



Spoločne za lepšiu politiku Manuál pre mainstreaming

Vytvorený v rámci európskeho projektu:
“Mainstreaming Mental Disability Policies”

Politika je dôležitá!

Aj my sme občania!

Už nič o nás bez nás!

Premeňme slová na činy!

Spoločne to môžeme dokázať!

ISBN: 2-87460-066-0



Grafická úprava a tlač: DIVUS Studio

Vydavatelia: Camilla Parker (OSI), Francisca Goedhart (GIP)
Gengoux Gomez (Inclusion Europe)

Korektury: ZPMP v SR a Integra

Tento projekt „Mainstreaming Mental Disability Policy“ schválila a financuje Európska Komisia na základe Dohody č. VS/2004/0572 podľa výzvy na predloženie návrhov č. VP/2004/008. Táto publikácia reprezentuje názory partnerov projektu „Mainstreaming Mental Disability Policy“ a nemusí nutne vyjadrovať postoj Európskej komisie. Európska komisia a partneri projektu nenesú žiadnu zodpovednosť, ktorá môže vyplývať z informácií uvedených v tejto publikácii.

Obsah

<u>INFORMÁCIE O PARTNEROCH</u>	5	
<u>ÚVOD</u>	9	
1. Projekt „Mainstreaming Mental Disability Policies“	10	
2. Rozsah, účel a obsah tohto manuálu	12	
<u>1. ČASŤ—VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE</u>	17	
1. Pochopenie rozdielov medzi problémami duševného zdravia a mentálnym postihnutím	18	
2. Európska únia	24	
3. Ľudské práva	30	
4. Prístup k zamestnaniu	44	
5. Prístup k vzdelaniu	44	
6. Ďalšie informácie	50	
<u>2. ČASŤ—DUŠEVNÉ ZDRAVIE</u>	51	
1. Informácie o hlavných oblastiach politiky	51	
2. Aktivity zamerané na zvyšovanie povedomia o veciach týkajúcich sa duševného zdravia	53	
3. Praktické informácie pre inštruktorov (trénerov)	57	

**3. ČASŤ—NÁPADY PRE INŠTRUKTOROV PRACUJÚCICH
S ĽUĎMI S MENTÁLNYM POSTIHNUTÍM** 63



1. Práva a občianstvo 64
2. Sebaobhajovanie 69
3. Stretnutia 74
4. Prístupnosť informácií: ľahko-čitateľný štýl 76
5. Ako ovplyvňovať politiku 79

**4. ČASŤ—INFORMÁCIE ŠPECIFICKÉ
PRE DANÚ KRAJINU** 83

Informácie o partneroch

Tento projekt podporuje Európska komisia a organizačne zabezpečujú:

- **Inclusion Europe**, európska asociácia spoločností ľudí s mentálnym postihnutím a ich rodín. Inclusion Europe vedie kampaň za práva a záujmy ľudí s mentálnym postihnutím a ich rodín v celej Európe, koordinuje aktivity v mnohých európskych krajinách, reaguje na európske politické návrhy a poskytuje informácie o potrebách ľudí s mentálnym postihnutím, radí Európskej komisii a členom Európskeho parlamentu v otázkach zdravotného postihnutia.
www.inclusion-europe.org
- **The Open Society Mental Health Initiative** (Iniciatíva otvorenej spoločnosti pre duševné zdravie): podporuje iniciatívy v strednej a východnej Európe a v krajinách bývalého Sovietskeho zväzu, ktoré sa usilujú rozvíjať komunitné služby ako alternatívu k inštitucionalizácii a odstraňovať sociálne vylúčenie ľudí s problémami duševného zdravia a/alebo s mentálnym postihnutím.
www.osmhi.org
- **Global Initiative on Psychiatry** (Globálna iniciatíva pre psychiatriu): zameriava sa na podporu humánnej, etickej a efektívnej starostlivosti o duševné zdravie na celom svete a je aktívna najmä v krajinách strednej a východnej Európy a v nových nezávislých štátoch, kde je úroveň starostlivosti o duševné zdravie ešte stále nízka a ľudské práva užívateľov služieb sa často porušujú. Vedie tiež kampaň proti politickému zneužívaniu psychiatrie všade tam, kde sa vyskytne.
www.gip-global.org

V každej z ôsmich zúčastnených krajín boli za realizáciu aktivít v rámci projektu zodpovedné dve organizácie (jedna pre prácu s mentálne postihnutými ľuďmi a jedna pre prácu s ľuďmi s problémami duševného zdravia).

Osem organizácií, ktoré pracovali na problémoch týkajúcich sa ľudí s mentálnym postihnutím:

- **Inclusion Czech Republic** je české nezávislé a dobrovoľné združenie spoločností ľudí s mentálnym postihnutím a ich rodín. ICZ podporuje všetky iniciatívy, ktoré zaručujú neustále zlepšovanie životných podmienok ľudí s mentálnym postihnutím v ich rodinách alebo v sociálnych a vzdelávacích inštitúciách. Podporuje tiež rovnoprávnosť ľudí so zdravotným postihnutím.
www.spmPCR.cz
- **Estonian Mentally Disabled People Support Organisation (EVPIT)** (Estónska organizácia pre podporu ľudí s mentálnym postihnutím) zastupuje estónske organizácie, ktoré sa venujú ľuďom s mentálnym postihnutím, v svetových a európskych organizáciách a v národných organizáciách. Poslaním tejto organizácie je zlepšovať situáciu ľudí s mentálnym postihnutím v Estónsku. Hlavným cieľom je zastupovať záujmy ľudí s mentálnym postihnutím a prostredníctvom aktivít pre nich vytvoriť rovnoprávne príležitosti s ostatnými členmi spoločnosti.
www.vaimukad.ee

- **Hand in Hand Foundation** (Nadácia ruka v ruke) vznikla v roku 1993 v Maďarsku. Je to celoštátna organizácia, ktorej cieľom je zlepšovať životnú situáciu ľudí s mentálnym postihnutím, ich rodín a profesionálnych pracovníkov, ktorí sa im venujú. Za týmto účelom spolupracuje so špeciálnymi pedagógmi a odborníkmi z iných oblastí. Renomovaní zahraniční a maďarskí experti, rodičia a samotní ľudia s postihnutím pomáhajú svojimi nápadmi, názormi a odbornými skúsenosťami realizovať ďalekosiahle programy. Hlavné oblasti práce zahŕňajú obhajobu záujmov ľudí s postihnutím, individuálnu pomoc, formovanie verejnej mienky, informačné služby a rozvoj služieb.
www.kezenfogva.hu
- **Rupju Berns** (Lotyšsko) je organizácia pracujúca pre ľudí s mentálnym postihnutím a ich rodiny v oblasti tvorby politiky a zmeny postojev spoločnosti. Špeciálnym cieľom aktivít v ostatných rokoch bolo vytvorenie siete sebaobhajcov. Tieto aktivity boli spojené so založením agentúry podporovaného zamestnávania a s podporovaním celoživotného učenia pre samostatný život a slobodné rozhodovanie. Táto dobrá prax sa začala realizovať v roku 1999 s podporou z programu Phare Lien a neskôr sa rozvíjala prostredníctvom lokálnych projektov. Z toho vyplynula potreba založiť pridružené organizácie špecializované na prácu so sieťou sebaobhajcov, preto bola založená mimovládna organizácia „Saule“.
www.latvijasrupjuberns.lv
- **Lithuanian Welfare Society for Persons with Mental Disability „Viltis“** (Litovská verejnoprospešná spoločnosť pre ľudí s mentálnym postihnutím „Viltis“) je asociácia litovských organizácií zameraných na podporu práv ľudí s mentálnym postihnutím a ich rodín, rozvoj komunitných služieb pre nich, a tiež poradenstvo pre verejné orgány pri tvorbe zákonov a predpisov týkajúcich sa politiky pre zdravotne postihnutých. Táto asociácia spolupracuje s odborníkmi v krajinách strednej a východnej Európy a pomáha im rozvíjať opodstatnené a prístupné služby pre ľudí s mentálnym postihnutím a ich rodiny.
www.viltis.lt
- **Polish Association For Persons With Mental Handicap** (Poľská asociácia pre ľudí s mentálnym postihnutím) je mimovládna, nezisková, svojpomocná organizácia. Zastupuje záujmy ľudí s mentálnym postihnutím v Poľsku, ako aj záujmy ich rodín a opatrovníkov. Cieľom asociácie je vytvárať rovnaké príležitosti pre ľudí s mentálnym postihnutím, vytvárať podmienky pre dodržiavanie ich ľudských práv, viesť ich k aktívnej účasti na spoločenskom živote a podporovať ich rodiny.
www.psouu.org.pl
- **Association for Help to People with Mental Handicap in Slovak Republic (ZPMP v SR)** (Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v Slovenskej Republike) je zameraná na integráciu ľudí s mentálnym postihnutím do spoločnosti. Chce dosiahnuť, aby sa základné ľudské práva stali prirodzeným atribútom života aj pre ľudí s postihnutím: právo na prácu, vzdelanie, odpočinok, rodinný život a priateľov, právo byť akceptovaní takí, akí sú. Aktivity ZPMP v SR: poskytovanie sociálneho poradenstva a podpory rodičom a občanom s postihnutím, presadzovanie ich práv a záujmov, rozvoj publikačných aktivít prostredníctvom vlastného časopisu Informácie a časopisu sebaobhajcov To sme my. Publikačné aktivity zahŕňajú tiež publikáciu letákov, odborných manuálov, pohľadníc, organizáciu prednášok, seminárov, konferencií a odborného výcviku, vzdelávacích aktivít a skupín sebaobhajcov.
www.zpmpvsr.sk

