



- Με την Δήμητρα Κοντοβά και την Αθηνά Κρητικού  
- With Dimitra Kontova and Athena Kritikou
- **Απομαγνητοφώνηση: Σελίδα 1 με 5 / Transcript: Page 5 till the end**

### Απομαγνητοφώνηση

Ανδρική φωνή: Είναι τα Podcast, του hoponinclusion.com.

Αθηνά Κρητικού: Γεια σας, είμαι η Αθηνά Κρητικού, Ιδρύτρια και Πρόεδρος του Σ.Κ.Ε.Π. Σήμερα, φιλοξενώ τη Δήμητρα Κοντοβά. Η Δήμητρα είναι Σύμβουλος Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων Συμπερίληψης & Προσβασιμότητας στον Σ.Κ.Ε.Π.

Ανδρική φωνή: Αναπηρία; Μην κολλάς στα στερεότυπα. Συζητάμε χωρίς φίλτρα, όλα τα Τι, Πώς, και Γιατί που μας προβληματίζουν.

Αθηνά Κρητικού: Δήμητρα μου, καλημέρα, σε ευχαριστώ πάρα πολύ που είσαι μαζί μας σήμερα. Έχεις παρακολουθήσει τις δράσεις ενημέρωσης και εξοικείωσης με την αναπηρία του Σ.Κ.Ε.Π. στα σχολεία, με το πρόγραμμα 'Μαθαίνω να βλέπω τον άνθρωπο', αλλά και στο μουσείο Βορρέ, στην Παιανία, με το εικαστικό πρόγραμμα «Αποτυπώματα». Για όσους δε γνωρίζουν, είναι εργαστήρια ζωγραφικής στα οποία συμμετέχουν μαζί, μαθητές γενικής εκπαίδευσης και νέοι με αναπηρία, από ειδικά σχολεία και κοινωνικούς φορείς. Τα συγκεκριμένα εργαστήρια, δεν έχουν ως στόχο το εικαστικό αποτέλεσμα αλλά, λειτουργούν ως μοχλός επικοινωνίας και ένταξης με γνώμονα τη δημιουργία ανθρώπινων σχέσεων. Έχεις συμμετάσχει εθελοντικά, Δήμητρα μου, σε αυτό το πρόγραμμα και θέλω να μοιραστείς μαζί μας, τα δικά σου συναισθήματα και τη δική σου εμπειρία.

Δήμητρα Κοντοβά: Η αλήθεια είναι πως, όταν ήρθα στο μουσείο Βορρέ ήμουν πολύ ενθουσιασμένη, γιατί ήξερα, περίπου, τι θα συναντήσω αλλά, μόλις μπήκα μέσα, σε εκείνη τη μεγάλη αίθουσα και είδα πολλά παιδιά, και από γενικά και από ειδικά σχολεία, η αλήθεια είναι πως, ένιωσα λίγο άβολα,

αγχώθηκα, γιατί ήταν παιδιά άγνωστα προς εμένα αλλά, αρχικά, έβλεπα και τη διαφορετικότητα και σκεφτόμουν ότι, πώς μπορώ, τώρα, εγώ, να βοηθήσω αυτά τα παιδιά να καθίσουν μαζί σε ένα τραπέζι, να ζωγραφίσουν, χωρίς περιέργα βλέμματα. Αλλά, πήρα μια βαθιά ανάσα και, βασικά, δε χρειάστηκε να κάνω κάτι, γιατί έβλεπα ότι, τα παιδιά, που ήτανε σχεδόν όλα άγνωστα μεταξύ τους, λειτούργησαν αυθόρμητα και, απλά, κάθισαν στο τραπέζι και ξεκίνησαν να ζωγραφίσουν, χωρίς να υπάρχει κάτι διαφορετικό, μόνο η περιέργεια και το άγχος της πρώτης γνωριμίας.

