



# SEBEOBHÁJCI

**LÁSSUNK NEKI!**

**Önérvényesítők találkozója**

**2016**



**Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, z.s.**  
*(Értelmi Fogyatékosággal Élők Segítésének Szövetsége a Cseh Köztársaságban, Bejegyzett Társaság)*

Karlínské náměstí 12, 186 03 Praha

## **Lássunk neki! Önérvényesítők találkozója 2016**

Szöveg és nyelvi szerkesztés:

Prágai önérvényesítők „Saját magunk és Együtt“, Chrudimi önérvényesítők, Varsói önérvényesítők, Vyškovi önérvényesítők, Pozsonyi önérvényesítők, Budapesti önérvényesítők.

Illusztrálta: Helena Neubertová, [www.prooko.cz](http://www.prooko.cz)

Fotók: Dorota Velek, Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, z.s.

Grafikai elrendezés: Pavlína Mroczkowská

Nyelvi korrektúra: Xenie Dočkálková

Fordította: Dorotha Blabolil, Halász András

Jelen kiadvány a Visegrádi Alap támogatásával jött létre

## Hogy jött létre ez a kiadvány?

Az önérvényesítőknak már hosszabb ideje több lehetőségre van szükségük, ahol meg tudják egymással osztani az ötleteiket, tapasztalataikat, ahol képezni tudják együtt magukat és síkraszállhatnak a változásokért. 2016 januárjában ezért a „Saját magunk és Együtt“ nevű önérvényesítő csoport elhatározta, hogy elkezdje a V4-es országok önérvényesítői nagy nemzetközi találkozójának az előkészítését. A találkozó 3 napig tartott, melyen Csehország képviselőin kívül lengyelországi, szlovákiai és magyarországi önérvényesítők vettek részt.

Ezt a kiadványt a visegrádi négyek önérvényesítői készítették üzenetként további önérvényesítők és értelmi fogyatékossgal élő személyekkel foglalkozók számára. Azt szeretnék, hogy azok a témák, melyekkel foglalkoznak, és amelyekért síkraszállnak, nyilvánvalók és mások számára is ösztönzők legyenek.





### SAJÁT MAGUNK ÉS EGYÜTT CSOPORT

Az önérvényesítők Saját magunk és Együtt nevű csoportja már több mint 15 éve rendszeresen találkozik Prágában. Találkozásuk helyszíne a Cseh Szövetség épületében van a Karlíni téren.

Hetente egyszer szoktunk találkozni és különböző témákkal foglalkozunk. Beszélgettünk például a cselekvőképességről, vagy a választásokról. A chrudimi önérvényesítőkkal együtt egy nagy nemzetközi önérvényesítői találkozót szerveztünk. A feladatunk elsősorban egy prágai városnézés előkészítése volt és a találkozás levezetése.

### Rytmus Chrudim CSOPORT

A Rytmus Chrudim csoport önérvényesítői rendszeresen találkoznak és az őket érdeklő témákat vitatják meg. A Saját magunk és Együtt csoporttal előkészítették az önérvényesítők nagy nemzetközi konferenciáját. Érdekes workshopot rendeztek Ideális partner címmel és részt vettek az önérvényesítők közös programjának a megszervezésében.



## Cseh Köztársaság



„Járkálhatnék bárhol a lakásban, most többnyire a nappaliban vagyok, a kis szobába nem mehetek. A nővérem szereti a nyugalmat. A szüleim ettől egyelőre félnek, de azt hiszem, hogy támogatnának. Tudom azt is, hogy segíthetnének nekem a Rytmus csoport, a barátaim, a chrudimi napközi otthon.“ (Aleš)

„Azon gondolkozom, mi lesz, ha már nem fognak élni a szüleim. Lehetőségeim a következők: támogatott lakhatás és védett lakhatás. Azon is gondolkozom, ki fog törődni a macskáimmal. Meg azon is, mi lesz azzal a házzal, ahol most együtt lakunk a szüleinkkel.“ (Kuba)

„Egyedül akarok lakni. Keresni fogok egy munkát, pénzt fogok keresni, hogy ki tudjam fizetni a lakbért, az étkezésemet és a ruháimat. Itt van nekem Xenie, aki segít ezt megvalósítani. Szükségem van egy segítőtőre, hogy megtanuljak főzni és beosztani a pénzemet, a ruháimat egyedül mosom ki.“ (Richard)