- **Zveza Sožitje** je slovinská asociácia spoločností ľudí s mentálnym postihnutím a ich rodín. Základným cieľom je poskytovať celkovú starostlivosť pre ľudí s mentálnym postihnutím. Organizácia združuje 50 lokálnych spoločností a Special Olympic of Slovenia (Špeciálnych olympionikov Slovinska). Má 14.000 členov. Zveza Sožitje bola založená v roku 1963. Poskytuje rôzne programy pre ľudí s mentálnym postihnutím a ich rodiny, víkendové semináre, celoživotné vzdelávanie, štvorročný vzdelávací a výcvikový kurz pre rodinných príslušníkov, udržiavanie psychosomatického zdravia, vzdelávanie a tréning pre mentálne postihnutých (bez rodičov), atď. Spolupracuje a podobnými domácimi a medzinárodnými organizáciami.
www.zveza-sozitie.si

Osem organizácií, ktoré pracovali na problémoch ľudí s problémami duševného zdravia:

- **Centre for Mental Health Care Development** (Centrum pre rozvoj starostlivosti o duševné zdravie) je mimovládna nezisková organizácia, ktorá sa zameriava na reformu a rozvoj starostlivosti o duševné zdravie v Českej republike. Centrum bolo založené v roku 1995 ako združenie právnických osôb na základe rozhodnutia zástupcov poskytovateľov služieb, odborníkov a výskumného centra. Základné myšlienky sa zhodujú so zásadami ochrany ľudí s duševným ochorením a zlepšovaním starostlivosti o duševné zdravie, ktoré prijalo Valné zhromaždenie OSN. Hlavným cieľom je poskytovať informácie a priestor pre problémy duševného zdravia a ich riešenie v rámci systému zdravotnej starostlivosti. Všetky tieto aktivity, z ktorých mnohé sa realizujú so zahraničnou odbornou a finančnou pomocou, sú zamerané na poskytovateľov starostlivosti a zamestnancov verejnej správy na všetkých úrovniach (ministerstvá, regionálna a miestna správa), a tiež zdravotné poisťovne.
www.cmhcd.cz
- **Iseseisev Elu** je mimovládna organizácia, ktorá poskytuje služby ľuďom s duševným postihnutím a ľuďom s problémami duševného zdravia a mentálnym postihnutím. Iseseisev Elu zabezpečuje chránené bývanie, podporované zamestnanie a služby dennej starostlivosti.
www.iseseisev-elu.ee
- **Soteria Foundation** (Nadácia Soteria - Maďarsko) založili odborníci a rodinní príslušníci v roku 1995. Cieľom organizácie je poskytovať komunitné služby pre ľudí s problémami duševného zdravia v Maďarsku. Soteria vytvorila prvé centrum dennej starostlivosti v Budapešti, kaviareň ako sociálny neziskový podnik a mobilný tím pre riešenie prípadov.
www.soteria.hu
- **Globali Iniciatyva Psichiatrijoje** (GIP – Litva) je aktívna v reforme starostlivosti o duševné zdravie v krajinách bývalého Sovietskeho zväzu. Hlavné aktivity tejto organizácie sú: rozvoj politiky a podpora rozumnej praxe v oblasti duševného zdravia, zlepšovanie poskytovania služieb pre duševné zdravie, budovanie kapacity tretieho sektora v oblasti duševného zdravia.
www.gip-global.org

- **Brotherhood of Hearts** (Srdečné bratstvo - Poľsko) pracuje od roku 1993 v zmysle vzájomnej pomoci medzi užívateľmi a bývalými užívateľmi služieb v oblasti hospitalizácie, morálnej podpory, charity, obhajoby pacientov, postterapeutického pracovného výcviku, hľadania zamestnania pre postihnutých/bývalých pacientov, chráneného bývania, spolupráce s miestnymi orgánmi, lobovania za ľudské práva a práva pacientov prostredníctvom médií (spolupracovali s parlamentom na príprave Zákona o duševnom zdraví z r. 1993/94, ktorý je historicky prvým poľským zákonom o duševnom zdraví), antidiskriminačných aktivít, boja proti sociálnemu vylúčeniu, účasti na konferenciách a seminároch.
www.braterstwo.org.pl
- **Association for Mental Health Integra** (Asociácia pre duševné zdravie Integra - Slovensko) bola založená v októbri 1994 s cieľom vytvárať a rozvíjať podmienky pre dôstojný a rovnoprávny život ľudí s duševným postihnutím v spoločnosti. Integra buduje nový systém starostlivosti o duševné zdravie, založený na tetralógu (vzájomnej komunikácii medzi klientmi, ich rodinnými príslušníkmi, odborníkmi a verejnosťou) s ohľadom na potreby klientov. V súčasnosti Integra prevádzkuje štyri komunitné služby pre cieľovú skupinu ľudí s duševným postihnutím – manažment prípadov, rehabilitačné centrum, chránené dielne, chránené bývanie
www.integradz.sk
- **Latvian Nurses Association – Psychiatric Nurses Unit (PMA) NGO** (Lotyšská asociácia zdravotných sestier – Útvar psychiatrických sestier) MVO bola založená v roku 1994 a má 515 členov. PMA pracuje v oblasti tvorby politiky a zmeny postoja spoločnosti k ľuďom s duševným postihnutím. PMA zorganizovala seminár s prezentáciou metodického materiálu „Ako vytvoriť svojpomocné skupiny“ pre klientov a ich rodinných príslušníkov, pripravuje vzdelávacie programy pre odborníkov, poskytovateľov a užívateľov služieb. Minulý rok v októbri zorganizovala informačnú kampaň o uplatňovaní ľudských práv pre ľudí s duševným postihnutím v Lotyšsku. Zúčastňuje sa nadnárodných stretnutí, organizuje národné konferencie a vzdelávacie workshopy.
www.masas.lv
- **Association for Mental Health VEZI** (Asociácia pre duševné zdravie VEZI), Štorje neďaleko Sežana, Slovinsko, bola založená v roku 1998 s cieľom pomáhať ľuďom s problémami duševného zdravia v Karste, západnej časti Slovinska. Z roka na rok rastie počet účastníkov spomedzi ľudí s problémami duševného zdravia, odborníkov a laikov a tiež počet denných stacionárov, domácich skupín a rôznych programov pre vzdelávanie, obhajobu a pracovnú rehabilitáciu. Asociácia VEZI má v súčasnosti 4 denné stacionáre v rôznych dedinách a mestách, 2 domáce skupiny a 2 nové práve vznikajú a má tiež sociálny podnik.
www.drustvo-paradoks.si

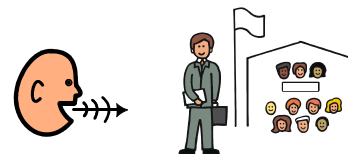


Úvod

Tento manuál slúži pre každého, kto sa chce podieľať na tvorbe politiky, ktorá sa ho týka.



Tento manuál podáva informácie o dôležitých témach. Navrhuje, ako rozprávať s politikmi a inými ľuďmi, ktorí rozhodujú o politike.



Tento manuál môžu používať tréneri pracujúci s ľuďmi s mentálnym postihnutím alebo s ľuďmi s problémami duševného zdravia.



Tento manuál môžu tiež používať ľudia s mentálnym postihnutím a ľudia s problémami duševného zdravia.



Úvod

Tento manuál bol vytvorený ako súčasť projektu „Mainstreaming Mental Disability Policies“.¹ Jeho cieľom je poskytnúť materiály, ktoré sú vhodné pre ľudí s problémami duševného zdravia a/alebo s mentálnym postihnutím a ktoré sa môžu používať na vzdelávacích akciách o politike mainstreamingu. Manuál má tiež pomôcť sebaobhajcom a iným jednotlivcom a skupinám, ktoré sa chcú zapojiť do tvorby politiky, ktorá ich ovplyvňuje. Poskytne im informácie o relevantných témach a zdrojoch ďalších informácií, a tiež praktické nápady, ako zaangažovať tvorcov politiky a nastoliť otázky, ktoré sú predmetom ich záujmu.

¹ Pojem „Mental Disability“ (tj. „duševné postihnutie“) zahŕňa ľudí s problémami duševného zdravia a s mentálnym postihnutím. Informácie o „problémoch duševného zdravia“ a o „mentálnom postihnutí“ sú uvedené na strane 19.



1. Projekt „Mainstreaming Mental Disability Policies“

Tento manuál bol napísaný ako súčasť projektu nazvaného „Mainstreaming Mental Disability Policies Project“

Slovo „mainstreaming“ je veľmi zložitý a nemožno ho preložiť. Keď hovoríme o „mainstreamingu“ alebo „mainstreamovej“ politike, znamená to, že politika by nemala zabúdať na ľudí s mentálnym postihnutím alebo na ľudí s problémami duševného zdravia.