- Θα ήθελα, συγγνώμη που σε διακόπτω, μου θυμίζεις κάτι που ήταν πολύ σημαντικό για μας, τους ανθρώπους του Σ.Κ.Ε.Π. Υπενθυμίζω ότι καθόντουσαν ανάμεικτα, σε ροτόντες, για να ζωγραφίσουν, νέοι με και χωρίς αναπηρία. Στην ουσία, τα εργαστήρια, κρατούσαν περίπου 2 ώρες, αν θυμάσαι, δυόμιση ώρες. Λοιπόν, στην αρχή, για μας τους ανθρώπους του Σ.Κ.Ε.Π., που οργανώναμε τα εργαστήρια, αυτό που επικρατούσε στη μεγάλη αίθουσα την οποία περιέγραψες, ήταν η σιωπή. Δηλαδή, αν έκλεινες τα μάτια, παρότι είχαμε 200, με 250 μαθητές, χωρίς και με αναπηρία, δεν άκουγες τίποτα. Αυτό, ήτανε η σημαδιακή στιγμή, της αμηχανίας, της αγωνίας και του φόβου. Μετά από μισή ώρα, άρχιζε ένα μικρό σούσουρο, κάτι γινότανε και μετά από μία ώρα, γινόταν χαμός, 200 παιδιά μαζί, καταλαβαίνεις τι γινότανε. Εκεί, εμείς, ξέραμε ότι είχε αρχίσει να φεύγει η αμηχανία, να φεύγει η αγωνία, να φεύγει ο φόβος και άρχιζε η επικοινωνία. Άρα, υποθέτω ότι, και εσύ στην αρχή, όταν μπήκες, με τόσους νέους, είναι αυτό που λες, ήταν καινούρια, άγνωστα παιδιά... αισθάνθηκες πιο αμήχανα με τους νέους με αναπηρία ή με τους μαθητές γενικής εκπαίδευσης;

- Η αλήθεια είναι πως, επειδή είχα συμμετάσχει, εθελοντικά, σε ομιλίες με τον Σ.Κ.Ε.Π. οπότε, ήμουνα συνηθισμένη σε ερωτήσεις όσον αφορά την αναπηρία και την εξοικείωση οπότε, αισθάνθηκα, στην αρχή, πιο εε... περιέργα και πιο πολύ άγχος για τα παιδιά που ήτανε από το ειδικό σχολείο. Γιατί... βασικά, η αλήθεια είναι ότι, αισθάνθηκα πως... και ένα βάρος, σαν Δήμητρα, σα γυναίκα με αναπηρία, γιατί, αισθάνθηκα πως πρέπει, ας πούμε, εγώ, να δώσω το παράδειγμα, σε αυτά τα παιδιά. Αλλά, μετά από λίγα δευτερόλεπτα, συνειδητοποίησα ότι ήταν πολύ λάθος, ότι κάθε άνθρωπος είναι ξεχωριστός και διαφορετικός και πρέπει να αναπτύσσει τα δικά του χαρακτηριστικά. Ότι, εγώ, δεν είμαι εκεί για να κάνω τα παιδιά με αναπηρία να δούνε μια γυναίκα με αναπηρία πρότυπο. Ο καθένας, ήταν εκεί, για να περάσει όμορφα οπότε, μου έφυγε και αυτό σε λίγα λεπτάκια. Η αλήθεια είναι ότι, αυτή η εμπειρία, μου έχει μείνει αξέχαστη γιατί, δεν τα... δεν τα είχα νιώσει ποτέ όλα αυτά τα συναισθήματα και κάθε φορά που μου τυχαίνει κάτι καινούριο, κάνω αναδρομή και παίρνω μια βαθιά ανάσα και το αντιμετωπίζω. Γιατί, νομίζω ότι, αυτό είναι που θα μας πάει παρακάτω, σαν κοινωνία και θα μας κάνει να... να κάνουμε...

