

'Sport empowers Europe' project (SeEU): Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Article:

Empowering people with disabilities through sports activities



Project identifiers

Project title: **Sport empowers Europe**

Acronym: SeEU

Start: 01-01-2023

End: 31-07-2024

Project n. 101090622

Programme: Erasmus+

Call: ERASMUS-SPORT-2022-SSCP (Small-scale partnerships)

Empowering persons with a disability through sport activities

Importance of empowering Persons with a Disability

Empowering Persons with a Disability is considered as an important and decisive factor for Social Inclusion of Persons with Disability.¹ Empowerment can be described as: *'being able to make choices and give direction to your life'*. It determines and influences the result and the success of Social Inclusion. Those who strive for social Inclusion must be motivated to actively contribute to the inclusion process. The extent to which someone is able to shape this process has to do with empowerment. The question is: 'Do you let it happen or do you take the steps yourself?' or 'Will decisions be made about you or do you take the initiative yourself?'

Empowerment contributes to someone using his/her talents and capacities effectively and self-consciously giving substance to his/her own actions.² In this way, empowerment promotes performance, initiative and taking responsibility and self-direction. Empowerment, also referred to as 'inner leadership', leads to effective relationships with people, motivates and creates space for creativity and innovation. Empowering leads to greater autonomy of individuals and to making your own, independent and conscious choices. This results in an increase in the chance of success in acquiring and maintaining a place in society. Based on this hypothesis, it is important to look for clear and concrete definition of the concept of 'empowerment' and 'empowering' and how to operationalise them in concrete behavioural indicators.

Empowering Persons with a Disability is important because it enables them to shape their own lives, despite any limitations they experience. Through empowerment, people with disabilities can develop more self-confidence, make their own decisions and actively participate in society. It enables them to realize their own potential and build self-esteem. Empowering Persons with a Disability can also lead to improved opportunities and equal rights. It can help them to stand up for themselves, make their voices heard and stand up for their interests. Through empowerment, Persons with a Disability can have more control about their own lives and make decisions that improve their well-being and quality of life. It enables them to make their own voices heard, make their own choices and pursue their own goals. Empowerment gives Persons with a Disability the strength and self-confidence to overcome obstacles, discover their own capabilities and shape their own lives in a way that is meaningful to them. Through empowerment, Persons with a Disability can increase their self-esteem and develop a sense of pride and self-respect. It enables them to recognize and utilize their own strength and potential, making them feel stronger and more confident. Empowerment can also lead to more inclusion and equality in society, because people with disabilities are better able to stand up for themselves and stand up for their rights.

In short, empowerment for Persons with a Disability is important because it enables them to be full and active participants in society, able to shape their own lives and realize their own potential. It gives them the strength and resources to forge their own path and live a life that is fulfilling and meaningful.

¹ United Nation Inclusion Strategy: *Convention on the Rights of Persons with Disabilities OHCHR (2006)*

² Vrijbaan Empowering Method 2011.

The Vrijbaan Empowerment concept

Empowerment is a dynamic process and can change over time. Empowerment can change through personal development, (life) experience or training. Through a systematic assessment, self-evaluation questionnaire or systematic observation by a third party, you can estimate into what extent a person is empowered. This person can then work on an individual level or in a group to further develop his 'inner leadership' with targeted training and thereby becomes more active in taking responsibility and directing in any aspect of his/her life. Research (Nijhuis & van Lierop 2004) shows that the concept of empowerment is composed by six categories: These six categories can be considered as the most important building blocks of the empowerment concept. Each category is representative of a specific aspect of empowerment

The six categories of the Vrijbaan empowerment concept are:

- 1. Competence:** The category 'Competence' means that the person has confidence in his/her own abilities to successfully complete a certain task. A person with a highly developed competence knows what he/she can and cannot do, has confidence in his/her own abilities and knows how to indicate when he/she need support.
- 2. Self-determination:** The category 'Self-determination' means that a person can and dares to make choices about his/her own life. A person has the feeling that he/she has control over his/her own situation. Often, persons with a disability often like to let their choice be determined by advice from 'experts', who after all know best what is good for them.
- 3. Impact:** The category 'Impact' gives a person the feeling that his/her choices actually influence the course of his/her (personal) development process. The person feels that he/she has influence over his/her own situation. A person with a well-developed sense of impact realizes that with his/her choices he/she controls, directs and shapes his/her own development. He/she knows the consequences of his/her choices and takes him-/herself seriously.
- 4. Meaning:** The category 'Meaning' means that a person feels and experience that his/her personal development and the choices he/she makes in it have meaning, that they are meaningful and are in line with personal values, views and behaviour. Someone who is forced to do something or has to accept something that he/she doesn't like, probably drops out prematurely. Compulsion is a pronounced extrinsic motivational factor.
- 5. Positive identity:** The category 'Positive identity' means that the person has a positive attitude towards him-/herself. The situation he/she is in does not play a dominant role in how he/she views him-/herself. The person accepts him-/herself as he/she is and feel that he/she can handle life from his/her positive identity.
- 6. Group orientation:** The category 'Group orientation' implies the realization that you are part of a community, that therefore there is always some dependence on others and that cooperation with others is necessary. Someone with a strong group orientation realizes that he functions in a social context and that his behaviour contributes and is of value to others. On the one hand, he values his own role in his environment and does not assume in advance that the environment will fully adapt to his situation.

The empowering environment

Sometimes the environment has a decisive influence, positive or negative, on the success of the process of inclusions which should lead to participation in society. A professional environment can contribute to the stimulation and development of 'individual empowerment' of an individual with a disability and at the same time the environment can minimize negative influences on empowerment. Based on the hypothesis that empowerment of the individual is an important condition for successful and sustainable participation in society, we define stimulating and making a positive contribution to this process as an 'empowering environment'. The 'empowering environment' becomes visible in attitude, treatment, behaviour and personal approach of those who interact with an individual with a disability.

In the Erasmus+ project Sports Empowers You (SE(E)U) we have included the empowering environment by answering the question: What does this mean for the practice of sport instructors in their work of supporting an individual with a disability in their personal development process?

In Table 1 the operational definition of empowerment that is used in this project is presented. Some behaviour indicators we have formulated. The table stems from the operationalisation of the Vrijbaan empowerment concept.

	Categories	Behavioural Indicators are:
1	Competence	Having confidence in own skills; Achieving objectives; Trusting in own abilities; Solving problems.
2	Self-determination	Having a clear opinion; Expressing disagreement; Expressing preferences; Controlling own situation; Making decisions;
3	Impact	Having capacity to change; Controlling own situations; Taking initiatives; Being proud.
4	Meaning	Motivating yourself; Being driven to perform; Being driven to improve; Carrying out tasks.
5	Positive identity	Accepting personal characteristics; Asking for support; Accepting own disability;
6	Group orientation	Acting as a member of a group; Reacting openly to others; Asking for support from others.

Sports for people with disabilities

Sport is important for people with disabilities for various reasons. Firstly, sport offers people with disabilities the opportunity to explore and improve their physical capabilities. By exercising regularly and being active, they can improve their physical fitness, build strength and promote their overall health. In addition, sport can be a powerful tool for building self-confidence and strengthening self-esteem. By participating in sports activities, people with disabilities can push their limits, overcome obstacles and feel stronger and more confident. This, in turn, can increase their mental resilience and

help them better cope with the challenges they encounter in everyday life. Sports can also create a sense of community and connection for people with disabilities. By playing sports together and being part of a team or group, they can feel supported and understood. This can lead to new friendships, social interaction and a sense of inclusion and acceptance.

Empowering through Sports

In many cases the `empowerment process is encouraged by target-oriented training courses, by functioning in an empowering way and by promoting, evaluating or rewarding behaviour. Persons with a disability meet professionals from various organisations and institutions during their inclusion / integration process. The way they are treated by the trainers, coaches, counsellors or other professionals in the inclusion and integration process affect the process of empowerment. The extent to which sport activities for persons with a disability succeeds in the empowerment of the users of the services depends on the 'empowering quality' of the offered sport program / sport activities.

In the SE(E)U-project, partners of the project share the common belief that sport activities should contribute to the wellbeing of persons with a disability and to the inclusion of these persons into the society. The partners of the project have explored new and innovative approaches that contribute to this process of empowerment.

It's great to see how empowerment and sport can go hand in hand, especially when it comes to people with disabilities. Sports can be a powerful tool for building self-confidence, pushing boundaries and strengthening self-esteem. For people with disabilities, sport can be a way to explore and improve their physical capabilities, while at the same time strengthening their mental resilience.

By participating in sports activities, people with disabilities can increase their independence and discover their own capabilities. It can help them overcome obstacles and feel stronger, both physically and mentally. Furthermore, sport can create a sense of community and connection, helping people with disabilities feel supported and understood.

Practicing sports can also lead to improved health and well-being for people with disabilities. Regular exercise and being active can improve their physical fitness and promote their overall health. This, in turn, can boost their self-confidence and help them better cope with the challenges they encounter in everyday life.

In short, the relationship between empowerment of people with disabilities and the practice of sport is a powerful and positive one. Sport can be a source of strength and inspiration, making Persons with a Disability feel stronger, more confident and more resilient. It offers them the opportunity to push their own limits and realize their potential, while at the same time enjoying the many benefits that sport and exercise bring.

'Sport empowers Europe'-project (SeEU): gefinancierd door de Europese Unie. De weergegeven standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kunnen hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

Mensen met een beperking empoweren door middel van sportactiviteiten

Het belang van het empoweren van personen met een beperking

Het empoweren van personen met een beperking wordt beschouwd als een belangrijke en beslissende factor voor de sociale inclusie van deze personen. ³Empowerment kun je omschrijven als: *'keuzes kunnen maken en richting kunnen geven aan je leven'*. Het bepaalt en beïnvloedt het resultaat en het succes van Sociale Inclusie. Degenen die sociale inclusie nastreven, moeten gemotiveerd zijn om actief bij te dragen aan het inclusieproces. De mate waarin iemand dit proces kan vormgeven heeft te maken met een empowerende houding. De vraag is: 'Laat je het gebeuren of zet je zelf de stappen?' of 'Worden er beslissingen over de persoon genomen of neemt de persoon zelf het initiatief?'