Politici sú zodpovední za rozdielne oblasti práce. Napríklad za sociálne veci, zamestnanie, kultúru alebo šport. Keď za tieto oblasti tvoria nové princípy alebo programy, všetci politici by mali brať v úvahu aj ľudí s mentálnym postihnutím a ľudí s problémami duševného zdravia.

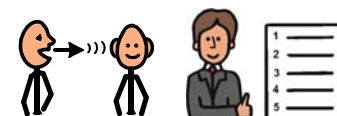


Partneri z 8 krajín, ktorí pracovali na tomto projekte, sú: Česká republika, Estónsko, Maďarsko, Lotyšsko, Litva, Poľsko, Slovensko a Slovinsko.

Projektoví partneri organizovali národné konferencie a diskusné skupiny. Taktiež organizovali semináre a workshopy pre ľudí s mentálnym postihnutím a s problémami duševného zdravia.



Cieľom projektu bolo ukázať týmto ľuďom, ako môžu hovoriť s politikmi o politike, ktorá sa ich týka.



Aj Európska únia si myslí, že by politici nemali zabúdať na ľudí s postihnutím, keď tvoria novú politiku.



Európska únia je skupina európskych krajín, ktoré spolupracujú. Európska únia je veľmi dôležitá pre každého v Európe. V roku 2006 je členmi Európskej Únie 25 krajín.

1. Projekt „Mainstreaming Mental Disability Policies“

1.1. Zámer projektu

Zámerom projektu „Mainstreaming Mental Disability Policies“ je zlepšiť možnosti ľudí s problémami duševného zdravia a ľudí s mentálnym postihnutím účinne sa podieľať na tvorbe a implementácii politiky a opatrení, ktoré ich ovplyvňujú.

Tento projekt sa realizuje v ôsmich nových členských štátoch EU zo strednej a východnej Európy (Česká republika, Estónsko, Maďarsko, Lotyšsko, Litva, Poľsko, Slovensko a Slovinsko). Cieľom aktivít v rámci projektu je:

- zvýšiť povedomie politikov a tvorcov politiky o existencii, potrebách a schopnostiach ľudí s problémami duševného zdravia a ľudí s mentálnym postihnutím;
- zvýšiť schopnosti ľudí s problémami duševného zdravia, ľudí s mentálnym postihnutím a mimovládnych organizácií pracujúcich s jednou alebo obidvomi týmito skupinami zapájať sa do tvorby politiky na miestnej, národnej a európskej úrovni;
- dosiahnuť zmeny v politike a legislatíve, aby ľudia s problémami duševného zdravia a ľudia s mentálnym postihnutím mali lepší prístup k vzdelaniu a zamestnaniu;
- šíriť dobrú prax politiky mainstreamingu, vhodnú pre ľudí s problémami duševného zdravia a ľudí s mentálnym postihnutím.

1.2. Čo je „mainstreaming“ a aký má význam?

Pojem „mainstreaming“ používame na popísanie procesu, ktorý zabezpečí, aby politika a všetky opatrenia vlády, štátnej správy a iné rozhodnutia rešpektovali a reagovali na potreby ľudí s problémami duševného zdravia a ľudí s mentálnym postihnutím. Toto by sa malo aplikovať na všetky politické rozhodnutia a opatrenia, nielen na tie, ktoré sú zamerané na špecifické otázky duševného zdravia alebo mentálneho postihnutia. Tento prístup odzrkadľuje medzinárodné štandardy ľudských práv a politiku Európskej únie. Európska komisia ustanovila, že v politike pre „znevýhodnené skupiny“ (ľudia s postihnutím patria do tejto kategórie):

„...Komisia uplatňuje prístup mainstreamingu. Mainstreaming znamená, že potreby znevýhodnených ľudí sa musia brať do úvahy pri tvorbe každej politiky a všetkých opatrení a že kroky v záujme znevýhodnených ľudí sa neobmedzujú na len politiku a opatrenia, ktoré sú špecificky zamerané na ich potreby“.



Organizácia spojených národov je toho názoru, že je veľmi dôležité, aby sa ľudia s postihnutím mohli zúčastňovať na tvorbe politiky.



Organizácia spojených národov je medzinárodná organizácia. Jej členmi je 191 krajín. To znamená, že skoro všetky krajiny sveta sú jej členmi.

2. Rozsah, účel a obsah tohto manuálu

2.1. Rozsah a účel

Tento manuál je pre trénerov, s alebo bez mentálneho postihnutia alebo problémami duševného zdravia.

Je tiež pre všetkých trénerov pracujúcich s ľuďmi s mentálnym postihnutím alebo ľuďmi s problémami duševného zdravia.



Ale aj ostatní ľudia môžu používať tento manuál. Môže byť použitý, aby sa politici viac oboznámili s potrebami ľudí s mentálnym postihnutím alebo s problémami duševného zdravia.

Tento manuál sa zaoberá niekoľkými témami. Nakoľko nemôže pokryť všetko, tento manuál poskytuje len zhrnutie týchto tém. Ale poskytuje aj adresy webstránok, kde môžete získať viac informácií.



Spolu s týmto manuálom existuje aj letáčik. Hovorí o rozdieloch medzi ľuďmi s mentálnym postihnutím a ľuďmi s problémami duševného zdravia. Tento letáčik môže byť daný politikom, aby lepšie porozumeli týmto rozdielom.



K tomtomu manuálu existuje aj CD Rom. Tento manuál a informácie z CD Rom môžu byť kopírované. Napríklad, tréneri môžu chcieť použiť nejaký materiál z tohto manuálu. Môžu tak urobiť a skopírovať čokoľvek budú potrebovať

Napríklad, Štandardné pravidlá Spojených národov o rovnosti príležitostí pre ľudí so zdravotným postihnutím zdôrazňujú, že potreby každého jednotlivca sú rovnako dôležité a že tieto potreby musia byť základom plánovania spoločnosti. Ďalej tieto Štandardné pravidlá konštatujú, že:

„Štáty by mali neustále komunikovať s organizáciami ľudí s postihnutím, aby sa zabezpečila ich účasť na tvorbe vládnej politiky“.²

Mainstreaming spočíva na princípoch takých ľudských práv ako rovnosť, úcta, dôstojnosť a spoluúčasť.

Mainstreaming je veľmi dôležitý a má tiež praktický prínos – ak sa názory ľudí s problémami duševného zdravia a ľudí s mentálnym postihnutím berú do úvahy pri tvorbe a realizácii politiky, výsledná politika a opatrenia budú vhodnejšie a efektívnejšie.

2. Rozsah, účel a obsah tohto manuálu

2.1. Rozsah a účel

Tento manuál má byť užitočným zdrojom pre tých, ktorí učia ľudí s problémami duševného zdravia a ľudí s mentálnym postihnutím, ako zaangažovať tvorcov politiky. Mal by byť užitočný aj pre ľudí, ktorí sa snažia zvýšiť povedomie politikov a iných tvorcov politiky o otázkach týkajúcich sa ľudí s problémami duševného zdravia a/alebo s mentálnym postihnutím. S ohľadom na rozsah pokrytých oblastí tento manuál nemôže poskytnúť úplné informácie o všetkých témach. Manuál skôr poskytuje súhrn kľúčových problémov a uvádza, kde je možné získať ďalšie informácie.

Manuál a sprievodné materiály (dokumenty na CD Rom a brožúru popisujúcu rozdiely medzi problémami duševného zdravia a mentálneho postihnutia) môžete kopírovať. Napríklad inštruktori si možno budú chcieť skopírovať časti manuálu a použiť ich ako pracovné listy pre účastníkov vzdelávacích aktivít. Brožúru by mali dostať politici a iní tvorcovia politiky.

² Vid'. Úvod a Pravidlo 18, A/RES/48/96, 20. december 1993, na: www.un.org/esa/socdev/enable/dissre00.htm



2.2. Prehľad obsahu

Tento manuál má 4 časti.

Prvá časť poskytuje niekoľko všeobecných informácií. Napríklad vysvetľuje, ako je organizovaná Európska únia. Je to prístupné pre ľudí s mentálnym postihnutím a pre ľudí s problémami duševného zdravia.



Druhá časť poskytuje informácie zamerané na ľudí s problémami duševného zdravia. Táto časť sa nedá ľahko čítať.



Tretia časť ponúka niekoľko nápadov pre trénerov pracujúcich s ľuďmi s mentálnym postihnutím. Hovorí napríklad o sebaobhajobe, ako viesť schôdzu a ako ovplyvňovať politiku.



Taktiež poskytuje adresy webstránok, kde môžete nájsť viac materiálov.



Táto časť je určená pre ľudí s mentálnym postihnutím. Preto je iba v ľahko-čitateľnom štýle.

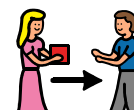
Štvrtá časť poskytuje informácie, ktoré sa týkajú vašej krajiny. Aby ste mohli ovplyvňovať politiku, je dôležité vedieť

- kto je za čo zodpovedný vo vašej krajine;
- aké organizácie existujú a na čom pracujú;
- ako je vaša krajina organizovaná.



2.3. Využitie manuálu v budúcnosti

Všetky krajiny by mali mať dobrú „mainstreamovú“ politiku. Partneri tohto projektu si myslia, že tento manuál môže pomôcť. Preto je dôležité dať ho mnohým ľuďom.



Môžete im pomôcť propagovaním tohto manuálu.