### Önállóság

- ✚ A szülőktől távol lakni, nem hagyni, hogy mindenfélét megtiltsanak
- ✚ Azt csinálom, amit akarok (azt veszem fel, amit én akarok / oda járok, ahová akarok)
- ✚ Saját magunknak kell eldöntenünk, hogyan akarunk lakni. Attól függ, hogy 18 éves vagyok, vagy sem (ha nem, akkor a szüleimnél lakok)
- ✚ Saját magamról is kell gondoskodnom (ez nemcsak szórakozás, hanem kötelesség is)



### Saját magam döntöm el,

- ✚ hogy családi házban vagy lakásban szeretnék lakni
- ✚ hogy vidéken vagy városban
- ✚ ha úgy akarom, akkor lakhatok valakivel, vagy egyedül

### Mi akadályozza azt, hogy egyedül lakjak

- ✚ a gondnokom nem akarja, a szüleim és a környezetem sem
- ✚ az egészségi állapotom
- ✚ az önállóságom hiánya
- ✚ a pénzhiány

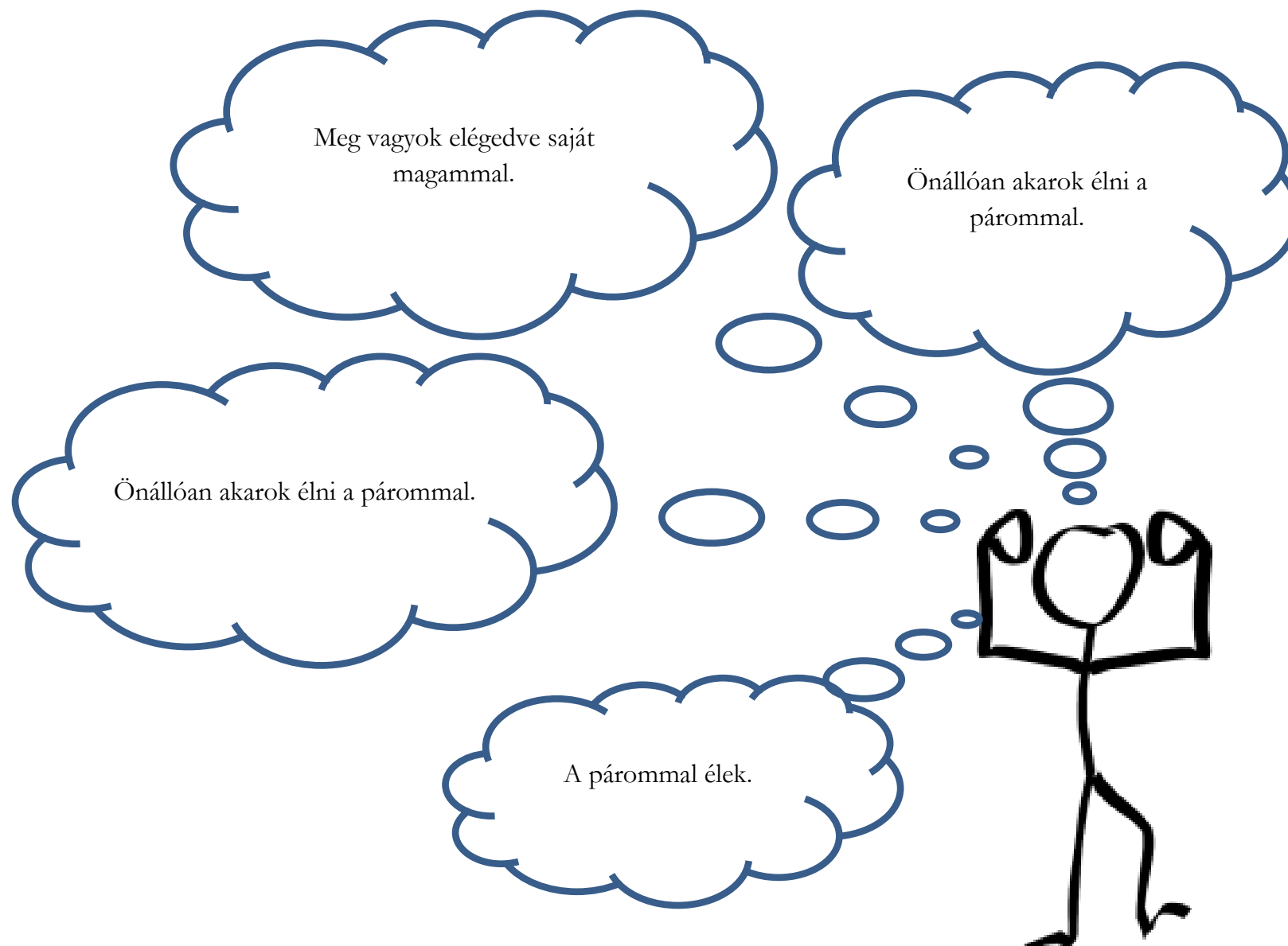


## POZSONYI ÖNÉRVÉNYESÍTŐ CSOPORT

A szlovákiai önérvényesítő találkozói 2003-ban kezdődtek el, azóta sok további csoport létesült. Jelenleg két önérvényesítő csoport szokott találkozni Pozsonyban.

Beszélgetünk arról, hogyan kell kommunikálni, a kapcsolatokról, jogainkról, de a felelősségünkről és a döntéseinkről is. Vitatémáink közé tartozik a lakhatás, munka, zaklatás, és az, hogyan tudunk védekezni, ha mások bántani akarnak minket. Ha valami felkelti az érdeklődésünket, vagy ha valamiben tanácsot kérünk, mindezt megbeszélhetjük együtt. Két segítők támogat bennünket. Csoportunk azt szeretné, hogy a fogyatékkal élő emberek tudják, milyen értékek rejlenek bennük, és hogy megbecsülhetik saját magukat. Hogy az élettől megkívánhatják a szeretetet, megértést és a tiszteletet. Azok nevében is szeretnénk beszélni, akik erre nem képesek, vagy nem kapnak ehhez lehetőséget.







## Kapcsolatok

- + A kapcsolatok különfélék lehetnek.
- + Időnként ez elég bonyolult.
- + Az életben különböző váratlan helyzetek is előfordulhatnak, amelyekkel meg kell birkóznunk.