Empowerment draagt ertoe bij dat iemand zijn/haar talenten en capaciteiten effectief inzet en zelfbewust invulling geeft aan zijn/haar eigen handelen. ⁴Op deze manier bevordert empowerment prestaties, initiatief, het nemen van verantwoordelijkheid en zelfsturing. Empowerment, ook wel 'innerlijk leiderschap' genoemd, leidt tot effectieve relaties met mensen, motiveert en creëert ruimte voor creativiteit en innovatie. Empowerend handelen leidt tot een grotere autonomie van individuen en tot het maken van eigen, onafhankelijke en bewuste keuzes. Hierdoor wordt de kans op succes bij het verwerven en behouden van een plek in de samenleving vergroot. Op basis van deze hypothese is het belangrijk om te zoeken naar een heldere en concrete definitie van de begrippen 'empowerment' en 'empowerend handelen' en hoe deze te operationaliseren in concrete gedragsindicatoren.

Het empoweren van personen met een beperking is belangrijk omdat het hen in staat stelt hun eigen leven vorm te geven, ondanks de beperkingen die zij ervaren. Door empowerment kunnen mensen met een beperking meer zelfvertrouwen ontwikkelen, hun eigen beslissingen nemen en actief deelnemen aan de samenleving. Het stelt hen in staat hun eigen potentieel te realiseren en hun eigenwaarde op te bouwen. Het empoweren van personen met een beperking kan ook leiden tot betere kansen en gelijke rechten. Het kan hen helpen voor zichzelf op te komen, hun stem te laten horen en op te komen voor hun belangen. Door empowerment kunnen personen met een beperking meer controle krijgen over hun eigen leven en beslissingen nemen die hun welzijn en levenskwaliteit verbeteren. Het stelt hen in staat hun eigen stem te laten horen, hun eigen keuzes te maken en hun eigen doelen na te streven. Empowerment geeft personen met een beperking de kracht en het zelfvertrouwen om obstakels te overwinnen, hun eigen capaciteiten te ontdekken en hun eigen leven

³ Inclusiestrategie van de Verenigde Naties: *Conventie over de rechten van Personen met een beperking OHCHR (2006)*

⁴Vrijbaan Empowerende Methode 2011.

vorm te geven op een manier die voor hen betekenisvol is. Door empowerment kunnen personen met een beperking hun gevoel van eigenwaarde vergroten en een gevoel van trots en zelfrespect ontwikkelen. Het stelt hen in staat hun eigen kracht en potentieel te herkennen en te benutten, waardoor ze zich sterker en zelfverzekerder voelen. Empowerment kan ook leiden tot meer inclusiviteit en gelijkheid in de samenleving, omdat mensen met een beperking beter in staat zijn voor zichzelf op te komen en op te komen voor hun rechten.

Kortom, empowerment voor personen met een beperking is belangrijk omdat het hen in staat stelt volwaardige en actieve deelnemers aan de samenleving te zijn, in staat om hun eigen leven vorm te geven en hun eigen potentieel te realiseren. Het geeft hun de kracht en middelen om hun eigen pad te volgen en een leven te leiden dat vervullend en betekenisvol is.

Het Vrijbaan Empowerment-concept

Empowerment is een dynamisch proces en kan in de loop van de tijd veranderen. Empowerment kan veranderen door persoonlijke ontwikkeling, (levens)ervaring of training. Via een systematisch assessment, zelfevaluatievragenlijst of systematische observatie door een derde partij kun je inschatten in hoeverre iemand in zijn kracht staat. Deze persoon kan vervolgens op individueel niveau of in groep werken aan het verder ontwikkelen van zijn 'innerlijk leiderschap' met gerichte training en wordt daardoor actiever in het nemen van verantwoordelijkheid en regie in welk aspect van zijn/haar leven dan ook. Uit onderzoek (Nijhuis & van Lierop 2004) blijkt dat het concept empowerment is opgebouwd uit zes categorieën: Deze zes categorieën kunnen worden beschouwd als de belangrijkste bouwstenen van het empowermentconcept. Elke categorie is representatief voor een specifiek aspect van empowerment

De zes categorieën van het Vrijbaan empowerment concept zijn:

- 1. Competentie:** dit betekent dat de persoon vertrouwen heeft in zijn/haar eigen capaciteiten om een bepaalde taak succesvol uit te voeren. Iemand met een hoogontwikkelde competentie weet wat hij/zij wel en niet kan, heeft vertrouwen in zijn/haar eigen kunnen en weet aan te geven wanneer hij/zij ondersteuning nodig heeft.
- 2. Zelfbeschikking:** dit houdt in dat iemand keuzes kan en durft te maken over zijn/haar eigen leven. Een persoon heeft het gevoel dat hij/zij controle heeft over zijn/haar eigen situatie. Vaak laten mensen met een beperking hun keuze graag bepalen door advies van 'experts', die immers het beste weten wat goed voor hen is.
- 3. Impact:** dit geeft iemand het gevoel dat zijn/haar keuzes daadwerkelijk invloed hebben op het verloop van zijn/haar (persoonlijke) ontwikkelingsproces. De persoon heeft het gevoel dat hij/zij invloed heeft op zijn/haar eigen situatie. Iemand met een goed ontwikkeld gevoel voor impact realiseert zich dat hij/zij met zijn/haar keuzes zijn/haar eigen ontwikkeling controleert, stuurt en vormgeeft. Hij/zij kent de consequenties van zijn/haar keuzes en neemt zichzelf serieus.
- 4. Betekenis:** dit houdt in dat iemand voelt en ervaart dat zijn/haar persoonlijke ontwikkeling en de keuzes die hij/zij daarin maakt betekenis hebben, dat deze betekenisvol zijn en aansluiten bij persoonlijke waarden, opvattingen en gedrag. Iemand die iets moet doen of iets moet accepteren wat hij/zij niet leuk vindt, haakt waarschijnlijk voortijdig af. Dwang is een uitgesproken extrinsieke motivatiefactor.

5. **Positieve identiteit:** dit betekent dat de persoon een positieve houding ten opzichte van zichzelf heeft. De situatie waarin hij/zij zich bevindt, speelt geen dominante rol in hoe hij/zij zichzelf ziet. De persoon accepteert zichzelf zoals hij/zij is en heeft het gevoel dat hij/zij het leven aankan vanuit zijn/haar positieve identiteit.
6. **Groepsoriëntatie:** dit impliceert het besef dat je deel uitmaakt van een gemeenschap, dat er daarom altijd enige afhankelijkheid is van anderen en dat samenwerking met anderen noodzakelijk is. Iemand met een sterke groepsoriëntatie beseft dat hij in een sociale context functioneert en dat zijn gedrag bijdraagt en van waarde is voor anderen. Enerzijds waardeert hij zijn eigen rol in zijn omgeving en gaat er niet bij voorbaat van uit dat de omgeving zich volledig zal aanpassen aan zijn situatie.

De empowerende omgeving

Soms heeft de omgeving een beslissende invloed, positief of negatief, op het succes van het proces van inclusie dat zou moeten leiden tot participatie in de samenleving. Een professionele omgeving kan bijdragen aan het stimuleren en ontwikkelen van 'individuele empowerment' van een individu met een beperking en tegelijkertijd kan de omgeving negatieve invloeden op empowerment minimaliseren.

Vanuit de hypothese dat empowerment van het individu een belangrijke voorwaarde is voor succesvolle en duurzame participatie in de samenleving, definiëren wij het stimuleren van en het leveren van een positieve bijdrage aan dit proces als een 'empowerende omgeving'. De 'empowerende omgeving' wordt zichtbaar in houding, behandeling, gedrag en persoonlijke benadering van degenen die omgaan met een individu met een beperking.

In het Erasmus+ project Sports Empowers You (SE(E)U) hebben we de empowerende omgeving opgenomen door de vraag te beantwoorden: wat betekent dit voor de praktijk van sportinstructeurs in hun werk om een individu met een beperking te ondersteunen in hun persoonlijke ontwikkelingsproces?

In Tabel 1 wordt de operationele definitie van empowerment weergegeven die in dit project wordt gebruikt. Enkele gedragsindicatoren hebben wij geformuleerd. De tabel komt voort uit de operationalisering van het empowermentconcept Vrijbaan.

	Categorieën	Gedragsindicatoren zijn:
1	Bevoegdheid	Vertrouwen hebben in eigen kunnen; Het behalen van doelstellingen; Vertrouwen op eigen kunnen; Problemen oplossen.
2	Zelfbeschikking	Een duidelijke mening hebben; Het uiten van onenigheid; Voorkeuren uiten; Controle over eigen situatie; Beslissingen nemen;
3	Invloed	Het vermogen hebben om te veranderen; Controle over eigen situaties; Initiatieven nemen; Trots zijn.
4	Betekenis	Jezelf motiveren; Gedreven zijn om te presteren; Gedreven zijn om te verbeteren; Het uitvoeren van taken.
5	Positieve identiteit	Het accepteren van persoonlijke kenmerken; Ondersteuning

		vragen; Eigen beperking accepteren;
6	Groepsoriëntatie	Optreden als lid van een groep; Openlijk reageren op anderen; Steun vragen aan anderen.

Sport voor mensen met een beperking

Sport is om verschillende redenen belangrijk voor mensen met een beperking. Ten eerste biedt sport mensen met een beperking de mogelijkheid om hun fysieke mogelijkheden te verkennen en te verbeteren. Door regelmatig te sporten en actief te zijn, kunnen ze hun fysieke conditie verbeteren, kracht opbouwen en hun algehele gezondheid bevorderen. Bovendien kan sport een krachtig instrument zijn om zelfvertrouwen op te bouwen en het gevoel van eigenwaarde te versterken. Door deel te nemen aan sportactiviteiten kunnen mensen met een beperking hun grenzen verleggen, obstakels overwinnen en zich sterker en zelfverzekerder voelen. Dit kan op zijn beurt hun mentale veerkracht vergroten en hen helpen beter om te gaan met de uitdagingen waarmee ze in het dagelijks leven worden geconfronteerd. Sport kan ook een gemeenschapsgevoel en verbinding creëren voor mensen met een beperking. Door samen te sporten en deel uit te maken van een team of groep kunnen zij zich gesteund en begrepen voelen. Dit kan leiden tot nieuwe vriendschappen, sociale interactie en een gevoel van inclusie en acceptatie.