2.2. Prehľad obsahu

Manuál je rozdelený na štyri časti:

- **1. časť: Všeobecné informácie:** táto časť je vhodná a prístupná pre ľudí s mentálnym postihnutím aj pre ľudí s problémami duševného zdravia. Obsahuje stručný popis organizácie Európskej únie a prehľad medzinárodných noriem ľudských práv.
- **2. časť: Otázky špecifické pre ľudí s problémami duševného zdravia:** táto časť poskytuje informácie, ktoré budú zaujímať ľudí s problémami duševného zdravia, napríklad informácie o kľúčových politických oblastiach a návrhy pre zvýšenie povedomia o problémoch duševného zdravia, a tiež ako organizovať rôzne podujatia, workshopy a skupiny sebaobhajcov. Táto kapitola nie je k dispozícii v ľahko čitateľnej forme.
- **3. časť: Nápady pre inštruktorov pracujúcich s ľuďmi s mentálnym postihnutím:** táto časť poskytuje inštruktorom s mentálnym postihnutím alebo bez mentálneho postihnutia nápady, ako realizovať vzdelávanie na rôzne témy (napr. sebaobhajoba, vedenie schôdze, ako ovplyvňovať politiku) a kde môžu nájsť ďalšie materiály, ktoré im umožnia realizovať participatívne a zaujímavé vzdelávanie. Tieto informácie budú užitočné aj pre sebaobhajcov, ktorí sa chcú zapojiť do tvorby politiky a ovplyvňovať ju. Preto sú tieto informácie k dispozícii aj v ľahko čitateľnej forme.
- **4. časť: Informácie špecifické pre danú krajinu:** Tento manuál bude k dispozícii v jazykoch všetkých partnerských krajín, ktoré sa podieľali na tomto projekte (Česká republika, Estónsko, Maďarsko, Lotyšsko, Litva, Poľsko, Slovensko a Slovinsko). Politika sa tvorí a implementuje na lokálnej, národnej, európskej a medzinárodnej úrovni, preto, ak chceme ovplyvňovať politiku, musíme vedieť, kto alebo ktoré organizácie sú zodpovedné alebo majú záujem tvoriť alebo zdokonaľovať určitý druh politiky. Inými slovami je rozhodujúce vedieť, kto sú „kľúčoví hráči“ v tvorbe politiky.. kapitola, ktorú spracovali a napísali národní partneri projektu, poskytuje takéto informácie pre každú krajinu.³

2.3. Využitie manuálu v budúcnosti

Manuál bude k dispozícii vo francúzskom, nemeckom, českom, estónskom, maďarskom, lotyšskom, litovskom, poľskom, slovenskom a slovinskom jazyku. Čo najširšou distribúciou manuálu chcú partneri projektu „Mainstreaming Mental Disability Policies“ zabezpečiť, aby práca na podporu sebaobhajoby a mainstreamingu politiky vhodnej pre ľudí s problémami duševného zdravia a s mentálnym postihnutím pokračovala aj po skončení tohto projektu.

³ Vzhľadom na to, že táto kapitola bola spracovaná v štátnom jazyku každej z ôsmich krajín, ktoré sa zúčastnili v projekte, 4. kapitola nie je zahrnutá v anglickej verzii manuálu.

1. časť—Všeobecné informácie



Táto časť pokrýva nasledujúce oblasti:

- Pochopenie rozdielov medzi problémami duševného zdravia a mentálnym postihnutím.
- Európska únia (EU).
- Ľudské práva.
- Zamestnanie.
- Vzdelanie.
- Ďalšie informácie.

1. časť—Všeobecné informácie

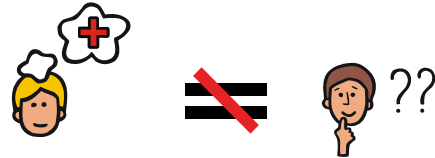
Súhrn

Táto časť pokrýva nasledujúce oblasti:

- Pochopenie rozdielov medzi problémami duševného zdravia a mentálnym postihnutím: Ak politika a iné opatrenia majú byť primerané a vhodné pre ľudí a mentálnym postihnutím aj pre ľudí s problémami duševného zdravia, tvorcovia politiky a iní účastníci, ktorí sa podieľajú na tvorbe politiky, budú musieť pochopiť jednotlivé problémy, ktoré sa týkajú obidvoch týchto skupín ľudí.
- Európska únia): Táto kapitola poskytuje stručné zhrnutie zámerov a aktivít EU a uvádza zdroje ďalších informácií.
- Ľudské práva: Táto kapitola poskytuje prehľad niektorých kľúčových dokumentov o ľudských právach. Venuje sa tiež niektorým oblastiam, ktoré sa zvlášť dotýkajú ľudí s mentálnym postihnutím a/alebo s problémami duševného zdravia v strednej a východnej Európe.
- Zamestnanie: Táto kapitola uvádza príklady tých dokumentov o ľudských právach, ktoré stanovujú právo na prácu. Poskytuje tiež informácie o Smernici EU o rovnakom zaobchádzaní v zamestnaní a povolanií.
- Vzdelanie: Táto kapitola uvádza príklady tých dokumentov o ľudských právach, ktoré stanovujú právo na vzdelanie, a poskytuje informácie o aktivitách EU v súvislosti so vzdelávaním.
- Ďalšie informácie: Nižšie môžete nájsť zoznam európskych organizácií zaoberajúcich sa problematikou zdravotného postihnutia.



1. Pochopenie rozdielov medzi problémami duševného zdravia a mentálnym postihnutím



Ľudia s mentálnym postihnutím a ľudia s problémami duševného zdravia majú niečo spoločné.



- Sú najviac diskriminovaní spomedzi ľudí s postihnutím.
- Sú najviac vylúčení spomedzi ľudí s postihnutím.
- Čelia veľkým bariéram brániacim ich začleneniu do spoločnosti.
- Mnohí z nich ešte stále zostávajú v zariadeniach s dlhotrvajúcim pobytom.



No medzi ľuďmi s mentálnym postihnutím a ľuďmi s problémami duševného zdravia je tiež veľa rozdielov. Pre všetkých ľudí je veľmi dôležité tieto rozdiely pochopiť. Ak tieto rozdiely ľudia nepochopia, budú tvoriť služby, ktoré sa nebudú stretať s potrebami týchto ľudí.



Keď tieto rozdiely politici pochopia, budú robiť lepšiu politiku. Budú taktiež schopní prijať opatrenia na zastavenie diskriminácie.



1.1. Ľudia s mentálnym postihnutím



Čo je „mentálne postihnutie“?

Keď majú ľudia mentálne postihnutie, majú ho od narodenia až po smrť. Nazýva sa to „celoživotný“ stav.

Príčiny mentálneho postihnutia môžu byť:

- problémy počas tehotenstva alebo pri pôrode;
- alebo iné príčiny, napríklad dôsledok zranenia či infekcie.



Osoby majúce mentálne postihnutie majú znížené duševné schopnosti. To značí, že tieto osoby môžu mať určité problémy s čítaním, počítaním, s hľadaním cesty alebo s pamäťou.



Napriek tomu majú tieto osoby tiež schopnosti, ktoré by mali byť rešpektované.

1. Pochopenie rozdielov medzi problémami duševného zdravia a mentálnym postihnutím⁴

Projekt „Mainstreaming Mental Disability Policies“ je zameraný na ľudí s mentálnym postihnutím aj na ľudí s problémami duševného zdravia, pretože sú to najviac diskriminované a vylúčené skupiny spomedzi zdravotne postihnutých, preto s najväčšou pravdepodobnosťou budú vylúčení aj z procesu tvorby politiky. I keď postoj k ľuďom so zdravotným postihnutím sa významne zlepšil, stále pretrvávajú výrazné a široké bariéry sociálneho začlenenia ľudí s problémami duševného zdravia a/alebo s mentálnym postihnutím. Tieto bariéry sú silné najmä v strednej a východnej Európe (CEE), kde obidve tieto skupiny ľudí sú naďalej vylúčené z hlavného prúdu spoločnosti a odopierajú sa im práva. Je to tak preto, lebo pre nedostatok komunitných služieb je mnoho ľudí s problémami duševného zdravia a mnoho ľudí s mentálnym postihnutím ešte stále umiestnených v inštitúciách s dlhodobým pobytom. Tí ľudia, ktorí nie sú inštitucionalizovaní, sú tiež pravdepodobne vylúčení zo spoločnosti, pretože existuje len málo komunitných služieb a rodinní príslušníci ich väčšinou nechávajú doma, aby ich chránili pred zlým zaobchádzaním a/alebo zahanbením rodiny.

I keď tieto skupiny ľudí čelia podobným prekážkam sociálneho začlenenia, takým ako široko a hlboko zakorenená stigma a vážne porušovanie ľudských práv, existujú medzi nimi významné rozdiely. Nepochopenie týchto rozdielov môže viesť k poskytovaniu nevhodných služieb a zachovaniu negatívnych postojov, ktoré vedú k stigmatizovaniu a diskriminácii. Pochopenie týchto rozdielov pomôže politikom a iným funkcionárom s rozhodovacou právomocou zabezpečiť, aby kroky na podporu sociálneho začlenenia ľudí s problémami duševného zdravia a ľudí s mentálnym postihnutím boli vhodné a účinné. Pomôže im to tiež zabezpečiť, aby politické a iné opatrenia boli primerané a vhodné pre jednotlivcov v oboch týchto skupinách. Preto táto kapitola objasňuje zmysel pojmov „mentálne postihnutie“ a „problémy duševného zdravia“ a poskytuje informácie o kľúčových rozdieloch medzi týmito dvomi skupinami ľudí.