- Να εξελιχθούμε, να εξελιχθούμε. Ξέρεις τι, εγώ, ανακάλυψα ότι η δύναμη της έκφρασης, δεν πειράζει καθόλου, αυτά τα χρόνια, δηλαδή, δεν πειράζει να αισθάνεσαι ούτε αγωνία, ούτε αμηχανία, ούτε... δεν πειράζει. Αυτό που πειράζει, είναι να μην προσπαθείς να διεισδύσεις σε αυτά τα συναισθήματα, να ακούσεις τον εαυτό σου...

- Ναι.

- ... και να δεις πώς θα ξεπεράσεις αυτήν την αγωνία γιατί είναι λογικό να την αισθάνεσαι.

- Γι' αυτό λέω ότι, κάθε φορά, κάνω αναδρομή, σ' αυτά τα συναισθήματα και σ' αυτήν την εμπειρία γιατί, τελικά, θεωρώ ότι ήταν πάρα πολύ παραγωγικά, αυτά τα συναισθήματα. Ο φόβος, το ότι ένιωσα άβολα, περιέργα, τελικά, μετά από λίγα λεπτά, έγιναν, μετατράπηκαν σε παραγωγικά.

- Θα σου πω κάτι, ακριβώς, δεν είναι θέμα... αυτό που δεν καταλαβαίνει πολύ συχνά ο κόσμος είναι ότι το να αισθανθείς αμήχανα ή άβολα, δεν είναι θέμα αναπηρίας. Να σου πάρω ένα παράδειγμα απλό, εάν εσύ δεν είχες κάποια αναπηρία... είσαι μια κοπέλα σχολικής ηλικίας και πας για πρώτη φορά στο σχολείο, μπαίνεις σε μια καινούρια αίθουσα, με συμμαθητές που δε γνωρίζεις, με δασκάλους που δε γνωρίζεις, σε ένα κτίριο που δε γνωρίζεις... δεν αισθάνεσαι καλά την πρώτη μέρα, είναι άγνωστο το μέρος για σένα. Για να αισθανθείς καλά, χρειάζεται η επανάληψη, χρειάζεται να γίνει οικείο το περιβάλλον. Είναι, ακριβώς... δεν είναι θέμα αναπηρίας. Αν αλλάξεις σχολείο, αν είσαι 6 χρόνια σε ένα σχολείο και μετά αλλάξεις, αλλάξουν οι τοίχοι, οι καθηγητές, οι συμμαθητές, δε θα νιώσεις άβολα τον πρώτο καιρό όταν πηγαίνεις σε αυτό το καινούριο περιβάλλον; Θα νιώσεις άβολα, το θέμα είναι, τι το κάνεις αυτό το 'άβολα', πώς το επεξεργάζεσαι, για να γίνει δικός σου ο χώρος.

- Εμ...

- Άρα...ναι, συγγνώμη, πες μου.

- Θέλω να τονίσω, ειδικά στα παιδιά, ότι είναι καλό να ρωτάνε, οτιδήποτε και να ρωτήσουν, γιατί ένα παιδί που θα του πούμε «Μη ρωτάς», θα γίνει ένας ενήλικας που δε θα ρωτάει και δε θα ενδιαφέρεται για τον συμπολίτη του. Δηλαδή, ένα καινούριο παιδί, που έρχεται στην τάξη, είτε έχει αναπηρία είτε όχι, θα... από τους συμμαθητές του, θα υπάρχει περιέργεια, «Από πού είσαι, γιατί πήρες μεταγραφή, έχεις αδέρφια;». Είναι αυτές οι ερωτήσεις του... του καινούριου συμμαθητή που έρχεται. Οπότε, μια έξτρα ερώτηση, «Γιατί είσαι σε αμαξίδιο;» ή «Πώς κάνεις σουζες;», δεν είναι κακιά ερώτηση, είναι ερώτηση περιέργειας και, ίσα ίσα, μπορεί να σε φέρει πιο κοντά. Δηλαδή, «Έλα να σου δείξω πώς κάνω σουζες.» ή « Ξέρεις τι, στο προηγούμενο σχολείο, έπαιζα βόλεϊ με τους συμμαθητές μου. Να σας μάθω και εσάς πώς να παίζουμε, όλοι μαζί, βόλεϊ;». Μπορεί να γίνει, δηλαδή, η περιέργεια, μπορεί να γίνει αφορμή για καινούριες συζητήσεις, για εξοικείωση...