Empowerment door middel van sport

In veel gevallen wordt het 'empowermentproces' gestimuleerd door doelgerichte trainingen, door empowerend te functioneren en door gedrag te bevorderen, te evalueren of te belonen. Personen met een beperking ontmoeten tijdens hun inclusie-/integratieproces professionals van diverse organisaties en instellingen. De manier waarop ze door de trainers, coaches, counselors of andere professionals in het inclusie- en integratieproces worden behandeld, heeft invloed op het empowermentproces. De mate waarin sportactiviteiten voor personen met een beperking slagen in het empoweren van de gebruikers van de diensten hangt af van de 'empowerende kwaliteit' van het aangeboden sportprogramma/sportactiviteiten.

In het SE(E)U-project delen de partners van het project de gemeenschappelijke overtuiging dat sportactiviteiten moeten bijdragen aan het welzijn van personen met een beperking en aan de inclusie van deze personen in de samenleving. De partners van het project hebben nieuwe en innovatieve benaderingen onderzocht die bijdragen aan dit proces van empowerment.

Het is geweldig om te zien hoe empowerment en sport hand in hand kunnen gaan, vooral als het gaat om mensen met een beperking. Sport kan een krachtig hulpmiddel zijn om zelfvertrouwen op te bouwen, grenzen te verleggen en het gevoel van eigenwaarde te versterken. Voor mensen met een beperking kan sport een manier zijn om hun fysieke mogelijkheden te verkennen en te verbeteren, en tegelijkertijd hun mentale veerkracht te versterken.

Door deel te nemen aan sportactiviteiten kunnen mensen met een beperking hun zelfstandigheid vergroten en hun eigen mogelijkheden ontdekken. Het kan hen helpen obstakels te overwinnen en zich sterker te voelen, zowel fysiek als mentaal. Bovendien kan sport een gemeenschapsgevoel en verbondenheid creëren, waardoor mensen met een beperking zich gesteund en begrepen voelen.

Het beoefenen van sport kan ook leiden tot een betere gezondheid en welzijn van mensen met een beperking. Regelmatige lichaamsbeweging en actief zijn kunnen hun fysieke conditie verbeteren en hun algehele gezondheid bevorderen. Dit kan op zijn beurt hun zelfvertrouwen vergroten en hen helpen beter om te gaan met de uitdagingen waarmee ze in het dagelijks leven worden geconfronteerd.

Kortom, de relatie tussen de empowerment van mensen met een beperking en de beoefening van sport is krachtig en positief. Sport kan een bron van kracht en inspiratie zijn, waardoor personen met een beperking zich sterker, zelfverzekerder en veerkrachtiger voelen. Het biedt hun de mogelijkheid om hun eigen grenzen te verleggen en hun potentieel te realiseren, terwijl ze tegelijkertijd kunnen genieten van de vele voordelen die sport en bewegen met zich meebrengen.

«Ο αθλητισμός ενδυναμώνει την Ευρώπη» το έργο (SEEU): Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.

Η ενδυνάμωση των ατόμων με αναπηρία μέσα από τις αθλητικές δραστηριότητες

Η σπουδαιότητα της ενδυνάμωσης των Ατόμων με Αναπηρία

Η ενδυνάμωση των Ατόμων με Αναπηρία θεωρείται σημαντικός και καθοριστικός παράγοντας για την Κοινωνική Ένταξη των Ατόμων με Αναπηρία. Η ενδυνάμωση μπορεί να περιγραφεί ως: «να είσαι σε θέση να κάνεις επιλογές και να δίνεις κατεύθυνση στη ζωή σου». Καθορίζει και επηρεάζει το αποτέλεσμα και την επιτυχία της Κοινωνικής Ένταξης. Όσοι αγωνίζονται για την κοινωνική Ένταξη πρέπει να παρακινούνται να συμβάλλουν ενεργά στη διαδικασία ένταξης. Ο βαθμός στον οποίο κάποιος μπορεί να διαμορφώσει αυτή τη διαδικασία έχει να κάνει με την ενδυνάμωση. Το ερώτημα είναι: «Το αφήνεις να συμβεί ή κάνεις μόνος σου τα βήματα;» ή «Θα ληφθούν αποφάσεις για εσένα ή αναλαμβάνεις μόνος/μόνη την πρωτοβουλία;»

Η ενδυνάμωση συμβάλλει στο να χρησιμοποιεί κάποιος τα ταλέντα και τις ικανότητές του/της αποτελεσματικά και συνειδητά δίνοντας υπόσταση στις δικές του ενέργειες. Με αυτόν τον τρόπο, η ενδυνάμωση προάγει την απόδοση, την πρωτοβουλία και την ανάληψη ευθύνης και αυτοκατεύθυνσης. Η ενδυνάμωση, που αναφέρεται επίσης ως «εσωτερική ηγεσία», οδηγεί σε αποτελεσματικές σχέσεις με τους ανθρώπους, παρακινεί και δημιουργεί χώρο για δημιουργικότητα και καινοτομία. Η ενδυνάμωση οδηγεί σε μεγαλύτερη αυτονομία των ατόμων και στο να κάνετε τις δικές σας, ανεξάρτητες και συνειδητές επιλογές. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση των πιθανοτήτων επιτυχίας στην απόκτηση και διατήρηση μιας θέσης στην κοινωνία. Με βάση αυτή την υπόθεση, είναι σημαντικό να αναζητηθεί σαφής και συγκεκριμένος ορισμός της έννοιας της «ενδυνάμωσης» και του «ενδυναμωτικού» και του τρόπου εφαρμογής τους σε συγκεκριμένους δείκτες συμπεριφοράς.

Η ενδυνάμωση των Ατόμων με Αναπηρία είναι σημαντική γιατί τους δίνει τη δυνατότητα να διαμορφώσουν τη ζωή τους, παρά τους περιορισμούς που αντιμετωπίζουν. Μέσω της ενδυνάμωσης, τα άτομα με αναπηρίες μπορούν να αναπτύξουν περισσότερη αυτοπεποίθηση, να λάβουν τις δικές τους αποφάσεις και να συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνία. Τους δίνει τη δυνατότητα να συνειδητοποιήσουν τις δικές τους δυνατότητες και να χτίσουν την αυτοεκτίμησή τους. Η ενδυνάμωση των ατόμων με αναπηρία μπορεί επίσης να οδηγήσει σε βελτιωμένες ευκαιρίες και ίσα δικαιώματα. Μπορεί να τους βοηθήσει να υπερασπιστούν τον εαυτό τους, να κάνουν τη φωνή τους να ακουστεί και να υπερασπιστούν τα συμφέροντά τους. Τους δίνει τη δυνατότητα να κάνουν τις δικές τους φωνές να ακουστούν, να κάνουν τις δικές τους επιλογές και να επιδιώξουν τους δικούς τους στόχους. Η ενδυνάμωση δίνει στα Άτομα με Αναπηρία τη δύναμη και την αυτοπεποίθηση να ξεπεράσουν τα εμπόδια, να ανακαλύψουν τις δικές τους ικανότητες και να διαμορφώσουν τη ζωή τους με τρόπο που

να έχει νόημα για αυτούς. Μέσω της ενδυνάμωσης, τα Άτομα με Αναπηρία μπορούν να αυξήσουν την αυτοεκτίμησή τους και να αναπτύξουν μια αίσθηση υπερηφάνειας και αυτοσεβασμού. Τους δίνει τη δυνατότητα να αναγνωρίσουν και να αξιοποιήσουν τη δύναμη και τις δυνατότητές τους, κάνοντάς τους να αισθάνονται πιο δυνατοί και πιο σίγουροι. Η ενδυνάμωση μπορεί επίσης να οδηγήσει σε μεγαλύτερη ένταξη και ισότητα στην κοινωνία, επειδή τα άτομα με αναπηρίες είναι καλύτερα σε θέση να υπερασπίζονται τον εαυτό τους και να υπερασπίζονται τα δικαιώματά τους.

Εν ολίγοις, η ενδυνάμωση για τα Άτομα με Αναπηρία είναι σημαντική γιατί τους δίνει τη δυνατότητα να συμμετέχουν πλήρως και ενεργά στην κοινωνία, να μπορούν να διαμορφώσουν τη ζωή τους και να συνειδητοποιήσουν τις δικές τους δυνατότητες. Τους δίνει τη δύναμη και τους πόρους να χαράξουν το δικό τους μονοπάτι και να ζήσουν μια ζωή γεμάτη και ουσιαστική.

Η έννοια ενδυνάμωσης Vrijbaan

Η ενδυνάμωση είναι επίσης μια δυναμική διαδικασία και μπορεί να αλλάξει με την πάροδο του χρόνου. Η ενδυνάμωση μπορεί να αλλάξει μέσω της προσωπικής ανάπτυξης, της εμπειρίας (ζωής) ή της εκπαίδευσης. Μέσω συστηματικής αξιολόγησης, ενός ερωτηματολογίου αυτοαξιολόγησης συστηματικής παρατήρησης από τρίτο μέρος, μπορείτε να εκτιμήσετε σε ποιο βαθμό ένα άτομο είναι ενδυναμωμένο. Αυτό το άτομο μπορεί στη συνέχεια να εργαστεί σε ατομικό επίπεδο ή σε μια ομάδα για να αναπτύξει περαιτέρω την «εσωτερική του ηγεσία» με στοχευμένη εκπαίδευση και έτσι γίνεται πιο ενεργό στην ανάληψη ευθύνης και κατεύθυνσης σε οποιαδήποτε πτυχή της ζωής του/της. Η έρευνα (Nijhuis & van Liejrop 2004) δείχνει ότι η έννοια της ενδυνάμωσης αποτελείται από έξι κατηγορίες: Αυτές οι έξι κατηγορίες μπορούν να θεωρηθούν ως τα πιο σημαντικά δομικά στοιχεία της έννοιας της ενδυνάμωσης. Κάθε κατηγορία είναι αντιπροσωπευτική μιας συγκεκριμένης πτυχής της ενδυνάμωσης.