1.1. Ľudia s mentálnym postihnutím

Čo je „mentálne postihnutie“?

Tento pojem označuje celoživotný stav, ktorý obvykle existuje od narodenia alebo sa prejaví pred 18. rokom veku. Príčinou mentálneho postihnutia môžu byť genetické faktory, environmentálne faktory (napr. infekcie), nedostatočné zásobovanie mozgu kyslíkom počas tehotenstva alebo pôrodu, požívanie alkoholu počas tehotenstva alebo poranenie mozgu alebo hlavy. Je to trvalý stav, ktorý je charakteristický výrazne podpriemernými intelektuálnymi schopnosťami a vedie k signifikantným obmedzeniam intelektuálnych funkcií a adaptívneho správania. Preto ľudia s mentálnym postihnutím môžu mať trvale horšie poznávacie, rečové, motorické a sociálne schopnosti.

Avšak ľudia s mentálnym postihnutím majú aj široký rozsah zručností a schopností. Niektorí z nich môžu žiť samostatne a budú potrebovať pomoc len vo veľmi špecifických oblastiach života (napr. niektorí vedia čítať, ale majú problémy s číslami, iní vedia počítať, ale majú ťažkosti s určovaním času, atď.).

I keď medzi mentálnym postihnutím a problémami duševného zdravia je rozdiel, ľudia, ktorí majú mentálne postihnutie môžu mať aj problémy duševného zdravia.

⁴ Táto kapitola bola napísaná na základe brožúry, ktorú publikovali Inclusion Europe a Mental Health Europe



Aký druh podpory potrebujú ľudia s mentálnym postihnutím?

Ľudia s mentálnym postihnutím chcú to isté, čo ktokoľvek iný. Napríklad chcú byť šťastní, mať priateľov a dobrý život.

Ale všetci ľudia s mentálnym postihnutím majú tiež nejaké schopnosti.

Každý z nich sa môže nejako zúčastňovať na živote spoločnosti.

Preto je veľmi dôležité,

aby na tom stávali všetky služby pre ľudí s mentálnym postihnutím.

Všetky služby by mali podporovať začlenenie do spoločnosti.

To je dôvod, prečo sú inkluzívne vzdelávanie, odborný tréning a komunitné služby tak dôležité.



Inou veľmi dôležitou vecou pre ľudí s mentálnym postihnutím je prístupnosť informácií.

Informácie sú v spoločnosti niekedy skutočne dôležité.

Sú dôležité aj pre ľudí s mentálnym postihnutím.

Texty poskytujúce dôležité informácie pre ľudí s mentálnym postihnutím by mali byť vždy dostupné v prístupnej forme, napríklad v jednoduchom štýle, či nahraté na páskach.



V mnohých krajinách ľudia s mentálnym postihnutím vytvorili skupiny.

Nazývajú sa „skupiny sebaobhajcov“.

Rozhodovať v týchto skupinách môžu iba ľudia s mentálnym postihnutím.

Ľudia v týchto skupinách pracujú spoločne.

Uisťujú sa, že keď sa o nich bude rozhodovať, budú požiadaní o vyslovenie svojho názoru.



1.2. Ľudia s problémami duševného zdravia



Čo sú „problémy duševného zdravia“?

Ľudia s problémami duševného zdravia majú, napríklad, problémy ako úzkosť či depresia.

Keď majú ľudia problémy duševného zdravia, môžu mať ťažkosti so spánkom, s myslením, alebo s rozprávaním s inými ľuďmi.



Je mnoho príčin, prečo ľudia majú problémy duševného zdravia.

Napríklad, u osoby sa mohli takéto problémy rozvinúť

ako následok stresujúcej životnej skúsenosti,

ako je smrť blízkej osoby či strata práce.

Preto môžu mať počas života problémy duševného zdravia aj ľudia s mentálnym postihnutím.

Akú podporu potrebujú ľudia s mentálnym postihnutím?

Väčšina ľudí s mentálnym postihnutím má rovnaké potreby ako iní ľudia, napríklad mať kde bývať, mať príležitosti na vzdelanie, získať zmysluplné zamestnanie a vybrať si, s kým chcú tráviť voľný čas. Avšak môžu potrebovať dodatočnú podporu, aby to mohli dosiahnuť. Typ požadovanej podpory bude individuálny a bude závisieť od povahy a stupňa mentálneho postihnutia. Ľudia s miernym mentálnym postihnutím môžu potrebovať dodatočné vzdelávanie (často celoživotné), ale s malou podporou môžu žiť samostatne. Ľudia s ťažším postihnutím často potrebujú oveľa väčšiu sociálnu podporu, napríklad osobnú podporu.

Všetky služby pre ľudí s mentálnym postihnutím sa musia orientovať na maximalizáciu ich schopností a participácie v spoločnosti.

Služby, ktoré uľahčujú a podporujú individuálny rozvoj, môžu veľmi zlepšiť schopnosti a podporiť nezávislosť ľudí s mentálnym postihnutím. Včasná identifikácia postihnutia a včasné poskytnutie intervenčných služieb sú dôležité pre podporu optimálneho rozvoja schopností a samostatnosti jednotlivca. Prístup ku kvalitnému inkluzívnemu vzdelávaniu, odbornému výcviku a zamestnaniu, ako aj komunitné služby, to všetko posilňuje schopnosť viesť samostatný život a podporuje sociálne začlenenie.

Pre ľudí s mentálnym postihnutím má rozhodujúci význam prístup k informáciám. Potrebujú informácie v ľahko zrozumiteľnej forme, aby sa mohli plne zapojiť do spoločnosti.

Ľudia s mentálnym postihnutím sa stále viac dožadujú práva hovoriť sami za seba, byť rovnocennými partnermi v diskusiách o rozhodnutiach, ktoré sa ich týkajú. Toto sa nazýva sebaobhajoba. V mnohých krajinách si ľudia s mentálnym postihnutím založili skupiny „sebaobhajcov“, ktoré sa podporujú navzájom a podporujú aj iných ľudí s mentálnym postihnutím, aby mohli vyjadriť svoje názory. Usilujú sa zabezpečiť, aby sa mohli vyjadrovať ku všetkým rozhodnutiam, ktoré majú vplyv na ich život.

1.2. Ľudia s problémami duševného zdravia⁵

Čo sú „problémy duševného zdravia“?

Pojem „problémy duševného zdravia“ popisuje široký rozsah duševných a emocionálnych stavov a diagnóz, ako napríklad úzkosť, stres, depresia a schizofrénia. Problémy duševného zdravia sú odlišné od takých stavov ako mentálne postihnutie. Pojem „problémy duševného zdravia“ sa používa vtedy, keď duševný stav človeka výrazne zasahuje do vykonávania takých dôležitých životných činností, ako je myslenie, komunikácia, učenie a spánok. U niekoho môžu problémy duševného zdravia pretrvávať mnoho rokov. Typ, intenzita a trvanie symptómov sú u rôznych ľudí veľmi odlišné. Symptómy môžu nepravidelne prichádzať a odchádzať, niekedy sa ťažko dá predpovedať, kedy sa symptómy a funkcie zhoršia.

⁵ Ďalšie informácie viď. Mental Health Foundation (Nadácia pre duševné zdravie): www.mentalhealth.org.uk/page.cfm?pagecode=PM a Mind (Myseľ): www.mind.org.uk/Information/Factsheets/#M



Aký druh podpory potrebujú ľudia s problémami duševného zdravia?

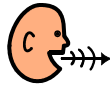
1 zo 4 ľudí na svete má počas nejakého obdobia svojho života problémy s duševným zdravím.

Napriek tomu môžu mať mnohí z nich stále dobrý život, pokiaľ im je poskytnutá dobrá podpora v správnom čase.



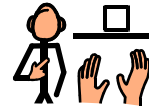
Táto podpora môže byť poskytnutá tromi spôsobmi:

- liekmi;
- psychoterapiou;
- sociálnou podporou.



Ľudia s problémami duševného zdravia by mali sami rozhodnúť, aký druh podpory je pre nich najlepší.

Aby tak mohli urobiť, potrebujú dobré informácie, napríklad o tom, aké lieky by mali brať a ako ich môžu ovplyvniť.



Niekedy osoba s problémami duševného zdravia potrebuje starostlivosť v nemocnici.

To by ale malo vždy trvať čo najkratšiu dobu.



Služby a podpora pre ľudí s problémami duševného zdravia

by mali byť prístupné aj mimo nemocnice,

aby mohli naďalej žiť vo svojej komunite.

Tak ako aj ľudia s mentálnym postihnutím,

i ľudia s problémami duševného zdravia by mali

mať možnosť zúčastňovať sa na živote spoločnosti.

Preto by sa mali rozvíjať komunitné služby.



Stretávanie s inými ľuďmi,

ktorí majú problémy duševného zdravia, môže byť veľmi užitočné.

Ľudia s problémami duševného zdravia vytvorili skupiny,

kde sa stretávajú a delia o svoje pocity a skúsenosti.

Tieto skupiny sa nazývajú „svojpomocné skupiny“.