- Έχεις απόλυτο δίκιο.

- ... είναι πολύ παραγωγικά συναισθήματα, όλα αυτά, θεωρώ.

- Έχεις απόλυτο δίκιο, αλλά, θα έλεγα ότι, για να φτάσεις στο σημείο να θεωρήσεις την περιέργεια ως ένα μοχλό επικοινωνίας, κατά κάποιο τρόπο, πάει να πει ότι έχεις...όταν είσαι μικρό παιδί ή, τέλος πάντων, μέχρι την ηλικία της εφηβείας, πρέπει να έχεις κοντά σου ή μαζί σου, μια οικογένεια ή δικούς σου ανθρώπους ή δασκάλους ή ένα σχολείο, οι γονείς συμμαθητών, οι οποίοι, και αυτοί, να είναι ... περίπου στο ίδιο μήκος κύματος με εσένα, να σου... να ανοίξουν τις πόρτες, να δεχθούν να μουν σε αυτήν την παραγωγική διαδικασία. Δεν είναι τόσο απλό. Εσύ, ήσουν τυχερή να το ζήσεις αυτό. Άλλα παιδιά, βρίσκουν εμπόδια και κλειστές πόρτες στο σπίτι τους, μέσα. Και, τότε, είναι πάρα πολύ δύσκολο, Δήμητρα, να μπορείς να... να... να ξεπεράσεις και το φόβο των άλλων, για να φτάσεις στο φόβο το δικό σου και να τον επεξεργαστείς.

- Ναι, γιατί, δυστυχώς, είναι πολλά τα εμπόδια. Αρχικά, είναι αυτό που είπα, και εγώ, ότι είναι η έλλειψη υποδομών, η οποία συνάντησα, είναι η έλλειψη παιδείας, η έλλειψη ενσυναίσθησης, οπότε, είναι πάρα πολλά τα εμπόδια και αν, μερικά από αυτά τα εμπόδια, ξεκινάνε και απ' το σπίτι σου, είναι πάρα πολύ δύσκολο.

- Αυτό ακριβώς, αυτό ακριβώς. Ήθελα να σε ρωτήσω, πριν κλείσουμε, ποιες ήταν οι μεγαλύτερες νίκες, που έχεις πετύχει; Εκεί που είπες, στο τέλος της ημέρας, ότι «I did it, το κατάφερα.»;

- Αχ...

- Αχ.. (γελώντας). Μπορεί να ήταν πολλές και να μην τις θυμάσαι όλες, αλλά, υπήρξε κάποια στιγμή στη ζωή σου που, κυριολεκτικά, γύρισες το βράδυ σπίτι σου και είπες, «Θεέ μου, τα κατάφερα!»;