Οι έξι κατηγορίες της έννοιας της ενδυνάμωσης είναι:

- 1. Ικανότητα:** Η κατηγορία «Ικανότητα» σημαίνει ότι το άτομο έχει εμπιστοσύνη στις δικές του/της ικανότητες να ολοκληρώσει με επιτυχία μια συγκεκριμένη εργασία. Ένα άτομο με πολύ ανεπτυγμένη ικανότητα ξέρει τι μπορεί και τι δεν μπορεί να κάνει, έχει εμπιστοσύνη στις δικές του/της ικανότητες και ξέρει πώς να υποδεικνύει τότε χρειάζεται υποστήριξη.
- 2. Αυτοδιάθεση:** Η κατηγορία «Αυτοδιάθεση» σημαίνει ότι ένα άτομο μπορεί και τολμά να κάνει επιλογές για τη ζωή του/της. Ένα άτομο έχει την αίσθηση ότι έχει τον έλεγχο της δικής του/της κατάστασης. Συχνά, τα άτομα με αναπηρία θέλουν να αφήνουν την επιλογή τους να καθορίζεται από συμβουλές από «ειδικούς», οι οποίοι εξάλλου γνωρίζουν καλύτερα τι είναι καλό για αυτούς.
- 3. Αντίκτυπος:** Η κατηγορία «Αντίκτυπος» δίνει σε ένα άτομο την αίσθηση ότι οι επιλογές του/της επηρεάζουν πραγματικά την πορεία της (προσωπικής) διαδικασίας ανάπτυξής του/της. Το άτομο αισθάνεται ότι έχει επιρροή στη δική του/της κατάσταση. Ένα άτομο με καλά ανεπτυγμένη αίσθηση του αντίκτυπου αντιλαμβάνεται ότι με τις επιλογές του/της ελέγχει, κατευθύνει και διαμορφώνει τη δική του/της ανάπτυξη. Γνωρίζει τις συνέπειες των επιλογών του/της και παίρνει τον εαυτό του/της στα σοβαρά.
- 4. Νόημα:** Η κατηγορία «Νόημα» σημαίνει ότι ένα άτομο αισθάνεται και βιώνει ότι η προσωπική του/της ανάπτυξη και οι επιλογές που κάνει σε αυτήν έχουν νόημα, ότι είναι ουσιαστικές και συνάδουν με προσωπικές αξίες, απόψεις και συμπεριφορά. Κάποιος που αναγκάζεται να κάνει κάτι ή πρέπει να δεχτεί κάτι που δεν του/της αρέσει, πιθανότατα το εγκαταλείπει πρόωρα. Ο καταναγκασμός είναι ένας έντονος εξωτερικός παράγοντας κινήτρων.

- 5. Θετική ταυτότητα:** Η κατηγορία «Θετική ταυτότητα» σημαίνει ότι το άτομο έχει θετική στάση απέναντι στον εαυτό του/της. Η κατάσταση στην οποία βρίσκεται δεν παίζει κυρίαρχο ρόλο στο πώς βλέπει τον εαυτό του/της. Το άτομο αποδέχεται τον εαυτό του/της όπως είναι και νιώθει ότι μπορεί να διαχειριστεί τη ζωή από τη θετική του/της ταυτότητα.
- 6. Ομαδικός προσανατολισμός:** Η κατηγορία «Ομαδικός προσανατολισμός» υποδηλώνει τη συνειδητοποίηση ότι είστε μέρος μιας κοινότητας, ότι επομένως υπάρχει πάντα κάποια εξάρτηση από τους άλλους και ότι η συνεργασία με άλλους είναι απαραίτητη. Κάποιος με έντονο ομαδικό προσανατολισμό συνειδητοποιεί ότι λειτουργεί σε κοινωνικό πλαίσιο και ότι η συμπεριφορά του συμβάλλει και έχει αξία για τους άλλους. Από τη μία, εκτιμά τον δικό του ρόλο στο περιβάλλον του και δεν υποθέτει εκ των προτέρων ότι το περιβάλλον θα προσαρμοστεί πλήρως στην κατάστασή του.

Το περιβάλλον ενδυνάμωσης

Μερικές φορές το περιβάλλον έχει καθοριστική επιρροή, θετική ή αρνητική, στην επιτυχία της διαδικασίας ένταξης που θα πρέπει να οδηγήσει στη συμμετοχή στην κοινωνία. Ένα επαγγελματικό περιβάλλον μπορεί να συμβάλει στην τόνωση και την ανάπτυξη της «ατομικής ενδυνάμωσης» ενός ατόμου με αναπηρία και ταυτόχρονα το περιβάλλον μπορεί να ελαχιστοποιήσει τις αρνητικές επιρροές στην ενδυνάμωση.

Με βάση την υπόθεση ότι η ενδυνάμωση του ατόμου είναι σημαντική προϋπόθεση για την επιτυχή και βιώσιμη συμμετοχή στην κοινωνία, ορίζουμε την τόνωση και τη θετική συμβολή σε αυτή τη διαδικασία ως «ενδυναμωτικό περιβάλλον». Το «ενδυναμωτικό περιβάλλον» γίνεται ορατό στη στάση, τη θεραπεία, τη συμπεριφορά και την προσωπική προσέγγιση όσων αλληλεπιδρούν με ένα άτομο με αναπηρία.

Στο έργο Erasmus+ Sports Empowers You (SE(E)U) έχουμε συμπεριλάβει το περιβάλλον ενδυνάμωσης απαντώντας στην ερώτηση: Τι σημαίνει αυτό για την πρακτική των εκπαιδευτών αθλητισμού στο έργο τους για την υποστήριξη ενός ατόμου με αναπηρία στη διαδικασία προσωπικής ανάπτυξης?

Στον Πίνακα 1 παρουσιάζεται ο λειτουργικός ορισμός της ενδυνάμωσης που χρησιμοποιείται σε αυτό το έργο. Έχουμε διατυπώσει μερικούς δείκτες συμπεριφοράς. Ο πίνακας προέρχεται από τη λειτουργικότητα της έννοιας της ενδυνάμωσης του Vrijbaan.

	Κατηγορίες	Οι δείκτες συμπεριφοράς είναι:
1	Ικανότητα	Το να έχει εμπιστοσύνη στις δικές του δεξιότητες, Επίτευξη στόχων, Εμπιστοσύνη στις δικές του ικανότητες, Επίλυση προβλημάτων
2	Αυτό-διάθεση	Το να έχει ξεκάθαρη άποψη, Το να εκφράζει διαφωνία Το να εκφράζει προτιμήσεις, Έλεγχος της κατάστασης του Λήψη αποφάσεων
3	Αντίκτυπος	Το να έχει ικανότητα αλλαγής, Το να έχει έλεγχο των δικών του καταστάσεων, Ανάληψη πρωτοβουλιών, Το να είναι περήφανος
4	Νόημα	Το να δίνει κίνητρο στον εαυτό του, Το να παρακινηθεί να αποδώσει, Το να παρακινηθεί να βελτιωθεί, Διεκπεραίωση

		εργασιών
5	Θετική ταυτότητα	Αποδοχή προσωπικών χαρακτηριστικών, Το να ζητά υποστήριξη, Αποδοχή της ίδιας του της αναπηρίας
6	Προσανατολισμός στην ομάδα	Ενεργώντας ως μέλος μιας ομάδας, Το να αντιδρά ανοιχτά στους άλλους, Το να ζητά υποστήριξη από άλλους

Αθλήματα για άτομα με αναπηρίες

Ο αθλητισμός είναι σημαντικός για τα άτομα με αναπηρία για διάφορους λόγους. Πρώτον, ο αθλητισμός προσφέρει στα άτομα με αναπηρία την ευκαιρία να εξερευνήσουν και να βελτιώσουν τις σωματικές τους ικανότητες. Με την τακτική άσκηση και τη δραστηριότητα, μπορούν να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση, να χτίσουν δύναμη και να προάγουν τη γενική τους υγεία. Επιπλέον, ο αθλητισμός μπορεί να είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την οικοδόμηση αυτοπεποίθησης και την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης. Συμμετέχοντας σε αθλητικές δραστηριότητες, τα άτομα με αναπηρία μπορούν να υπερβούν τα όριά τους, να ξεπεράσουν τα εμπόδια και να νιώσουν πιο δυνατά και με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Αυτό, με τη σειρά του, μπορεί να αυξήσει την ψυχική τους ανθεκτικότητα και να τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στην καθημερινή ζωή. Ο αθλητισμός μπορεί επίσης να δημιουργήσει μια αίσθηση κοινότητας και σύνδεσης για τα άτομα με αναπηρία. Παίζοντας αθλήματα μαζί και συμμετέχοντας σε μια ομάδα ή παρέα, μπορούν να αισθάνονται υποστήριξη και κατανόηση. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε νέες φιλίες, κοινωνική αλληλεπίδραση και μια αίσθηση ένταξης και αποδοχής.

Ενδυνάμωση μέσω των Αθλημάτων

Σε πολλές περιπτώσεις, η «διαδικασία ενδυνάμωσης ενθαρρύνεται από εκπαιδευτικά μαθήματα στοχευμένα, λειτουργώντας με τρόπο ενδυνάμωσης και προωθώντας, αξιολογώντας ή επιβραβεύοντας τη συμπεριφορά. Τα άτομα με αναπηρία συναντούν επαγγελματίες από διάφορους οργανισμούς και ιδρύματα κατά τη διαδικασία συμπερίληψης / ένταξής τους. Ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζονται από τους εκπαιδευτές, τους προπονητές, τους συμβούλους ή άλλους επαγγελματίες στη διαδικασία συμπερίληψης και ένταξης επηρεάζει τη διαδικασία ενδυνάμωσης. Ο βαθμός στον οποίο οι αθλητικές δραστηριότητες για άτομα με αναπηρία επιτυγχάνουν την ενδυνάμωση των ωφελούμενων εξαρτάται από την «ενδυναμωτική ποιότητα» του προσφερόμενου αθλητικού προγράμματος / αθλητικών δραστηριοτήτων.

Στο έργο SE(E)U-project, οι εταίροι του έργου μοιράζονται την κοινή πεποίθηση ότι οι αθλητικές δραστηριότητες πρέπει να συμβάλλουν στην ευημερία των ατόμων με αναπηρία και στην ένταξη αυτών των ατόμων στην κοινωνία. Οι εταίροι του έργου έχουν διερευνήσει νέες και καινοτόμες προσεγγίσεις που συμβάλλουν σε αυτή τη διαδικασία ενδυνάμωσης.