Ale ľudia s problémami duševného zdravia nachádzajú tiež

iné spôsoby, ako sa vysporiadať s ich problémami.

Napríklad telesnými činnosťami alebo relaxačnými cvičeniami.



V niektorých prípadoch, keď jednotlivci prežívajú ťažké a/alebo dlhodobé problémy duševného zdravia, hovoríme, že majú „duševné ochorenie“ alebo sú „duševne chorí“. Avšak ľudia a problémami duševného zdravia považujú také označenie za urážlivé a stigmatizujúce.

Môže to byť aj škodlivé, pretože označovanie ľudí ako „duševne chorých“ naznačuje, že problémy duševného zdravia sú spôsobené len vnútornými alebo biologickými faktormi, i keď existuje mnoho iných príčin vzniku problémov duševného zdravia, napríklad život v stresujúcich podmienkach, úmrtie blízkeho priateľa alebo strata zamestnania. Hoci problémy duševného zdravia môžu viesť k nešťastiu a môžu rozvrátiť život, mnohí ľudia dokážu nájsť spôsob, ako zvládnuť takéto pocity a zážitky a sú schopní viesť zmysluplný a aktívny život.

Akú podporu potrebujú ľudia s problémami duševného zdravia?

Problémy duševného zdravia sa počas života objavia u jedného zo štyroch ľudí. Mnoho ľudí, ktorí majú problémy duševného zdravia, sa naučí s nimi vyrovnávať, najmä ak včas dostanú pomoc. Avšak niektorí ľudia s problémami duševného zdravia nemusia dostať pomoc, ktorú potrebujú. Iní nehľadajú podporu, pretože pre stigmú, ktorá sa spája s „duševnou chorobou“ sa hanbia alebo obávajú, že budú označení ako „duševne chorí“. Odstránenie stigmatizácie a diskriminácie spojenej s „duševným ochorením“ je preto dôležitým faktorom pre zlepšenie duševného zdravia populácie.

Problémy duševného zdravia sa typicky liečia kombináciou užívania liekov, psychoterapie a sociálnej podpory. Aj keď niekedy môže byť vhodná hospitalizácia, liečenie v nemocnici by malo byť obmedzené na čo najkratšiu dobu. Mali by sa vytvoriť kvalitné komunitné služby starostlivosti o duševné zdravie, ktoré by boli vhodné, dostupné a finančne nenáročné, aby jednotlivci mohli dostať podporu, ktorú potrebujú, a pritom žiť v spoločnosti. Avšak v strednej a východnej Európe je rozsah takýchto služieb často obmedzený, alebo sú nevhodne využívané a jednotlivci sú ešte stále bežne podrobovaní dlhodobej hospitalizácii.

Ľudia s problémami duševného zdravia by mali mať možnosť sami rozhodnúť, aké liečenie je pre nich najlepšie. Aby to mohli urobiť, potrebujú dostatok informácií o existujúcich možnostiach liečenia, napríklad pri užívaní liekov poznať ich možné vedľajšie účinky a vedieť, aké alternatívy sú k dispozícii. Vyžaduje si to, aby odborníci počúvali svojich klientov, aby spolu mohli dohodnúť plán liečenia vhodný pre konkrétneho človeka. Žiaľ, takáto prax je ešte stále neobvyklá v mnohých krajinách v celej Európe.

Veľkú podporu môžu poskytnúť aj svojpomocné skupiny, ktoré umožnia jednotlivcom podeliť sa o svoje pocity a skúsenosti. Ľudia s problémami duševného zdravia môžu tiež považovať za osožné vytvoriť si vlastné osobné stratégie na zmiernenie alebo prevenciu opakovania problémov duševného zdravia, napríklad spôsob stravovania, cvičenie a relaxačné techniky. Pre mnohých ľudí tiež môže byť užitočné, keď sa vopred dohodnú, čo treba robiť v krízovej situácii, so svojimi rodinnými príslušníkmi a odborníkmi poskytujúcimi liečenie a starostlivosť.

Informačný leták o rozdieloch medzi problémami duševného zdravia a mentálnym postihnutím nájdete na zadnej strane tohto manuálu.

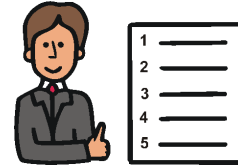


2. Európska únia



2.1. Prehľad

Krajiny sa môžu stať členmi Európskej únie. Na to, aby sa stali jej členmi, musia súhlasiť so zákonmi a politikou Európskej únie.



Na ovplyvňovanie politiky v týchto štátoch je potrebné poznať politiku Európskej únie.

2.2. Zámer a členstvo v Európskej únii

Európska únia bola založená v roku 1957. Európska únia je skupina európskych krajín, ktoré vzájomne spolupracujú. Niektorí ľudia často používajú pre Európsku úniu skratku „EÚ“.

V roku 2006 má Európska únia 25 členských štátov:

- Belgicko
- Cyprus
- Česká republika
- Dánsko
- Estónsko
- Fínsko
- Francúzsko
- Grécko
- Holandsko
- Írsko
- Litva
- Lotyšsko
- Luxemburg
- Malta
- Maďarsko
- Nemecko
- Poľsko
- Portugalsko
- Rakúsko
- Slovensko
- Slovinsko
- Španielsko
- Švédsko
- Spojené kráľovstvo
- Taliansko

Tieto krajiny majú spoločné ciele, napríklad dobrý život pre každého.



Členské štáty dávajú niektoré so svojich právomocí Európskej únii, aby všetky krajiny mohli spoločne pracovať na dosiahnutí spoločných cieľov. Európska únia je potom zodpovedná tieto spoločné ciele dosiahnuť.

To značí, že v niektorých prípadoch Európska únia rozhoduje. Členské štáty potom toto rozhodnutie musia nasledovať. Európska únia rozhoduje o mnohých veciach, napríklad o ľudských právach a verejnom zdraví.



2. Európska únia

2.1. Prehľad

Jednotlivci a organizácie, ktoré chcú ovplyvňovať politiku vo svojej krajine, potrebujú pochopiť rolu Európskej únie (EU), pretože vstupom do EU sa vlády Českej republiky, Estónska, Maďarska, Lotyšska, Litvy, Poľska, Slovenska a Slovinska zaviazali dodržiavať politiku a legislatívu EU v mnohých oblastiach. Niektoré z nich sa budú priamo týkať ľudí s problémami duševného zdravia a ľudí s mentálnym postihnutím.

Táto kapitola poskytuje stručný popis, ako funguje EU. Je zostavená na základe informácií, ktoré sú k dispozícii na internetovej stránke EU⁶, kde môžete nájsť ďalšie podrobnosti.

Inclusion Europe publikovala ľahko zrozumiteľnú brožúru „Čo je Európske únia?“⁷

2.2. Zámer a členstvo v Európskej únii

Europa, internetová stránka popisuje EU ako:

„...spoločenstvo demokratických európskych štátov, ktoré sa zaviazali spolupracovať na dosiahnutí mieru a prosperity. Nepredstavuje štát, ktorý by mal nahradiť jestvujúce štáty, ale je čímisi viac ako ktorákoľvek iná medzinárodná organizácia. EU je v podstate unikátna. Jej členské štáty vytvorili spoločné inštitúcie, na ktoré delegovali niektoré časti svojej suverenity, aby sa rozhodnutia o jednotlivých záležitostiach spoločného záujmu prijímali demokraticky na európskej úrovni.“

(http://europa.eu.int/abc/panorama/index_sk.htm)

Aktivity EU sú veľmi široké, zahŕňajú napríklad ekonomické a finančné záležitosti, zahraničnú a bezpečnostnú politiku, ľudské práva a verejné zdravotníctvo. Na základe niekoľkých zmlúv členské štáty delegovali niektoré časti svojej národnej suverenity na inštitúcie EU.

Začiatky Európskej únie sa datujú od 50-tych rokov minulého storočia, ale postavenie a členstvo sa vyvíjalo v priebehu ostatných 50 rokov. Od 1. mája 2004 má 25 členských štátov:

- Belgicko
- Cyprus
- Česká republika
- Dánsko
- Estónsko
- Fínsko
- Francúzsko
- Grécko
- Holandsko
- Írsko
- Litva
- Lotyšsko
- Luxemburg
- Malta
- Maďarsko
- Nemecko
- Poľsko
- Portugalsko
- Rakúsko
- Slovensko
- Slovinsko
- Španielsko
- Švédsko
- Spojené kráľovstvo
- Taliansko

Viac informácií o EU vo vašej krajine môžete nájsť na:

http://europa.eu.int/euinyourcountry/index_sk.htm

⁶ <http://europa.eu.int/>

⁷ Kópie tejto brožúry môžete získať od Inclusion Europe: self-advocacy@inclusion-europe.org



2.3. Inštitúcie Európskej únie

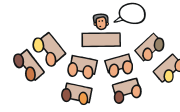
Európska únia má tri hlavné inštitúcie.

Európsky parlament

Tak ako vaša krajina, aj EÚ má svoj parlament.

V Európskom parlamente sú zastúpení všetci európski občania.

Naši zástupcovia sú nazývaní „Členovia Európskeho parlamentu“.



Európsky parlament má 732 členov.

Vyberajú sa každých 5 rokov.

Krajiny, ktoré majú viac ľudí, majú tiež viac členov Európskeho parlamentu.

