



w których rocznie korzystało około 500 osób z niepełnosprawnościami narządu ruchu. Kolejne lata to ciągła praca związana z realizacją idei „niezależności życiowej” wzbogacanej o nowe formy terapeutyczne, w tym głównie oparte na założeniach światowego ruchu „Independent Living”.

W początkowym okresie z pracą w ośrodku związanych było szereg osób z całego kraju, z różnych jego regionów. Były to osoby z niepełnosprawnościami, które realizowały się jako instruktorzy w trakcie organizowanych zajęć. Pomocą im służyli wolontariusze, uczestniczący w zajęciach terapeutycznych, jak również we wszystkich zajęciach zapewniających prawidłową pracę ośrodka (transport, prace porządkowe, zaopatrzenie itd.). Kolejnym etapem działalności Ośrodka Szkolenia Pourazowego i Wolontariatu był udział w światowych konferencjach, sympozjach dotyczących ruchu samopomocowego. Na ten etap złożyły się wyjazdy instruktorów i terapeutów ośrodka do renomowanych ośrodków rehabilitacyjnych na terenie Europy i innych kontynentów. Zbierano wówczas doświadczenia od zaprzyjaźnionych organizacji w Niemczech, Holandii, Danii, Szwecji, a także ze Stanów Zjednoczonych i Kanady w Ameryce Północnej oraz Chile w Ameryce Południowej. Wzorując się na światowych doświadczeniach w realizacji idei „Independent Living”, konfrontując ze swoją dotychczasową działalnością, postanowiono w roku 1997 przemianować Ośrodek Szkolenia Pourazowego i Wolontariatu na pierwsze w Polsce Centrum Niezależnego Życia. Od tego czasu cieżochociński ośrodek samopomocowy nazywany był zamiennie jako Ośrodek Szkolenia Pourazowego i Wolontariatu - Centrum Niezależnego Życia i Aktywnej Rehabilitacji, w którym nadal prowadzona jest działalność oparta na wcześniejszych doświadczeniach.

Ważnym partnerem Centrum jest **Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych**, który programowo wspiera i dofinansowuje jego działalność.

Centrum Niezależnego Życia i Aktywnej Rehabilitacji uświadamia dla osób z niepełnosprawnościami, że żyjąc w społeczeństwie, mimo koniecznego wysiłku, należy się do społeczeństwa zbliżyć. Rodzi się więc problem kształtowania osobowości tych ludzi. W tradycyjnie pojmowanym procesie rehabilitacji zakłada się stosunkowo małe uczestnictwo osoby usprawnianej, nie dając jej do końca możliwości decydowania o sobie. Instruktorzy Centrum Niezależnego Życia starają się, aby koledzy z podobnym rodzajem dysfunkcji, będący w podobnej sytuacji życiowej zdawali sobie

sprawę z tego, że usprawnianie we wszystkich płaszczyznach jest ich sprawą i oni ponoszą odpowiedzialność za uzyskane wyniki. Centrum Niezależnego Życia powstało z myślą o osobach z uszkodzeniami aparatu ruchu, głównie po urazie rdzenia kręgowego, poruszających się na wózkach inwalidzkich na skutek doznanych wypadków, urazów lub chorób przewlekłych. Proponowany przez Centrum Niezależnego Życia proces usprawniania przebiega w trzech etapach: informacyjnym, usprawniania na specjalistycznym obozie rehabilitacyjnym oraz tworzenia lokalnych grup terenowych.

I etap:

Jest to czas, w którym instruktorzy, w zależności od miejsca zamieszkania docierają do szpitali, w których dokonuje się leczenia osób po urazach rdzenia kręgowego, do sanatoriów i ośrodków rehabilitacyjnych. Tam kontaktują się bezpośrednio z pacjentami przebywającymi na oddziałach. W trakcie rozmowy z instruktorami Centrum Niezależnego Życia dowiadują się, że mimo niesprawności mogą radzić sobie w życiu. Tymczasem bezpośrednio po wypadku osoba sparaliżowana jest zbuntowana przeciwko wszystkiemu, co ma dalej nastąpić i nie wyobraża sobie swojego życia w nowej, bardzo dla niej dramatycznej sytuacji. Zjawiając się na wózku instruktorzy CNŻ pomagają w wyobrażeniu nowej sytuacji życiowej. Wówczas u pacjenta rodzi się taka myśl - „jeśli on może - to może ja też potrafię?”. W tym tkwi tajemnica sukcesu autorewalidacji.

II etap:

Instruktorzy Centrum Niezależnego Życia proponują kolegom o podobnej niepełnosprawności udział w Obozach Aktywnej Rehabilitacji. Głównym celem takiego obozu jest doprowadzenie w krótkim czasie osoby z niepełnosprawnością do przekonania, że mimo niepełnosprawności bardzo wiele czynności fizycznych może wykonać samodzielnie. W tym procesie wykorzystywany jest sport jako jeden z wyznaczników usprawniania. Dopasowywany jest indywidualnie wózek inwalidzki, na którym uczy się jazdy, pokonywania przeszkód terenowych i architektonicznych. Uczy się również zasad treningu sportowego w kilku dyscyplinach: trening ogólnokondycyjny, łucznicтво, pływanie, tenis ziemny, tenis stołowy, bilard. Poza tym uprawiana jest koszykówka, jazdy konne, trekking. Sport w tym przypadku nie jest traktowany jako cel, lecz jako metoda. Najważniejsze w tym przypadku jest, ażeby uczestnicy przebywający na obozie mogli nauczyć się tego, co potem mogą i powinni czynić w domu. Umie-