Είναι υπέροχο να βλέπουμε πώς η ενδυνάμωση και ο αθλητισμός μπορούν να συμβαδίσουν, ειδικά όταν πρόκειται για άτομα με αναπηρία. Ο αθλητισμός μπορεί να είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την οικοδόμηση αυτοπεποίθησης, την υπέρβαση των ορίων και την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης. Για τα άτομα με αναπηρία, ο αθλητισμός μπορεί να είναι ένας τρόπος για να εξερευνήσουν και να

βελτιώσουν τις σωματικές τους ικανότητες, ενώ ταυτόχρονα ενισχύουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα.

Συμμετέχοντας σε αθλητικές δραστηριότητες, τα άτομα με αναπηρία μπορούν να αυξήσουν την ανεξαρτησία τους και να ανακαλύψουν τις δικές τους ικανότητες. Μπορεί να τους βοηθήσει να ξεπεράσουν τα εμπόδια και να νιώσουν πιο δυνατοί, τόσο σωματικά όσο και ψυχικά. Επιπλέον, ο αθλητισμός μπορεί να δημιουργήσει μια αίσθηση κοινότητας και σύνδεσης, βοηθώντας τα άτομα με αναπηρίες να αισθάνονται υποστήριξη και κατανόηση.

Η ενασχόληση με τον αθλητισμό μπορεί επίσης να οδηγήσει σε βελτιωμένη υγεία και ευεξία για τα άτομα με αναπηρία. Η τακτική άσκηση και το να είναι δραστήριοι μπορεί να βελτιώσει τη φυσική τους κατάσταση και να προάγει τη συνολική τους υγεία. Αυτό, με τη σειρά του, μπορεί να τονώσει την αυτοπεποίθησή τους και να τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στην καθημερινή ζωή.

Εν ολίγοις, η σχέση μεταξύ της ενδυνάμωσης των ατόμων με αναπηρία και της άσκησης του αθλητισμού είναι ισχυρή και θετική. Ο αθλητισμός μπορεί να είναι πηγή δύναμης και έμπνευσης, κάνοντας τα Άτομα με Αναπηρία να αισθάνονται πιο δυνατά, πιο σίγουροι και πιο ανθεκτικά. Τους προσφέρει την ευκαιρία να ξεπεράσουν τα όριά τους και να συνειδητοποιήσουν τις δυνατότητές τους, ενώ ταυτόχρονα απολαμβάνουν τα πολλά οφέλη που προσφέρει ο αθλητισμός και η άσκηση.

Progetto "Sport empowers Europe" (SeEU): finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia solo quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali questioni.

Responsabilizzare le persone con disabilità attraverso le attività sportive

Importanza dell'empowerment delle persone con disabilità

L'empowerment delle persone con disabilità è considerato un fattore importante e decisivo per l'inclusione sociale delle persone con disabilità.⁵ L'empowerment può essere descritto come: *"essere in grado di fare scelte e dare una direzione alla propria vita"*. Determina e influenza il risultato e il successo dell'Inclusione Sociale. Coloro che lottano per l'inclusione sociale devono essere motivati a contribuire attivamente al processo di inclusione. La misura in cui qualcuno è in grado di plasmare questo processo ha a che fare con l'empowerment. La domanda è: "Lasci che accada o fai tu stesso?" oppure "Verranno prese decisioni su di te o prendi tu stesso l'iniziativa?"

L'empowerment contribuisce a far sì che qualcuno utilizzi i propri talenti e le proprie capacità in modo efficace e consapevole, dando sostanza alle proprie azioni.⁶ In questo modo, l'empowerment promuove le prestazioni, l'iniziativa, l'assunzione di responsabilità e l'auto-direzione. L'empowerment, noto anche come "leadership interiore", porta a relazioni efficaci con le persone, motiva e crea spazio per la creatività e l'innovazione. L'empowerment porta a una maggiore autonomia degli individui e a fare le proprie scelte indipendenti e consapevoli. Ciò si traduce in un aumento delle possibilità di successo nell'acquisizione e nel mantenimento di un posto nella società. Sulla base di questa ipotesi, è importante cercare una definizione chiara e concreta del concetto di "empowerment" e "empowering" e di come renderli operativi in indicatori comportamentali concreti.

Responsabilizzare le persone con disabilità è importante perché consente loro di plasmare la propria vita, nonostante le limitazioni che incontrano. Attraverso l'empowerment, le persone con disabilità possono sviluppare una maggiore fiducia in se stesse, prendere le proprie decisioni e partecipare attivamente alla società. Permette loro di realizzare il proprio potenziale e costruire l'autostima. L'emancipazione delle persone con disabilità può anche portare a migliori opportunità e parità di diritti. Può aiutarli a difendersi, a far sentire la propria voce e a difendere i propri interessi. Attraverso l'empowerment, le persone con disabilità possono avere un maggiore controllo sulla propria vita e prendere decisioni che migliorano il loro benessere e la qualità della vita. Permette loro di far sentire la propria voce, di fare le proprie scelte e di perseguire i propri obiettivi. L'empowerment dà alle persone con disabilità la forza e la fiducia in se stesse per superare gli ostacoli, scoprire le proprie capacità e modellare la propria vita in un modo che sia significativo per loro. Attraverso l'empowerment, le persone con disabilità possono aumentare la loro autostima e sviluppare un senso di orgoglio e rispetto di sé. Permette loro di riconoscere e utilizzare la propria forza e il proprio potenziale, facendoli sentire più forti e sicuri di sé. L'empowerment può anche portare a una maggiore

⁵ Strategia delle Nazioni Unite per l'inclusione: *Convenzione sui diritti delle persone con disabilità OHCHR (2006)*

⁶ Corso gratuito Empowering Method 2011.

inclusione e uguaglianza nella società, perché le persone con disabilità sono in grado di difendersi meglio e di difendere i propri diritti.

In breve, l'empowerment delle persone con disabilità è importante perché consente loro di essere partecipanti pieni e attivi nella società, in grado di plasmare la propria vita e realizzare il proprio potenziale. Dà loro la forza e le risorse per forgiare il proprio percorso e vivere una vita appagante e significativa.

Il concetto di Vrijbaan Empowerment

L'empowerment è un processo dinamico e può cambiare nel tempo. L'empowerment può cambiare attraverso lo sviluppo personale, l'esperienza (di vita) o la formazione. Attraverso una valutazione sistematica, un questionario di autovalutazione dell'osservazione sistematica da parte di una terza parte, è possibile stimare in che misura una persona è potenziata. Questa persona può quindi lavorare a livello individuale o in gruppo per sviluppare ulteriormente la sua "leadership interiore" con una formazione mirata e diventa così più attiva nell'assumersi responsabilità e dirigere in qualsiasi aspetto della sua vita. La ricerca (Nijhuis & van Lierop 2004) mostra che il concetto di empowerment è composto da sei categorie: Queste sei categorie possono essere considerate come i più importanti elementi costitutivi del concetto di empowerment. Ogni categoria è rappresentativa di un aspetto specifico dell'empowerment

Le sei categorie del concetto di empowerment di Vrijbaan sono:

- 1. Competenza:** La categoria "Competenza" significa che la persona ha fiducia nelle proprie capacità per portare a termine con successo un determinato compito. Una persona con una competenza molto sviluppata sa cosa può e non può fare, ha fiducia nelle proprie capacità e sa indicare quando ha bisogno di supporto.
- 2. Autodeterminazione:** la categoria "Autodeterminazione" significa che una persona può e osa fare scelte sulla propria vita. Una persona ha la sensazione di avere il controllo sulla propria situazione. Spesso, le persone con disabilità amano lasciare che la loro scelta sia determinata dai consigli degli "esperti", che dopo tutto sanno meglio di chiunque altro cosa è bene per loro.
- 3. Impatto:** la categoria "Impatto" dà a una persona la sensazione che le sue scelte influenzino effettivamente il corso del suo processo di sviluppo (personale). La persona sente di avere influenza sulla propria situazione. Una persona con un senso dell'impatto ben sviluppato si rende conto che con le sue scelte controlla, dirige e modella il proprio sviluppo. Conosce le conseguenze delle sue scelte e si prende sul serio.
- 4. Significato:** La categoria "Significato" significa che una persona sente e sperimenta che il suo sviluppo personale e le scelte che compie in esso hanno un significato, che sono significativi e sono in linea con i valori, le opinioni e il comportamento personali. Qualcuno che è costretto a fare qualcosa o deve accettare qualcosa che non gli piace, probabilmente abbandona prematuramente. La compulsione è un fattore motivazionale estrinseco pronunciato.
- 5. Identità positiva:** la categoria "Identità positiva" significa che la persona ha un atteggiamento positivo nei confronti di se stessa. La situazione in cui si trova non gioca un ruolo dominante nel modo in cui si vede. La persona accetta se stessa così com'è e sente di poter gestire la vita dalla sua identità positiva.
- 6. Orientamento di gruppo:** La categoria "Orientamento di gruppo" implica la consapevolezza di far parte di una comunità, che quindi c'è sempre una certa dipendenza dagli altri e che la

cooperazione con gli altri è necessaria. Una persona con un forte orientamento di gruppo si rende conto di funzionare in un contesto sociale e che il suo comportamento contribuisce ed è di valore per gli altri. Da un lato, apprezza il proprio ruolo nel suo ambiente e non presume in anticipo che l'ambiente si adatterà completamente alla sua situazione.

L'ambiente che dà potere

A volte l'ambiente ha un'influenza decisiva, positiva o negativa, sul successo del processo di inclusione che dovrebbe portare alla partecipazione nella società. Un ambiente professionale può contribuire alla stimolazione e allo sviluppo dell'"empowerment individuale" di un individuo con disabilità e allo stesso tempo l'ambiente può ridurre al minimo le influenze negative sull'empowerment.

Sulla base dell'ipotesi che l'empowerment dell'individuo sia una condizione importante per una partecipazione di successo e sostenibile alla società, definiamo lo stimolo e il contributo positivo a questo processo come un "ambiente empowering". L'"ambiente empowering" diventa visibile nell'atteggiamento, nel trattamento, nel comportamento e nell'approccio personale di coloro che interagiscono con un individuo con disabilità.

Nel progetto Erasmus+ Sports Empowers You (SE(E)U) abbiamo incluso l'ambiente empowering rispondendo alla domanda: Cosa significa questo per la pratica degli istruttori sportivi nel loro lavoro di supporto a una persona con disabilità nel suo processo di sviluppo personale?

Nella Tabella 1 viene presentata la definizione operativa di empowerment utilizzata in questo progetto. Abbiamo formulato alcuni indicatori comportamentali. Il tavolo nasce dall'operatività del concetto di empowerment di Vrijbaan.