- Θα μπορούσα να πω... διάφορα... σημαντικά πράγματα της ζωής μου, επαγγελματικά κατορθώματα αλλά, θα πω κάτι πάρα πολύ απλό αλλά, πάρα πολύ σημαντικό, το οποίο, ταυτόχρονα, μπορεί να σε ρίξει και να σε ανεβάσει. Είναι ο αποκλεισμός που βιώνω και που βιώνουν τα περισσότερα άτομα με αναπηρία στην Ελλάδα. Δεν είναι καθόλου εύκολο το να βρεις μια ράμπα κλεισμένη από ένα αυτοκίνητο κάποιου συνανθρώπου σου και, αυτό, να μην σε επηρεάσει ψυχολογικά. Γιατί, εγώ, όταν ήρθα από τη Λαμία στην Αθήνα να σπουδάσω, ήρθα με τεράστια χαρά, με τεράστιο ενθουσιασμό και όταν έβλεπα όλα αυτά τα εμπόδια, με έριξε πάρα πολύ, ψυχολογικά. Έγινα μια άλλη Δήμητρα, κλείστηκα σπίτι, έχασα το χαμόγελό μου οπότε, θεωρώ ότι, το να πω ότι θα ξαναλάμψει το χαμόγελό μου και δε θα μου το σβήσει κανείς ανεγκέφαλος που πάρκαρε πάνω στη ράμπα, νομίζω ότι ήθελε πάρα πολύ δύναμη και χαίρομαι που το κατάφερα και επειδή, αυτά, συμβαίνουν καθημερινά, ακόμα και σήμερα, δυστυχώς, προσπαθώ να θυμάμαι τη φοιτήτρια Δήμητρα, που τα γύρισε όλα και συνέχισε να προσπαθεί και να ζει στην Αθήνα. Οπότε, αυτό θα πω. Είναι κάτι πάρα πολύ απλό, για κάποιους αλλά, για μένα δεν είναι γιατί, θα μπορούσε... θα μπορούσα να τα έχω παρατήσει και να γυρίσω πίσω, στη Λαμία ή να πάω σε κάποια άλλα... άλλη πόλη, χώρα, προσβάσιμη και πιο φιλική αλλά, ήθελα να επιμείνω. Και...

- Ξέρεις κάτι;

- ...χαίρομαι.

- Τελικά, δεν είναι ούτε η εξυπνάδα, ούτε κάποιο ταλέντο, που μας βοηθά να γίνουμε αυτό που είμαστε. Πιστεύω ότι είναι το πείσμα, η επιμονή και η υπομονή. Και, δόξα σοι ο θεός, Δήμητρα μου, έχεις απ' όλα αυτά τα συναισθήματα και τις αρετές, έχεις ... γιατί, εγώ, σε ξέρω αρκετά χρόνια αλλά, έχεις εξελιχθεί σε μια απίστευτη γυναίκα, πολύ όμορφη, πολύ ταλαντούχα, πολύ δυναμική, έχεις χρόνια, καταπληκτικά, μπροστά σου. Πρέπει να επιμείνεις, απλά, να επιμείνεις γιατί, αυτά που αισθάνεσαι είναι, τελείως, κατανοητά, απλά, η απογοήτευση, ανήκει, λίγο, σε όλους μας.

- Ευχαριστώ, πάρα πολύ, για τα καλά σας λόγια, είναι τιμή μου. Και πιστεύω, πραγματικά, ότι, όλοι μαζί, μπορούμε να κάνουμε καλύτερη την κοινωνία γιατί δε θα είχε και νόημα να το κάνει κάποιος μόνος του.

- Έτσι. Έτσι, έτσι. Δήμητρα μου, ευχαριστώ, πάρα πολύ, που ήσουν κοντά μας, σήμερα, θα τα ξαναπούμε σύντομα.

- Και εγώ, σας ευχαριστώ πάρα πολύ, ήτανε, θεωρώ, μια πολύ ενδιαφέρουσα συζήτηση, για όλους μας και ανυπομονώ να τα ξαναπούμε. Γεια σας.

Ανδρική φωνή: Αναπηρία; Μην κολλάς στα στερεότυπα. Για να μάθουμε να ζούμε μαζί, σε έναν κόσμο για όλους.

Για να μη χάσετε κανένα επεισόδιο από τα podcast του Hop On Inclusion, ακολουθήστε μας στο Spotify, Google Podcast, Apple Podcast, Podbean, και φυσικά στο [hoponinclusion.com](http://hoponinclusion.com).

## Transcript

Male Voice: These are the HoPonInclusion.com Podcasts.

Athena Kritikou: Hello, my name is Athena Kritikou, Founder and President of SKEP. Today, I am hosting Dimitra Kontova. Dimitra is SKEP's Inclusion & Accessibility Consultant.

Male voice: Disability? Don't stick to stereotypes.