- + Néhányan közülünk elégedettek partner nélkül is. Ez rendben van. Vannak saját aktivitásaink, és ha majd eljön az ideje, akkor talán szintén párkapcsolatot kívánunk létesíteni.
- + Sokan örülnének annak, ha tudnának találni egy partnert, de ez nem sikerül nekik. Szeretnének együtt sétálni, moziba, kávézóba járni, szeretkezni.
- + Vannak, akiknek ugyan van partnerük, de nincs lehetőségük arra, hogy mások jelenléte nélkül találkozzanak.
- + Vannak olyan párok, akik szívesen élnének közös háztartásban. Ez nem egy egyszerű dolog. Tudatosítanunk kell, hogy mi minden szükséges ahhoz, hogy a háztartás és a kapcsolat jól működjön.
- + Néha csalódás is ér minket. Előfordulhat az, hogy útjaink a partnerrel végül különválnak. A szakítás gyakran fájdalmas. Nehéz ismét egyedül lenni. Először le kell küzdeni a szomorúságot, néha az olyan érzéseket is, mint amilyen a harag és a kétségbeesés.



## LENGYELORSZÁGI ÖNÉRVÉNYESÍTŐ CSOPORTOK

Önérvényesítő csoportunk 2009-től létezik. Több mint 7 éve önérvényesítőnek lenni, ez sok mindent megváltoztatott az életünkben. Elsősorban ismereteket szereztünk a jogainkról és kötelességeinkről. Ez segített nekünk abban, hogy öntudatosabb emberekké váljunk. Képesek vagyunk beszélni a problémáinkról és nem szégyenkezünk beszélni saját magunk nevében és elmondani saját véleményünket. Igyekszünk ismereteinket átadni a fiatalabb kollégáknak, kolléganőknek. Erős oldalunkat igazolja az a tény, hogy képesek vagyunk beszélni a saját fogyatékosságunkról és minden alkalommal ki tudjuk hangsúlyozni azt, hogy mindenkinek azonos jogai vannak.



## Lengyelország



Azt szeretném, hogy a társadalom megértőbben viselkedjen a fogyatékossgal élő személyekkel szemben.

Janek Lengyelországból

A mamám mindig tud tanácsot adni, hova mehetek egyedül és ügyel arra, hogy biztonságban legyek.