	Categorie	Gli indicatori comportamentali sono:
1	Competenza	Avere fiducia nelle proprie capacità; Raggiungimento degli obiettivi; Fiducia nelle proprie capacità; Risolvere i problemi.
2	Autodeterminazione	Avere un'opinione chiara; Esprimere disaccordo; Esprimere preferenze; Controllo della propria situazione; Prendere decisioni;
3	Impatto	Avere la capacità di cambiare; Controllare le proprie situazioni; Prendere iniziative; Essere orgogliosi.
4	Significato	Motivare se stessi; Essere spinti a performare; Essere spinti a migliorare; Esecuzione di compiti.
5	Identità positiva	Accettare le caratteristiche personali; Chiedere supporto; Accettare la propria disabilità;
6	Orientamento di gruppo	Agire come membro di un gruppo; Reagire apertamente agli altri; Chiedere il sostegno degli altri.

Sport per persone con disabilità

Lo sport è importante per le persone con disabilità per vari motivi. In primo luogo, lo sport offre alle persone con disabilità l'opportunità di esplorare e migliorare le proprie capacità fisiche. Esercitandosi

regolarmente ed essendo attivi, possono migliorare la loro forma fisica, aumentare la forza e promuovere la loro salute generale. Inoltre, lo sport può essere un potente strumento per costruire la fiducia in se stessi e rafforzare l'autostima. Partecipando ad attività sportive, le persone con disabilità possono superare i propri limiti, superare gli ostacoli e sentirsi più forti e sicure di sé. Questo, a sua volta, può aumentare la loro resilienza mentale e aiutarli ad affrontare meglio le sfide che incontrano nella vita di tutti i giorni. Lo sport può anche creare un senso di comunità e connessione per le persone con disabilità. Praticando sport insieme e facendo parte di una squadra o di un gruppo, possono sentirsi supportati e compresi. Questo può portare a nuove amicizie, interazioni sociali e un senso di inclusione e accettazione.

Potenziare attraverso lo sport

In molti casi il processo di empowerment è incoraggiato da percorsi formativi mirati, operando in modo responsabilizzante e promuovendo, valutando o premiando i comportamenti. Le persone con disabilità incontrano professionisti di varie organizzazioni e istituzioni durante il loro processo di inclusione/integrazione. Il modo in cui vengono trattati dai formatori, dai coach, dai consulenti o da altri professionisti nel processo di inclusione e integrazione influisce sul processo di empowerment. La misura in cui le attività sportive per le persone con disabilità riescono a responsabilizzare gli utenti dei servizi dipende dalla "qualità potenziante" del programma sportivo / attività sportive offerte.

Nel progetto SE(E)U, i partner del progetto condividono la convinzione comune che le attività sportive debbano contribuire al benessere delle persone con disabilità e all'inclusione di queste persone nella società. I partner del progetto hanno esplorato approcci nuovi e innovativi che contribuiscono a questo processo di empowerment.

È bello vedere come l'empowerment e lo sport possano andare di pari passo, soprattutto quando si tratta di persone con disabilità. Lo sport può essere un potente strumento per costruire la fiducia in se stessi, superare i limiti e rafforzare l'autostima. Per le persone con disabilità, lo sport può essere un modo per esplorare e migliorare le proprie capacità fisiche, rafforzando allo stesso tempo la propria resilienza mentale.

Partecipando ad attività sportive, le persone con disabilità possono aumentare la propria indipendenza e scoprire le proprie capacità. Può aiutarli a superare gli ostacoli e a sentirsi più forti, sia fisicamente che mentalmente. Inoltre, lo sport può creare un senso di comunità e connessione, aiutando le persone con disabilità a sentirsi supportate e comprese.

La pratica sportiva può anche portare a un miglioramento della salute e del benessere delle persone con disabilità. L'esercizio fisico regolare e l'attività fisica possono migliorare la loro forma fisica e promuovere la loro salute generale. Questo, a sua volta, può aumentare la loro fiducia in se stessi e aiutarli ad affrontare meglio le sfide che incontrano nella vita di tutti i giorni.

Insomma, il rapporto tra empowerment delle persone con disabilità e la pratica dello sport è forte e positivo. Lo sport può essere una fonte di forza e ispirazione, facendo sentire le persone con disabilità più forti, più sicure e più resilienti. Offre loro l'opportunità di superare i propri limiti e realizzare il proprio potenziale, godendo allo stesso tempo dei numerosi benefici che lo sport e l'esercizio fisico apportano.

Projektą „Sportas įgalina Europą“ (SeEU) finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau išreikštas požiūris ir nuomonės yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos arba Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už juos atsakingi.

Įgalinti žmones su negalia per sportinę veiklą.

Asmenų su negalia įgalinimo svarba

Asmenų su negalia įgalinimas laikomas svarbiu ir lemiamu veiksniu neįgaliųjų socialinei aprėpčiai⁷. Įgalinimą galima apibūdinti taip: „*gebėjimas pasirinkti ir nurodyti savo gyvenimo kryptį*“. Tai lemia socialinės įtraukties rezultatą ir sėkmę. Tie, kurie siekia socialinės įtraukties, turi būti motyvuoti aktyviai prisidėti prie įtraukties proceso. Kiekvieno asmens gebėjimas formuoti šį procesą susijęs su įgalinimu. Klausimas kyla: „Ar leidi tam įvykti, ar pats imiesi veiksmų?“ arba „Ar sprendimai bus priimami apie tave, ar tu pats imiesi iniciatyvos?“

Įgalinimas prisideda prie to, , kad asmuo naudotųsi savo talentais ir gebėjimais efektyviai ir sąmoningai įgyvendindamas savo veiksmus⁸. Tokiu būdu įgalinimas skatina veiklumą, iniciatyvą ir atsakomybės priėmimą bei savarankiškumą. Įgalinimas, dar vadinamas „vidine lyderyste“, skatina veiksmingus santykius su žmonėmis, motyvuoja ir sukuria erdvę kūrybiškumui ir naujovėms. Įgalinimas padidina asmenų savarankiškumą ir leidžia patiems priimti nepriklausomus ir sąmoningus pasirinkimus. Dėl to padidėja tikimybė sėkmingai būti visuomenės dalimi. Remiantis šia hipoteze, svarbu ieškoti aiškaus ir konkretaus „įgalinimo“ ir „įgalinančio“ sąvokų apibrėžimo ir kaip juos pritaikyti konkrečiose situacijose.

Įgalinti asmenis su negalia yra svarbu, nes tai leidžia jiems patiems formuoti savo gyvenimą, nepaisant bet kokių patiriamų apribojimų. Įgalinti žmonės su negalia gali labiau pasitikėti savimi, patys priimti sprendimus ir aktyviai dalyvauti visuomenės gyvenime. Tai leidžia jiems realizuoti savo potencialą ir ugdyti savigarbą. Tai gali padėti jiems atstovauti save, išgirsti savo balsą ir ginti savo interesus. Įgalindami asmenys su negalia gali labiau kontroliuoti savo gyvenimą ir priimti sprendimus, gerinančius jų gerovę ir gyvenimo kokybę. Tai leidžia jiems išgirsti savo balsą, patiems pasirinkti ir siekti savo tikslų. Įgalinimas suteikia jėgų ir pasitikėjimo savimi įveikti kliūtis, atrasti savo galimybes ir formuoti savo gyvenimą taip, kad jis jiems būtų prasmingas. Įgalinami asmenys su negalia gali ugdyti savo savigarbą, pasididžiavimo bei pagarbos savimi jausmą. Tai leidžia jiems atpažinti ir panaudoti savo jėgas ir potencialą, todėl jie jaučiasi stipresni ir labiau pasitikintys savimi. Įgalinimas taip pat gali lemti didesnę įtrauktį ir lygybę visuomenėje, nes žmonės su negalia gali geriau atstovauti save ir ginti savo teises. Trumpai tariant, įgalinimas žmonėms su negalia yra svarbus, nes suteikia jiems galimybę būti visaverčiais ir aktyviais visuomenės dalyviais, galinčiais formuoti savo gyvenimą ir realizuoti savo potencialą. Tai suteikia jiems jėgų eiti savo keliu ir gyventi visavertį bei prasmingą gyvenimą.

⁷ Jungtinių Tautų įtraukties strategija: *konvencija* apie teises *Asmenys su negalia OHCHR (2006)*

⁸Vrijbaan įgalinimo metodas 2011 m.

Vrijbaan įgalinimo koncepcija

Įgalinimas yra dinamiškas procesas ir laikui bėgant gali keistis. Įgalinimas gali pasikeisti per asmeninį tobulėjimą, (gyvenimo) patirtį ar mokymus. Naudodami sistemingą vertinimą, savęs vertinimo klausimą, sistemingą trečiosios šalies stebėjimą, galite įvertinti, kiek asmuo yra įgalintas. Tada šis asmuo gali dirbti individualiu lygiu arba grupėje, kad toliau ugdytų savo „vidinę lyderystę“ tikslingai treniruodamasis ir taip aktyviau prisiimdamas atsakomybę ir vadovaudamas bet kurio savo gyvenimo aspektu. Tyrimai (Nijhuis & van Lierop 2004) rodo, kad įgalinimo sąvoką sudaro šešios kategorijos: Šios šešios kategorijos gali būti laikomos svarbiausiais įgalinimo koncepcijos elementais. Kiekviena kategorija reprezentuoja konkretų įgalinimo aspektą.