Európsky parlament vytvára zákony.

Taktiež rozhoduje o tom, ako má Európska Únia míňať peniaze.



Rada Európskej únie

Rada EÚ zahŕňa ministrov z každého členského štátu.

Napríklad, keď Rada rokuje o sociálnych veciach,

stretnú sa tu ministri sociálnych vecí.



Rada EÚ rozhoduje o opatreniach týkajúcich sa hlavnej politiky EÚ.

Spolu s Európskym parlamentom vytvára zákony.

Európska komisia

Európska komisia kontroluje, či v EÚ všetko dobre funguje.

Komisia sa uisťuje, či každý rešpektuje európske zákony.

Komisia riadi prácu inštitúcií.

Navrhuje zákony pre parlament.

Členovia komisie sa volajú „Komisári“.

Každý komisár má na starosti jednu oblasť.

Napríklad existuje jeden komisár pre sociálne veci.

Všetci komisári sú nezávislí ľudia.

Vyberajú sa každých 5 rokov.



Európska komisia prijíma svoje vlastné rozhodnutia.

Európsky parlament schvaľuje rozhodnutia komisie.

Európsky parlament môže komisárov zmeniť.

2.3. Inštitúcie EU⁸

Hlavné inštitúcie EU sú Európsky parlament, Rada Európskej únie, Európska komisia, Súdny dvor, Audítorský dvor, Európsky ekonomický a sociálny výbor, Výbor regiónov, Európska centrálna banka a Európska investičná banka. Nižšie sú uvedené informácie o prvých troch inštitúciách, ktoré sú hlavnými orgánmi s rozhodovacou právomocou. Ďalšie informácie môžete nájsť na: http://europa.eu.int/abc/panorama/howorganised/index_sk.htm#council

- **Európsky parlament:** Členovia Európskeho parlamentu (MEP) sú volení každých päť rokov. Posledné voľby boli v júni 2004, kde bolo zvolených 732 MEP zo všetkých 25 štátov EU (z toho 222 žien). Hlavnou úlohou Parlamentu je schvaľovať zákony Európskej únie. O túto úlohu a zodpovednosť za schválenie ročného rozpočtu Európskej únie v hodnote 100 miliárd EUR sa delí s Radou Európskej únie. Návrhy na nové zákony prichádzajú z Európskej komisie. Existuje nadstranícka skupina poslancov Európskeho parlamentu, ktorí sa zaujímajú o problémy ľudí so zdravotným postihnutím (European Parliament Disability Intergroup): <http://www.edf-feph.org/apdg/index-en.htm>
- **Rada Európskej únie** je hlavná inštitúcia EU, ktorá prijíma rozhodnutia. Rada pozostáva z ministrov národných vlád všetkých štátov EU. Delí sa o zodpovednosť za schvaľovanie zákonov a politické rozhodnutia s Parlamentom. Rada tiež nesie hlavnú zodpovednosť za aktivity EU v oblasti spoločnej zahraničnej a bezpečnostnej politiky a rieši niektoré otázky týkajúce sa súdnictva a slobody. Na každej schôdzi Rady sa zúčastňuje jeden minister z každého členského štátu. Ktorí ministri sa zúčastnia schôdze, závisí od témy, ktorá je na programe rokovania Rady, napríklad, ak je na programe téma z oblasti zahraničnej politiky, zúčastnia sa ministri zahraničných vecí zo všetkých členských štátov.
- **Európska komisia** zastupuje a podporuje záujmy Európy ako celku. Je nezávislá od národných vlád. Pripravuje návrhy európskych zákonov, ktoré prezentuje Európskemu parlamentu a Rade. Riadi každodennú implementáciu politiky EU a použitie fondov EU. Komisia je tiež zodpovedná za zabezpečenie dodržiavania európskych zmlúv a zákonov všetkými členskými štátmi a prípady ich porušovania môže postúpiť na Súdny dvor. Komisia pozostáva z 25 „komisárov“, vždy jeden z každého štátu EU. Každý komisár je zodpovedný za určitú oblasť politiky EU.

Občania členských štátov EU môžu podať sťažnosť na zlý postup niektorého európskeho orgánu alebo inštitúcie Európskemu ombudsmanovi (viď. *Čo môže pre vás urobiť Európsky ombudsman?* www.euro-ombudsman.eu.int/guide/en/default.htm)

2.4. Generálne direktoriáty Európskej komisie

Európskej komisii pomáha štátna služba pozostávajúca z 36 „generálnych direktoriátov“ (DG) a služieb, ktoré sídlia najmä v Bruseli a Luxemburgu. Tieto zahŕňajú:

- zamestnávanie, sociálne veci a rovnaké príležitosti (aktivity obsahujú „prípravu legislatívnych návrhov a riadenie programov proti diskriminácii a na podporu základných práv a posilňovania integrácie zdravotne postihnutých ľudí“);
- ochrana zdravia a spotrebiteľov (práca je rozdelená do 3 oblastí: verejné zdravotníctvo, bezpečnosť potravín a záležitosti spotrebiteľov);
- právo, sloboda a bezpečnosť (aktivity pokrývajú občianske a základné práva).

Ďalšie informácie o práci generálnych direktoriátov nájdete na:

http://europa.eu.int/comm/dgs_sk.htm

⁸ Ústavná zmluva Európskej únie zavedie zmeny inštitúcií EU, ale nadobudne účinnosť až vtedy, keď ju ratifikuje všetkých 25 členských štátov: http://europa.eu.int/scadplus/constitution/index_sk.htm

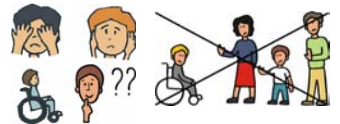


2.4. Generálne direktoriáty Európskej komisie

Európska komisia je rozdelená na 36 rôznych oblastí. Nazývajú sa „Direktoriáty“ alebo skrátene „DG“. Každý direktoriát sa delí na niekoľko útvarov.

Napríklad je tu jeden direktoriát pre prácu, sociálne veci a rovnaké príležitosti.

Direktoriát je rozdelený do útvarov ako napríklad „Útvar pre oblasť postihnutia“ alebo „Antidiskriminačný útvar“.



2.5. Stratégia Európskej únie v oblasti zdravotného postihnutia

Toto je veľmi dôležitý text pre ľudí s postihnutím. Vysvetľuje ciele EÚ v zmysle postihnutia. Jeden z hlavných cieľov je mať spoločnosť otvorenú a prístupnú pre všetkých.



Preto sa tento text sústreďuje napríklad na

- spoluprácu medzi Európskou komisiou a členskými štátmi EÚ;
- a na plnú účasť ľudí s postihnutím.

Najdôležitejším útvarom pre ľudí s postihnutím je „Útvar pre integráciu ľudí s postihnutím“.

Sú zodpovední za kontrolu, či berie každá osoba pracujúca v Európskej komisii do úvahy aj ľudí s postihnutím, keď vytvára nové programy.



2.6. Anti-diskriminácia a občianske vzťahy

Európska komisia má webstránku, ktorá pojednáva o nediskriminácii:

http://europa.eu.int/comm/employment_social/fundamental_rights/index_sk.htm

Toto je jediná stránka komisie, ktorá má sekciu v ľahko-čitateľnom štýle. Túto sekciu môžete navštíviť kliknutím na európske logo ľahko-čitateľného štýlu v pravom hornom rohu.



Táto webstránka podáva informácie, adresy a mená organizácií, ktoré bojujú proti diskriminácii.

2.5. Stratégia Európskej únie v oblasti zdravotného postihnutia

Cieľom Stratégie EU v oblasti zdravotného postihnutia je „*spoločnosť prístupná a otvorená pre všetkých ľudí*“. Tento prístup stimulovali Štandardné pravidlá Spojených národov o rovnosti príležitostí pre ľudí so zdravotným postihnutím. Stratégia je zameraná na tri hlavné oblasti:

- Spolupráca medzi Komisiou a členskými štátmi: napríklad, Komisia sa snaží podporovať zbieranie, výmenu a rozvoj porovnateľných informácií a štatistík a dobrej praxe a zvyšovať povedomie o problémoch zdravotného postihnutia.
- Plná účasť ľudí so zdravotným postihnutím: napríklad, keď Komisia tvorí alebo mení politiku, jej cieľom je vziať do úvahy potreby a práva ľudí so zdravotným postihnutím. Útvary pre integráciu ľudí so zdravotným postihnutím je zodpovedný za mainstreaming záležitostí zdravotného postihnutia v rámci Komisie a usiluje sa zvyšovať povedomie o záležitostiach zdravotného postihnutia a uľahčovať a podporovať spoluprácu v záležitostiach zdravotného postihnutia medzi generálnymi direktoriátmi.
- Formulácia mainstreamingu v oblasti zdravotného postihnutia v politike: Komisia uznáva, že ľudia so zdravotným postihnutím by sa mali zapájať do plánovania, monitorovania a hodnotenia zmien v politike, praxi a programoch. Komisia podporuje iné organizácie, aby tak robili a snaží sa aj sama tak konať. Ako príklad môže slúžiť iniciatíva EQUAL (2000-2006), v rámci ktorej kľúčoví účastníci trhu práce, vrátane zástupcov znevýhodnených skupín, sa zapájajú do testovania nových prístupov k vytváraniu pracovných miest.