Kasia Lengyelországból

A mi álmunk az önálló lakhatás.

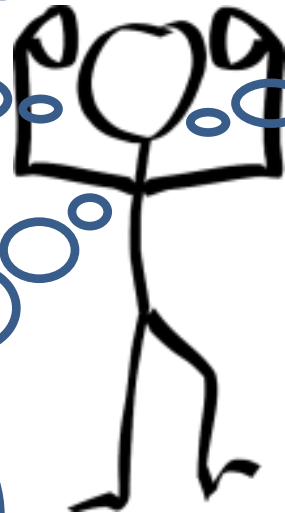
Kasia és Janek Lengyelországból

Azt szeretném, ha a családom nagyobb önállóságot engedne meg nekem.

Ania Lengyelországból

A mamám megengedi, hogy 2 napig egyedül maradjak otthon, meg van győződve arról, hogy ezt meg tudom oldani és bízik bennem.

Magda Lengyelországból



## Lengyelország



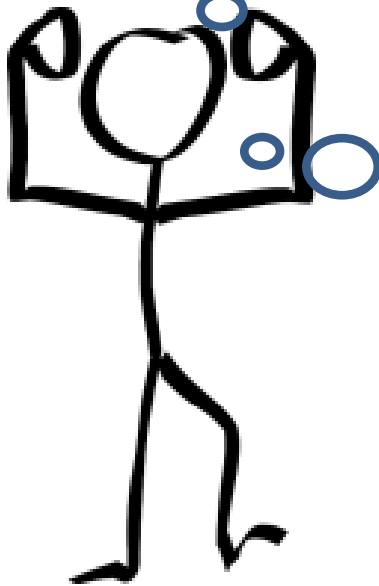
Szeretném, ha lenne egy  
házastársam és családot  
szeretnék alapítani.  
Lengyelországi  
önérvényesítő

A szüleim nem segítenek nekem a  
munkakeresésben, de nem  
akadályozzák meg, hogy  
dolgozzak. Dolgozhatok, de ha  
még többet szeretnék dolgozni és  
állást vállalni, nem bíznak bennem.

Janek Lengyelországból

A barátnőmmel egy  
próbalakásban voltunk és  
sokmindent megtanultunk  
ott.