Šešios Vrijbaan įgalinimo koncepcijos kategorijos yra šios:

1. **Kompetencija.** Kategorija „Kompetencija“ reiškia, kad asmuo pasitiki savo gebėjimais sėkmingai atlikti tam tikrą užduotį. Asmuo, turintis gerai išvystytą kompetenciją, žino, ką jis/ji gali ir ko negali, pasitiki savo gebėjimais ir žino, kada reikia pagalbos.
2. **Savarankiškumas.** Kategorija „Savarankiškumas“ reiškia, kad asmuo gali ir drįsta priimti sprendimus apie savo gyvenimą. Asmuo jaučia, kad jis/ji kontroliuoja savo situaciją. Dažnai asmenys su negalia linkę leisti, kad jų pasirinkimai būtų nustatyti „ekspertų“, kurie geriausiai žino, kas jiems yra gerai.
3. **Poveikis.** Kategorija „Poveikis“ suteikia asmeniui jausmą, kad jo/jos pasirinkimai iš tikrųjų daro įtaką jo/jos (asmeninio) vystymosi procesui. Asmuo jaučia, kad jis/ji turi įtakos savo situacijai. Asmuo, turintis gerai išvystytą poveikio jausmą, suvokia, kad savo pasirinkimais jis/ji valdo, nukreipia ir formuoja savo vystymąsi.
4. **Prasmė.** Kategorija „Prasmė“ reiškia, kad asmuo jaučia ir patiria, kad jo/jos asmeninė raida ir pasirinkimai turi prasmę, kad jie yra prasmingi ir atitinka asmenines vertybes, pažiūras ir elgesį. Asmuo, kuris priverstas daryti tai, kas jam/jai nepatinka, greičiausiai pasitrauks anksčiau laiko. Prievarta yra išskirtinis išorinis motyvacinis veiksnys.
5. **Teigiama tapatybė.** Kategorija „Teigiama tapatybė“ reiškia, kad asmuo turi teigiamą požiūrį į save. Situacija, kurioje jis/ji yra, nėra dominuojantis veiksnys, kaip jis/ji vertina save. Asmuo priima save, koks jis/ji yra, ir jaučia, kad gali tvarkyti gyvenimą iš savo teigiamo tapatumo.
6. **Grupės orientacija.** Kategorija „Grupės orientacija“ reiškia suvokimą, kad esate bendruomenės dalis, todėl visada yra tam tikra priklausomybė nuo kitų ir bendradarbiavimas su kitais yra būtinas. Asmuo, turintis stiprią grupinę orientaciją, suvokia, kad jis/ji veikia socialiniame kontekste ir kad jo/jos elgesys prisideda ir yra vertingas kitiems. Viena vertus, jis/ji vertina savo vaidmenį savo aplinkoje ir iš anksto nesitiki, kad aplinka visiškai prisitaikys prie jo/jos situacijos.

Įgalinanti aplinka

Kartais aplinka turi lemiamą poveikį – teigiamą ar neigiamą – įtraukimo proceso sėkmei, kuris turėtų paskatinti dalyvauti visuomenės gyvenime. Profesinė aplinka gali prisidėti prie asmens su negalia „individualaus įgalinimo“ skatinimo ir ugdymo, o aplinka gali sumažinti neigiamą įtaką įgalinimui.

Remdamiesi hipoteze, kad asmens įgalinimas yra svarbi sėkmingo ir tvaraus dalyvavimo visuomenės gyvenime sąlyga, skatinimą ir teigiamą poveikį šiam procesui apibrėžiame kaip „įgalinančią aplinką“.

„Įgalinanti aplinka“ tampa matoma tų, kurie bendrauja su negalią turinčiu asmeniu, požiūryje, elgesyje ir asmeniniame požiūryje.

Į Erasmus+ projektą Sports Empowers You (SE(E)U) įtraukėme įgalinimo aplinką atsakydami į klausimą: ką tai reiškia sporto instruktorių praktikai, padedant asmeniui su negalia jo asmeninio tobulėjimo procese?

1 lentelėje pateiktas šiame projekte naudojamas įgalinimo apibrėžimas. Kai kurie mūsų suformuluoti elgesio rodikliai. Lentelė parengta naudojant Vrijbaan įgalinimo koncepciją.

	Kategorijos	Elgesio rodikliai yra šie:
1	Kompetencija	Pasitikėjimas savo įgūdžiais; Tikslų siekimas; Pasitikėjimas savo jėgomis; Problemų sprendimas.
2	Savarankiškumas	Turėti aiškią nuomonę; Nesutikimo išreiškimas; Išreikšti pageidavimus; Kontroliuoti savo situaciją; Priimti sprendimus;
3	Poveikis	Gebėjimas keistis; Kontroliuoti savo situacijas; Imtis iniciatyvos; Didžiutis.
4	Reikšmė	Motyvuoti save; Būti skatinamas atlikti; Noras tobulėti; Užduočių vykdymas.
5	Teigiamas tapatumas	Asmeninių savybių priėmimas; Prašymas pagalbos; Priimti savo negalią.
6	Grupinė orientacija	Veikti kaip grupės narys; Atvirai reaguoti į kitus; Prašyti kitų pagalbos.

Sportas žmonėms su negalia

Sportas žmonėms su negalia svarbus dėl įvairių priežasčių. Pirma, sportas žmonėms su negalia suteikia galimybę tyrinėti ir tobulinti savo fizines galimybes. Reguliariai mankštindamiesi ir būdami aktyvūs, jie gali pagerinti savo fizinį pasirengimą, stiprinti ir pagerinti bendrą sveikatą. Be to, sportas gali būti galinga priemonė ugdyti pasitikėjimą savimi ir stiprinti savigarbą. Dalyvaudami sportinėje veikloje asmenys gali peržengti savo ribas, įveikti kliūtis ir jaustis stipresni bei labiau pasitikintys savimi. Tai savo ruožtu gali padidinti jų emocinį atsparumą ir padėti jiems geriau susidoroti su iššūkiais, su kuriais susiduria kasdieniame gyvenime. Sportas taip pat gali sukurti bendruomenės ir ryšio jausmą žmonėms

su negalia. Kartu sportuodami ir būdami komandos ar grupės dalimi jie gali jaustis palaikomi ir suprasti. Tai gali paskatinti naujas draugystes, socialinę sąveiką ir įtraukimo bei priėmimo jausmą.

Įgalinimas per sportą

Daugeliu atvejų įgalinimo procesas yra skatinamas tikslingomis treniruotėmis ar užsiėmimais, įgalinančiomis veiklomis ir skatinant, vertinant ar apdovanojant elgesį. Asmenys su negalia susitinka su įvairių organizacijų ir įstaigų specialistais įtraukties procese. Tai, kaip su jais elgiasi instruktoriai, sporto treneriai, konsultantai ar kiti specialistai įtraukimo ir integracijos procese, turi įtakos įgalinimo procesui. Tai, kiek žmonių su negalia sportinė veikla įgalina paslaugų vartotojus, priklauso nuo siūlomos sporto veiklos „įgalinančios kokybės“.

SE(E)U projekto partnerius vienija tikėjimas, kad sportinė veikla turi prisidėti prie žmonių su negalia gerovės ir šių asmenų įtraukimo į visuomenę. Projekto partneriai ištyrė naujus ir novatoriškus metodus, kurie prisideda prie šio įgalinimo proceso.

Puiku matyti, kaip galių suteikimas ir sportas gali eiti koja kojon, ypač kai kalbama apie žmones su negalia. Sportas gali būti galinga priemonė ugdyti pasitikėjimą savimi, peržengti ribas ir stiprinti savigarbą. Žmonėms su negalia sportas gali būti būdas iširti ir tobulinti savo fizines galimybes, kartu stiprinant jų emocinį atsparumą.

Dalyvaudami sportinėje veikloje neįgalieji gali padidinti savo savarankiškumą ir atrasti savo galimybes. Tai gali padėti jiems įveikti kliūtis ir jaustis stipresniems tiek fiziškai, tiek protišcai. Be to, sportas gali sukurti bendruomeniškumo ir ryšio jausmą, padėti žmonėms su negalia jaustis palaikomiems ir suprastiems.

Sportuojant taip pat gali pagerėti žmonių su negalia sveikata ir savijauta. Reguliarus sportas ir aktyvumas gali pagerinti jų fizinį pasirengimą ir pagerinti bendrą jų sveikatą. Tai savo ruožtu gali sustiprinti jų pasitikėjimą savimi ir padėti jiems geriau susidoroti su iššūkiais, su kuriais susiduria kasdieniame gyvenime.

Trumpai tariant, ryšys tarp žmonių su negalia įgalinimo ir sporto praktikos yra stiprus ir teigiamas. Sportas gali būti stiprybės ir įkvėpimo šaltinis, todėl žmonės su negalia jaučiasi stipresni, labiau pasitikintys savimi ir atsparesni. Tai suteikia jiems galimybę peržengti savo ribas ir realizuoti savo potencialą, o tuo pat metu mėgautis daugybe privalumų, kuriuos suteikia sportas ir mankšta.

Proyecto 'El deporte empodera a Europa' (SeEU): Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ello.

Empoderar a las personas con discapacidad a través de actividades deportivas.

Importancia de empoderar a las personas con discapacidad

El empoderamiento de las personas con discapacidad se considera un factor importante y decisivo para la inclusión social de las personas con discapacidad. ⁹El empoderamiento puede describirse como: *"poder tomar decisiones y dar dirección a tu vida"*. Determina e influye en el resultado y el éxito de la Inclusión Social. Quienes luchan por la inclusión social deben estar motivados para contribuir activamente al proceso de inclusión. La medida en que alguien sea capaz de dar forma a este proceso tiene que ver con el empoderamiento. La pregunta es: '¿Dejas que esto suceda o tomas las medidas tú mismo?' o '¿Se tomarán decisiones sobre usted o usted mismo tomará la iniciativa?'

El empoderamiento contribuye a que alguien utilice sus talentos y capacidades de manera efectiva y consciente dando sustancia a sus propias acciones. ¹⁰De esta manera, el empoderamiento promueve el desempeño, la iniciativa y la asunción de responsabilidad y autodirección. El empoderamiento, también conocido como "liderazgo interno", conduce a relaciones efectivas con las personas, motiva y crea espacio para la creatividad y la innovación. El empoderamiento conduce a una mayor autonomía de las personas y a tomar decisiones propias, independientes y conscientes. Esto da como resultado un aumento en las posibilidades de éxito en la adquisición y mantenimiento de un lugar en la sociedad. Con base en esta hipótesis, es importante buscar una definición clara y concreta del concepto de 'empoderamiento' y 'empoderamiento' y cómo operacionalizarlos en indicadores de comportamiento concretos.

