجون إلى شخص يستمع لهم دون أن يُصدر أحكامًا ضدهم أو يضغط عليهم. |
| [جمعية SAMH الخيرية](https://www.samh.org.uk/) | نقدم بصفتنا جمعية خيرية للصحة النفسية في اسكتلندا مجموعة كبيرة من الخدمات في جميع أنحاء اسكتلندا ولدينا مركز يقدم التوجيهات للاعتناء بصحتك النفسية. |
| مركز [Scottish Just Law Centre](https://www.justrightscotland.org.uk/what-we-do/equality-disability/)  | يقدم الدعم للأشخاص ذوي الإعاقة للتغلب على ممارسات التمييز ضدهم من الهيئات العامة ومقدمي الخدمات. |
| شبكة [Scottish Recovery Network](https://www.scottishrecovery.net/) | يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني لمعرفة المزيد من المعلومات بشأن تعافي الصحة النفسية ولسماع قصص الأشخاص وإيجاد مصادر يمكنها مساعدتك على التفكير في التعافي والرفاهية. |
| برنامج [See Me](https://www.seemescotland.org/) | هذا برنامج اسكتلندي للقضاء على الوصمة والتمييز المرتبطين بالصحة النفسية. ننشئ بيئة اجتماعية حيث يمكن للأشخاص الاجتماع معًا لمواجهة الوصمة والتمييز ولتمكين الأشخاص الذين يعانون في صحتهم النفسية لعيش حياتهم على أكمل وجه. |
| [جمعية Support in Mind Scotland الخيرية](https://www.supportinmindscotland.org.uk/)  | نعتقد أن أي شخص يعاني من أي مشكلات متعلقة بالصحة النفسية يستحق الرحمة والدعم من الخبراء وقد جمعنا بعض التوجيهات لمساعدة الأشخاص في أوقاتهم الصعبة. |
| مؤسسة [The Spark](https://www.thespark.org.uk/) | خط المساعدة المجاني للعلاقات التابع لمؤسسة The Spark متاح لجميع الأفراد الذين يعانون من مشكلات في العلاقات. إذا كنت تبلغ من العمر 16 عامًا أو أكثر، فاتصل على الخط المجاني عبر الهاتف 0808 802 2088 للحصول على الدعم النفسي والوصول إلى الاستشارات المجانية من يوم الاثنين للجمعة. |
| الحركة الاجتماعية [United to Prevent Suicide](https://unitedtopreventsuicide.org.uk/) | تقدم الحركة الاجتماعية United to Prevent Suicide الدعم للمساعدة في تجنب الانتحار. |
| خدمة [VOX Scotland](http://voxscotland.org.uk/) | خدمة VOX (Voice of Experience) هي الصوت الوطني في اسكتلندا للصحة النفسية ويضمن أن قوانين اسكتلندا وخدماتها للصحة النفسية تعبر عن احتياجات مستخدمي الخدمات واهتماماتهم. نحن نعمل من أجل مستخدمي الخدمات وهم الذين يوجهوننا. |