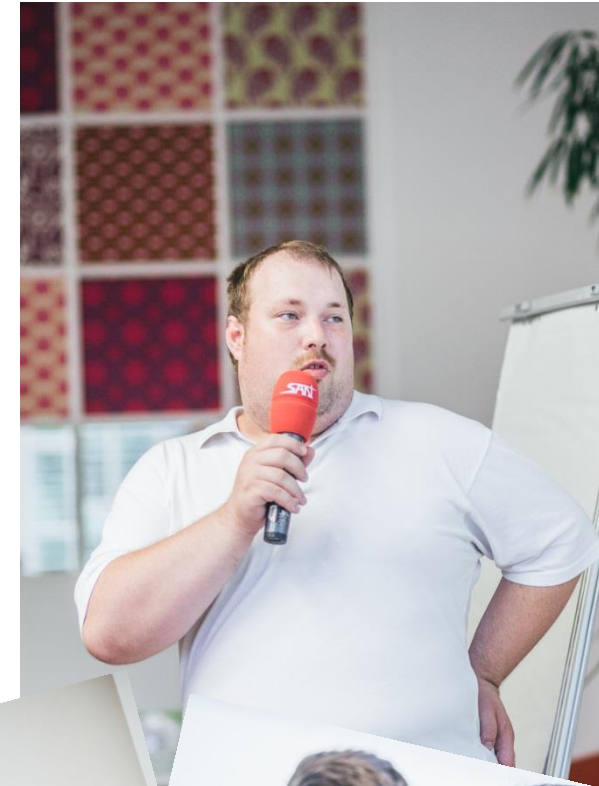
Lengyelországi  
önérvényesítő





## MAGYARORSZÁGI ÖNÉRVÉNYESÍTŐ CSOPORT

A budapesti önérvényesítő csoport az ÉFOÉSZ nevű, országos szervezeten belül működik. Az szervezet 2002 óta támogatja az önérvényesítést és sok önérvényesítő csoport tartozik hozzá országszerte. A mi csoportunk Budapesten alakult 2016-ban. A csoport első témája az önismeret volt, aztán arról beszéltünk, hogyan tölthetjük el hasznosan a szabadidőnket. Most már a jogainkról beszélünk. Együtt tanulunk az ENSZ Egyezményről és az intézetek kiváltásáról. Meg akarjuk ismertetni a jogokainkat a társainkkal. Később szeretnénk országos önérvényesítő hálózatot létrehozni és aktívabbá tenni az önérvényesítést. Szeretnénk megerősíteni a nemzetközi kapcsolatainkat. Hogy együtt tudjunk harcolni a diszkrimináció és a sztereotípiák ellen. Szeretnénk mi is a társadalom aktív tagjai lenni és érzékenyíteni az embereket. Elmondani, hogy attól, mert mi hátrányból indulunk, még ugyan olyan emberek vagyunk, mint bárki más.





Megismerni egymás problémáit és megpróbálni együtt megoldani azokat.

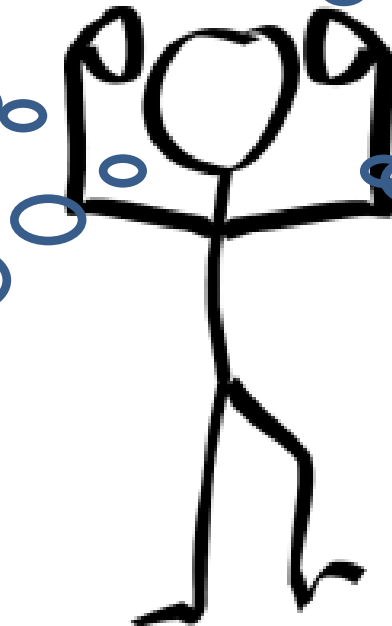
Tapasztalatcsere, új ötletek beépítése a munkánkba.

Új embereket ismerhetünk meg, új barátokat szerezhethetünk.

Bemutathatjuk a munkánkat és segítséget kérhetünk egymástól.

A későbbiekben is tudunk együtt dolgozni.

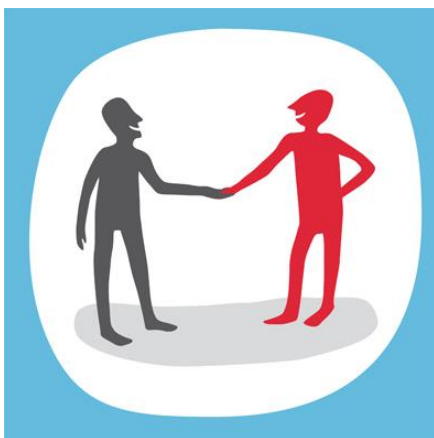
Együtt dolgozhatunk a közös érdekeinkért. Együtt hatékonyabbak vagyunk!





## MIÉRT JÓK AZ ILYEN ESEMÉNYEK?

- ✚ Bemutathatjuk a munkánkat és tanácsokat/segítséget kérhetünk egymástól, miben és hogyan kellene fejlődünk.
- ✚ Tapasztalatcsere, új ötletek beépítése a munkánkba.
- ✚ A későbbiekben is tudunk együtt dolgozni.
- ✚ Új embereket ismerhetünk meg, új barátokat szerezhethetünk.
- ✚ Megismerni egymás problémáit és megpróbálni együtt megoldani azokat.
- ✚ Együtt dolgozhatunk a közös érdekeinkért. Együtt hatékonyabbak vagyunk!



## MIK LEGYENEK A TOVÁBBI LÉPÉSEK?

- ✚ Tájékoztassunk más szervezeteket arról, mi történt a V4-es trénigen. (pl. EPSA, Inclusion europe, Inclusion International)
- ✚ A V4-es országok önérvényesítői találkozhatnak évente, akár skype-on is. Esetleg egy közös munkacsoport létrehozása.
- ✚ Workshop-ok szervezése egy-egy témáról. Pl. a támogatott döntéshozatalról, mert az sok résztvevőt érdekelt.
- ✚ Más ilyen eseményeken is részt venni, tanulás, tapasztalatcsere céljából.
- ✚ Fontos a figyelemfelhívás, ezért szükséges bevonni a médiát.  
Pl. meghívni a média képviselőit a konferenciákra, tréningekre.



SPMP ČR 2016

[www.smpcr.cz](http://www.smpcr.cz)