

अपने लिए स्वयं वकालत करना (स्व-वकालत)

बहुसांस्कृतिक सहकर्मी नेटवर्क



वकालत का अर्थ है अपने लिए आवाज़ उठाना। यह आवाज़ उठाकर अपने लिए बदलाव लाने के बारे में है।

स्व-वकालत के प्रकार

- > स्वयं अपने लिए बोलते हैं।
- > स्व-अधिवक्ताओं का मानना है कि प्रत्येक व्यक्ति के साथ समान व्यवहार किया जाना चाहिए।
- > स्व-वकालत में चयन करने का अधिकार शामिल है।
- > स्व-अधिवक्ता किसी और के अधिकारों की वकालत कर सकते हैं और उनके बचाव में बोल सकते हैं।
- > समूह पक्ष-समर्थन में समूह के लिए वकालत करने वाला एक व्यक्ति हो सकता है या समूह एक साथ मिलकर अपने लिए वकालत करता है।

आपके अधिकार

- > मानवाधिकार और स्वतंत्रता ऐसी चीजें हैं जो हम सभी साझा करते हैं
- > हम सभी के पास विकल्प और चुनने के अवसर हैं
- > जिन लोगों को विकलांगता है उनके भी अन्य लोगों के समान अधिकार हैं
- > प्रत्येक व्यक्ति के साथ समान व्यवहार किया जाना चाहिए

एक स्व-अधिवक्ता होने के नाते



जानें
समस्या को



बातचीत करें
दूसरों से



पहचानें
कि आप क्या बदलाव
चाहते/चाहती हैं



बनाएँ
एक योजना



सीखें
नए कौशल

आप अपने लिए अपनी आवाज़ उठा सकते/सकती हैं यदि:

- > कोई आपके साथ बुरा व्यवहार करता है
- > कोई सेवा आपकी उस तरह से सहायता नहीं कर रही है जिस तरह से उन्हें करनी चाहिए
- > कोई संगठन आपको अपनी बात कहने का मौका नहीं देता
- > जानकारी को पढ़ना मुश्किल है या वेबसाइट का उपयोग करना मुश्किल है
- > आप अपने जीवन में कुछ बदलना चाहते/चाहती हैं।

योजना बनाना

- > तैयार रहें
- > आप क्या चाहते/चाहती हैं, इस बारे में स्पष्ट रहें
- > आप जो कहना चाहते/चाहती हैं उसका परिवार के किसी सदस्य, मित्र या सहायक व्यक्ति के साथ अभ्यास करें।
- > किसी ऐसे व्यक्ति को अपने साथ ले जाएँ जिस पर आप विश्वास करते/करती हैं

संवाद

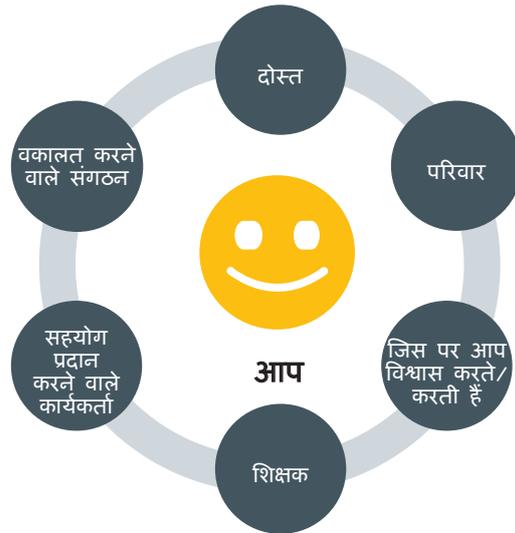
- > व्यक्तिगत रूप से
- > फ़ोन
- > ईमेल

प्रभावशाली संवाद:

- > **मौखिक संवाद** — अपनी आवाज़ का उपयोग करना।
- > **गैर-मौखिक संवाद** — शारीरिक हाव-भाव, चेहरे के भाव, ऑस्लन आदि।

- > सक्रिय रूप से सुनना
- > छोटे उत्तर वाले प्रश्न — क्या आप...? ...था? कब...? कहाँ...? कौन...? कितने...?
- > लम्बे उत्तर वाले प्रश्न — कैसे...? क्यों...? क्या...? मुझे बारे में और अधिक बताओ...

सहायक लोग



आंतरिक सामर्थ्य या लचीलापन और पक्ष-समर्थन

आंतरिक सामर्थ्य या लचीलेपन का अर्थ है कठिन समय, घटनाओं या परिस्थितियों के बाद अपने आप को जल्दी संभालना?

आंतरिक सामर्थ्य बनाने से आपकी आवाज़ प्रभावशाली होती है और आपमें अपने लिए आवाज़ उठाने का आत्मविश्वास आता है।