Empoderar a las personas con discapacidad es importante porque les permite moldear sus propias vidas, a pesar de las limitaciones que experimenten. A través del empoderamiento, las personas con discapacidad pueden desarrollar más confianza en sí mismas, tomar sus propias decisiones y participar activamente en la sociedad. Les permite realizar su propio potencial y desarrollar su autoestima. Empoderar a las personas con discapacidad también puede conducir a mejores oportunidades e igualdad de derechos. Puede ayudarles a defenderse, a hacer oír su voz y a defender sus intereses. A través del empoderamiento, las Personas con Discapacidad pueden tener más control sobre sus propias vidas y tomar decisiones que mejoren su bienestar y calidad de vida. Les permite hacer oír su propia voz, tomar sus propias decisiones y perseguir sus propios objetivos. El empoderamiento brinda

⁹ Estrategia de Inclusión de las Naciones Unidas: *Convención sobre los derechos de Personas con Discapacidad ACNUDH (2006)*

¹⁰Método de empoderamiento de Vrijbaan 2011.

a las personas con discapacidad la fuerza y la confianza en sí mismas para superar obstáculos, descubrir sus propias capacidades y moldear sus propias vidas de una manera que sea significativa para ellas. A través del empoderamiento, las personas con discapacidad pueden aumentar su autoestima y desarrollar un sentido de orgullo y respeto por sí mismas. Les permite reconocer y utilizar su propia fuerza y potencial, haciéndolos sentir más fuertes y seguros. El empoderamiento también puede conducir a una mayor inclusión e igualdad en la sociedad, porque las personas con discapacidad son más capaces de defenderse y defender sus derechos.

En resumen, el empoderamiento de las personas con discapacidad es importante porque les permite ser participantes plenos y activos en la sociedad, capaces de dar forma a sus propias vidas y realizar su propio potencial. Les da la fuerza y los recursos para forjar su propio camino y vivir una vida plena y significativa.

El concepto de empoderamiento de Vrijbaan

El empoderamiento es un proceso dinámico y puede cambiar con el tiempo. El empoderamiento puede cambiar a través del desarrollo personal, la experiencia (de vida) o la capacitación. A través de una evaluación sistemática, un cuestionario de autoevaluación o una observación sistemática por parte de un tercero, se puede estimar en qué medida una persona está empoderada. Esta persona puede entonces trabajar a nivel individual o en grupo para desarrollar aún más su "liderazgo interno" con una formación específica y así volverse más activo a la hora de asumir responsabilidades y dirigir cualquier aspecto de su vida. La investigación (Nijhuis y van Lierop 2004) muestra que el concepto de empoderamiento está compuesto por seis categorías: Estas seis categorías pueden considerarse como los componentes básicos más importantes del concepto de empoderamiento. Cada categoría es representativa de un aspecto específico del empoderamiento.

Las seis categorías del concepto de empoderamiento de Vrijbaan son:

- 1. Competencia:** La categoría 'Competencia' significa que la persona tiene confianza en sus propias habilidades para completar con éxito una determinada tarea. Una persona con una competencia muy desarrollada sabe lo que puede y no puede hacer, tiene confianza en sus propias capacidades y sabe indicar cuándo necesita apoyo.
- 2. Autodeterminación:** La categoría 'Autodeterminación' significa que una persona puede y se atreve a tomar decisiones sobre su propia vida. Una persona tiene la sensación de que tiene control sobre su propia situación. A menudo, a las personas con discapacidad les gusta dejar que su elección sea determinada por el consejo de "expertos", quienes después de todo saben mejor qué es lo que les conviene.
- 3. Impacto:** La categoría 'Impacto' da a la persona la sensación de que sus elecciones realmente influyen en el curso de su proceso de desarrollo (personal). La persona siente que tiene influencia sobre su propia situación. Una persona con un sentido de impacto bien desarrollado se da cuenta de que con sus elecciones controla, dirige y moldea su propio desarrollo. Conoce las consecuencias de sus elecciones y se toma a sí mismo en serio.
- 4. Significado:** La categoría 'Significado' significa que una persona siente y experimenta que su desarrollo personal y las decisiones que toma en él tienen significado, que son significativos y están en línea con sus valores, puntos de vista y comportamiento personales. Alguien que se ve obligado a hacer algo o tiene que aceptar algo que no le gusta, probablemente abandona prematuramente. La compulsión es un factor de motivación extrínseco pronunciado.

5. **Identidad positiva:** La categoría 'Identidad positiva' significa que la persona tiene una actitud positiva hacia sí misma. La situación en la que se encuentra no juega un papel dominante en cómo se ve a sí mismo. La persona se acepta tal como es y siente que puede afrontar la vida desde su identidad positiva.
6. **Orientación de grupo:** La categoría 'Orientación de grupo' implica la comprensión de que eres parte de una comunidad, que por lo tanto siempre hay cierta dependencia de los demás y que la cooperación con los demás es necesaria. Alguien con una fuerte orientación grupal se da cuenta de que funciona en un contexto social y que su comportamiento contribuye y es valioso para los demás. Por un lado, valora su propio papel en su entorno y no da por sentado de antemano que el entorno se adaptará plenamente a su situación.

El entorno empoderador

En ocasiones el entorno influye decisivamente, positiva o negativamente, en el éxito del proceso de inclusión que debe conducir a la participación en la sociedad. Un entorno profesional puede contribuir a la estimulación y el desarrollo del "empoderamiento individual" de un individuo con discapacidad y, al mismo tiempo, el entorno puede minimizar las influencias negativas sobre el empoderamiento.

Basándonos en la hipótesis de que el empoderamiento del individuo es una condición importante para una participación exitosa y sostenible en la sociedad, definimos estimular y hacer una contribución positiva a este proceso como un "entorno de empoderamiento". El 'entorno empoderador' se hace visible en la actitud, el trato, el comportamiento y el enfoque personal de quienes interactúan con un individuo con una discapacidad.

En el proyecto Erasmus+ Sports Empowers You (SE(E)U) hemos incluido el entorno empoderador respondiendo a la pregunta: ¿Qué significa esto para la práctica de los monitores deportivos en su labor de apoyo a una persona con discapacidad en su proceso de desarrollo personal? ?

En la Tabla 1 se presenta la definición operativa de empoderamiento que se utiliza en este proyecto. Algunos indicadores de comportamiento que hemos formulado. El cuadro surge de la puesta en práctica del concepto de empoderamiento de Vrijbaan.

	Categorías	Los indicadores de comportamiento son:
1	Competencia	Tener confianza en sus propias habilidades; Logro de objetivos; Confiar en las propias capacidades; Resolviendo problemas.
2	Autodeterminación	Tener una opinión clara; Expresando desacuerdo; Expresando preferencias; Controlar la propia situación; Tomando decisiones;
3	Impacto	Tener capacidad de cambio; Controlar las propias situaciones; Tomar iniciativas; Estar orgulloso.
4	Significado	Motivarse a sí mismo; Estar impulsado a actuar; Estar motivado para mejorar; Realización de tareas.
5	Identidad positiva	Aceptar características personales; Pidiendo apoyo; Aceptar la propia discapacidad;
6	Orientación grupal	Actuar como miembro de un grupo; Reaccionar abiertamente

		ante los demás; Pedir apoyo a los demás.
--	--	--

Deportes para personas con discapacidad

El deporte es importante para las personas con discapacidad por varios motivos. En primer lugar, el deporte ofrece a las personas con discapacidad la oportunidad de explorar y mejorar sus capacidades físicas. Al hacer ejercicio con regularidad y estar activos, pueden mejorar su condición física, desarrollar fuerza y promover su salud en general. Además, el deporte puede ser una poderosa herramienta para desarrollar la confianza en uno mismo y fortalecer la autoestima. Al participar en actividades deportivas, las personas con discapacidad pueden superar sus límites, superar obstáculos y sentirse más fuertes y seguros. Esto, a su vez, puede aumentar su resiliencia mental y ayudarles a afrontar mejor los desafíos que encuentran en la vida cotidiana. Los deportes también pueden crear un sentido de comunidad y conexión para las personas con discapacidad. Al practicar deportes juntos y ser parte de un equipo o grupo, pueden sentirse apoyados y comprendidos. Esto puede conducir a nuevas amistades, interacción social y un sentido de inclusión y aceptación.

Empoderar a través del deporte

En muchos casos, el proceso de empoderamiento se fomenta mediante cursos de formación orientados a objetivos, funcionando de manera empoderante y promoviendo, evaluando o recompensando comportamientos. Personas con discapacidad conocen a profesionales de diversas organizaciones e instituciones durante su proceso de inclusión/integración. La forma en que son tratados por los formadores, coaches, consejeros u otros profesionales en el proceso de inclusión e integración afecta el proceso de empoderamiento. La medida en que las actividades deportivas para personas con discapacidad logran empoderar a los usuarios de los servicios depende de la "calidad empoderadora" del programa deportivo o de las actividades deportivas ofrecidas.

En el proyecto SE(E)U, los socios del proyecto comparten la creencia común de que las actividades deportivas deben contribuir al bienestar de las personas con discapacidad y a la inclusión de estas personas en la sociedad. Los socios del proyecto han explorado enfoques nuevos e innovadores que contribuyen a este proceso de empoderamiento.

Es fantástico ver cómo el empoderamiento y el deporte pueden ir de la mano, especialmente cuando se trata de personas con discapacidad. Los deportes pueden ser una herramienta poderosa para desarrollar la confianza en uno mismo, superar los límites y fortalecer la autoestima. Para las personas con discapacidad, el deporte puede ser una forma de explorar y mejorar sus capacidades físicas y, al mismo tiempo, fortalecer su resiliencia mental.

Al participar en actividades deportivas, las personas con discapacidad pueden aumentar su independencia y descubrir sus propias capacidades. Puede ayudarles a superar obstáculos y sentirse más fuertes, tanto física como mentalmente. Además, el deporte puede crear un sentido de comunidad y conexión, ayudando a las personas con discapacidad a sentirse apoyadas y comprendidas.

La práctica de deportes también puede conducir a una mejora de la salud y el bienestar de las personas con discapacidad. El ejercicio regular y la actividad activa pueden mejorar su condición física y

promover su salud general. Esto, a su vez, puede aumentar su confianza en sí mismos y ayudarles a afrontar mejor los desafíos que encuentran en la vida cotidiana.

En resumen, la relación entre el empoderamiento de las personas con discapacidad y la práctica del deporte es poderosa y positiva. El deporte puede ser una fuente de fortaleza e inspiración, haciendo que las personas con discapacidad se sientan más fuertes, más seguras y más resilientes. Les ofrece la oportunidad de superar sus propios límites y desarrollar su potencial, mientras al mismo tiempo disfrutan de los numerosos beneficios que aportan el deporte y el ejercicio.