We discuss without filters all the Whats, Hows and Whys that trouble us.

Athena Kritikou: Dimitra, good morning, thank you very much for being with us today. You have been attending SKEP's Disability Awareness Program in schools 'Focus on the Person', but also taking part in SKEP's "Fingerprints" Program at the Vorre museum, in Paiana. For those who don't know, "Fingerprints" is an arts workshop, in which general education students and young people with disabilities from special schools and social institutions, participate all together. The specific workshops do not aim at the visual effect, but function as a lever for communication and integration, aiming at the creation of human relationships. Dimitra, I want you to share with us your feelings and your own experience when you participated in this program.

Dimitra Kontova: The truth is that when I came to the Vorre museum, I was very excited because I knew roughly what I would meet, but as soon as I entered that large hall and saw so many children, both from general and special schools, it's true, I felt a bit uncomfortable, I was nervous because these children were unknown to me. However, I also saw the diversity and thought, how can I, now, help these children sit together around a table, to draw, without any strange looks. But I took a deep breath and, basically, I didn't have anything to worry about, because I could see that the children reacted spontaneously and simply sat down at the table and started to draw, feeling only curiosity and anxiety of the first acquaintance.

- Sorry to interrupt you, you remind me of something that was very important for us, SKEP's people. I would like to remind you that young people with and without disabilities would sit together around rotundas to paint. Basically, the workshops lasted about 2 hours, if you remember, two and a half hours. Well in the beginning, for us, who were organizing the workshops, what would prevail in the great hall which you just described, was silence. That is, if you closed your eyes, even though we had 200, maybe 250 students, without and with disabilities, you couldn't hear anything. This was the defining moment of confusion, anxiety and fear. After half an hour, a small rumble would start, and after an hour there would be total chaos... 200 children together, you understand what was happening! There, we knew the embarrassment was starting to go away as well as the anxiety and fear and communication was starting. So, I guess that you too, in the beginning, with so many young people, who were unknown and unfamiliar made you feel a little uncomfortable. But tell me, did you feel more awkward with the disabled youth or the general education students?

- The truth is because I had voluntarily participated in talks with SKEP, I was used to questions about disability and familiarity, so I felt, at first, uh... strange and more anxious about the kids who were from special schools. Because... the basic truth is that I felt a burden, as Dimitra, a woman with disability, and I felt that I should set an example for these children. But, after a few seconds, I realized that this was very wrong, that each person is special and different and must develop his own characteristics. I am not there to make disabled children see a disabled woman as a role model. Everyone was there to have a

good time, so that awkwardness was gone in a few minutes. The truth is that this experience has been unforgettable to me because I had never felt all these emotions and every time something new happens to me, I look back and take a deep breath and deal with it. I believe that this is what's going to take us further as a society and make us...

- To evolve, to evolve. You know what, I discovered the power of expression. It doesn't matter if you feel anxiety, embarrassment, or... it doesn't matter. The point is not to let these feelings penetrate you, you have to listen to yourself...

- Yes.

- ... and see how you will overcome this anxiety because it is logical to feel this.

- That's why I say that every time, I look back on these feelings and this experience because, in the end, I think these feelings were very productive. The fear, the uncomfortable sensation, awkwardness, after a few minutes became productive.

- I'll tell you something, it's not an issue... what people don't understand very often, is that feeling embarrassed or uncomfortable is not an issue of disability. Let me give you a simple example, if you didn't have a disability...let me take you back in time: you're a school-aged girl and you enter for the first time a new school with classmates you don't know, with teachers you don't know, in a building you don't know...it's an unfamiliar place for you. To feel good, repetition is needed, the environment needs to become familiar. It's not just a disability thing. If you change schools, if you are in a school for 6 years and then you change, the building, the teachers, the classmates, wouldn't you feel uncomfortable at first in this new environment? You would feel uncomfortable. The point is, what do you do with this 'uncomfortable', how do you process it, make the space your own?

- Um...

- So... yeah, sorry, tell me.

- I want to emphasize, especially to children, that it is a good thing to ask, anything at all, because a child who is told "Don't ask" will become an adult who will not ask and will not be interested in his fellow citizen. That is a new child, who comes to class, whether he has a disability or not, will... from his classmates, there will be curiosity, "Where are you from, why did you transfer, do you have siblings?". These are the questions to the new classmate who has just come. So, an extra question, "Why are you in a wheelchair?" or "How do you do wheelies?", it's not a bad question, it's a question of curiosity and, just like that it can bring you closer. That is, "Let me show you how to do a wheelie." or "You know what, in my previous school, I used to play volleyball with my classmates. Shall I teach you how to play volleyball all together?" In other words, curiosity can become an occasion for new discussions, for familiarity...

- You are absolutely right.

- ... these are very productive feelings, I think.

- You're absolutely right, but, I would say that to get to the point where you consider curiosity as a communication lever when you're a little kid or a teenager, you must have a family or your own people or teachers or a school, or the parents of classmates, who, they too, should be on the same wavelength

as you, to open up doors for you. It is the productive process. However, it's not that simple. You were lucky to experience this. Other children find obstacles and closed doors inside their own home. And then, it is very difficult Dimitra, to be able to... to... overcome the fear of others, in order to reach your own fear and process it.

- Yes, because, unfortunately, there are many obstacles. To begin with, it's what I said, too, that it's the lack of infrastructure which I have encountered, it's the lack of education, the lack of empathy, there are so many obstacles and if these obstacles start from your own home, then it is very difficult.

- Exactly, exactly. I wanted to ask you, before we close, what has been the biggest accomplishment you've had? Where you said, "I did it!"

- Ah...

- Ah... (laughing). There may have been many, and you might not remember all of them, but was there ever a moment in your life when you literally came home at night and said, "Oh my god, I did it!"?

- I could say... various... important things of my life, professional achievements but, I will say something very simple but very important, which, at the same time, can bring you down or lift you up. It is the exclusion that most disabled people and I experience in Greece. It is very difficult psychologically not be affected personally when you find a ramp blocked by a car of a fellow human being. When I came from Lamia to Athens to study, I came with great joy, great enthusiasm and when I saw all these obstacles, it hit me very hard psychologically. I became another Dimitra, I shut myself up at home, I lost my smile. I think it is easy to say that my smile will shine again, and no brainless person will erase it from my face, he who parked on the ramp, but it will require a lot of strength and I'm happy I managed to bring my smile back because these things happen every day, even today, unfortunately. I try to remember the student Dimitra, who turned things upside down and continued to live in Athens, despite the obstacles. So, that's what I'll say is my biggest accomplishment. It's something very simple, but not for me because I could have given up and gone back to Lamia or gone to some other city, country, more accessible and friendlier but, I wanted to persist. And...

- You know something?

- ...I'm glad.

- In the end, it is neither intelligence nor talent that helps us become who we are. I believe it is stubbornness, persistence and patience. And, thank God, Dimitra, you have all these feelings and virtues... because I have known you for several years and you have developed into an incredible woman, very beautiful, very talented, very dynamic, you have amazing years ahead of you. You have to persist, simply, persist because what you feel is completely understandable and this disappointment, you know, belongs a little bit, to all of us.

- Thank you very much for your kind words, it is an honor. And I really believe that together, we can make society a better place because it wouldn't make sense for someone to do it all alone.

- Yes, that's right, that's right. Dear Dimitra, thank you very much for being with us today, we will see each other again soon.

- Me too, thank you very much, it was, I think, a very interesting discussion for all of us and I look forward to talking again soon.

Male voice: Disability? Don't stick to stereotypes. So we can learn to live together in a world for all!

To never miss an episode of the Hop On Inclusion podcasts, follow us on Spotify, Google Podcasts, Apple Podcasts, Podbean, and of course [hooninclusion.com](http://hooninclusion.com).