Podrobnejšie informácie o Stratégii EU v oblasti zdravotného postihnutia a príslušných kľúčových dokumentoch môžete nájsť na:

http://europa.eu.int/comm/employment_social/disability/strategy_sk.html

2.6. Antidiskriminácia a občianske vzťahy

Európska komisia má internetovú stránku, ktorá je venovaná jej práci na odstraňovaní diskriminácie: http://europa.eu.int/comm/employment_social/fundamental_rights/index_sk.htm

Túto internetovú stránku zriadil Antidiskriminačný útvar Generálneho direktoriátu pre zamestnávanie a sociálne veci. V roku 2006 je to jediná internetová stránka Európskej komisie, ktorá poskytuje informácie v ľahko zrozumiteľnej forme. Túto ľahko zrozumiteľnú stránku môžete navštíviť kliknutím na logo „easy-to-read“, ktoré nájdete v pravom hornom rohu prvej strany.

Táto internetová stránka informuje o všetkých aspektoch Akčného programu boja proti diskriminácii Európskej komisie (2001-2006) a legislatívy Spoločenstva v oblasti boja proti diskriminácii. Stránka obsahuje aj odkazy a informácie o agentúrach a organizáciách v celej EU, ktoré môžu pomôcť zamestnávateľom aj zamestnancom dozvedieť sa viac o svojich právach a povinnostiach pri získavaní a zabezpečovaní rovnakého zaobchádzania podľa európskeho právneho poriadku. Napríklad, kapitola „Vaše práva a povinnosti“ obsahuje odkaz na rad príkladov, kde nájdete rady, ako sa organizácie a jednotlivci môžu vyhnúť diskriminácii a bojovať proti nej. Podrobné údaje o antidiskriminačnej kampani EU „Za rozmanitosť. Proti diskriminácii“ sú k dispozícii na: <http://www.stop-discrimination.info>.

EU rozhodla, že rok 2007 bude Európskym rokom rovnakých príležitostí pre všetkých ľudí. Cieľom tejto iniciatívy je zvýšiť povedomie ľudí o ich právach na rovnaké zaobchádzanie a život bez diskriminácie. Aktivity v rámci Európskeho roka rovnakých príležitostí budú zamerané na diskrimináciu niektorých ľudí pre ich rasový alebo etnický pôvod, vierovyznanie alebo presvedčenie, vek, rodovú príslušnosť, sexuálnu orientáciu alebo zdravotné postihnutie. Všetky tieto príčiny diskriminácie sa môžu riešiť na európskej úrovni. Podrobné informácie o Európskom roku rovnakých príležitostí pre všetkých ľudí (2007) môžete nájsť na: http://ec.europa.eu/employment_social/equality2007/index_sk.htm



2.7. Odstránenie chudoby a boj proti sociálnemu vylúčeniu



Všetky členské štáty EÚ sa zhodli na veľmi dôležitej veci: žiadny občan EÚ by nemal žiť v chudobe. Toto sa má dosiahnuť do roku 2010. Taktiež bojujú proto sociálnemu vylúčeniu.



3. *Ľudské práva*



Slovo „práva“ opisuje spôsob, akým by sa s ľuďmi malo zaobchádzať a taktiež čo ľudia môžu robiť.

Ľudské práva platia pre všetkých. Napriek tomu, v mnohých krajinách práva ľudí s postihnutím nie sú rešpektované.



3.1. Čo sú to ľudské práva a prečo sú dôležité?

Existuje mnoho dokumentov, ktoré informujú, aké sú vaše práva. Zákony písané vládou hovoria o vašich právach. Sú tu taktiež európske a medzinárodné dokumenty, ktoré hovoria o tom, aké sú vaše práva. Všeobecná deklarácia ľudských práv je najznámejší dokument. Bol to prvý dokument, ktorý stanovil ľudské práva.

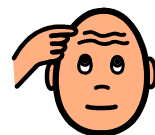


Odvtedy boli vytvorené aj ďalšie dokumenty týkajúce sa ľudských práv. Podpísaním týmto dokumentom vlády súhlasili, že budú rešpektovať a presadzovať ľudské práva. Keď vlády dokument podpíšu, hovoríme, že ho „ratifikovali“.



Tieto dokumenty o ľudských právach sú dôležité. Keď ich vlády ratifikujú:

- musia rešpektovať tieto ľudské práva;
- musia brať do úvahy tieto práva aj pri tvorbe novej politiky;
- organizácie im môžu pripomínať ich záväzok rešpektovať tieto práva;
- organizácie alebo jednotlivci sa môžu sťažovať, keď ich práva nie sú rešpektované.



Vlády všetkých európskych krajín ratifikovali niekoľko dokumentov o ľudských právach. Preto by mali rešpektovať ľudské práva všetky z nich.

2.7. Odstraňovanie chudoby a boj proti sociálnemu vylúčeniu

V marci 2000 sa členské štáty dohodli, že je potrebné podniknúť rozhodné kroky na odstránenie chudoby do roku 2010 a že ich politika boja proti sociálnemu vylúčeniu by mala spočívať na koordinovanom postupe. V júli 2004 predložilo desať nových členských štátov svoje prvé národné akčné plány proti chudobe a sociálnemu vylúčeniu (NAPs/inclusion). Akčné plány pre všetky krajiny môžete nájsť na:

http://europa.eu.int/comm/employment_social/social_inclusion/naps_sk.htm.

3. Ľudské práva

Úvod

Ľudské práva platia pre všetkých ľudí. Jednako však v mnohých krajinách sa práva ľudí so zdravotným postihnutím (vrátane ľudí s problémami duševného zdravia a ľudí s mentálnym postihnutím) často neuznávajú alebo ignorujú. Táto kapitola poskytuje stručný prehľad niektorých významných medzinárodných a európskych dokumentov o ľudských právach. Uvádza tiež, ako môžete získať ďalšie informácie o ľudských právach.

3.1. Čo sú ľudské práva a prečo sú dôležité?

V roku 1948 prijala Organizácia spojených národov (OSN) Univerzálnu deklarácia o ľudských právach (UDHR). UDHR bola prvým dokumentom, ktorý popísal rad „občianskych a politických“ práv (ako právo na život a slobodu prejavu) a „ekonomických, sociálnych a kultúrnych“ práv (ako právo na prácu a právo na vzdelanie). Odvtedy vzniklo niekoľko rozsiahlych medzinárodných zmlúv o ľudských právach. Práva, popísané v týchto zmluvách sú významné, pretože:

- Ratifikovaním zmlúv o ľudských právach sa vlády zaväzujú rešpektovať a podporovať ľudské práva svojich občanov.
- Pri tvorbe, uplatňovaní a revízii zákonov, politiky a praxe by vlády mali brať do úvahy ľudské práva.
- Jednotlivci a organizácie (napr. mimovládne organizácie) sa môžu obrátiť na vládu podľa jej záväzkov v zmluvách o ľudských právach, keď sa ju snažia presvedčiť o potrebe reforiem..
- V niektorých prípadoch (v závislosti od znenia zmluvy a či ju štát prijal)) sa jednotlivci, ktorí sa domnievajú, že ich práva podľa zmluvy sú porušované, môžu obrátiť na orgán zodpovedný za monitorovanie dodržiavania záväzkov zo zmluvy jednotlivými štátmi. I iných prípadoch, keď sa zmluva stala súčasťou národného právneho poriadku, občania môžu podať žalobu na súdoch v príslušnom štáte. Podľa Európskeho dohovoru o ľudských právach môžu občania podať žalobu na Európsky súd pre ľudské práva, ak sa domnievajú, že ich práva boli porušené a nemôžu dosiahnuť účinnú nápravu v svojom vlastnom štáte.

Vlády všetkých krajín v strednej a východnej Európe ratifikovali rad medzinárodných a európskych dokumentov o ľudských právach. Informácie o tom, ktoré dokumenty jednotlivé štáty ratifikovali, môžete nájsť na: www.unhchr.ch/pdf/report.pdf (zmluvy OSN). Informácie o zmluvách Rady Európy môžete nájsť na:

<http://conventions.coe.int/Treaty/EN/v3MenuEtats.asp>

Vid' : <http://www.whatconvention.org/>



3.2. Organizácia spojených národov a ľudské práva

Organizácia spojených národov je medzinárodná organizácia.
V skratke ju voláme OSN.

OSN má 191 členských krajín.

To značí, že sú členmi skoro všetky krajiny sveta.



OSN bojuje za mier a za dobré vzťahy medzi krajinami.

OSN taktiež presadzuje dodržiavanie ľudských práv.

To je dôvod, prečo od roku 1993 vymenovali osobu
na post „Vysokého komisára pre ľudské práva“.



Úlohy tejto osoby spočívajú v kontrole, či

- vlády členských krajín OSN rešpektujú povinnosť dodržiavať ľudské práva;
- neporušujú sa ľudské práva v žiadnej krajine.

Zmluvy OSN o ľudských právach

Zmluvy sú medzinárodné zákony.

Existuje 6 významných zmlúv OSN o ľudských právach.

Vlády zo všetkých členských štátov OSN boli požiadané,
aby tieto zmluvy ratifikovali.

To značí podpísať zmluvu a rešpektovať všetko,
čo je v jej textoch napísané.

Tie krajiny, ktoré ratifikovali tieto zmluvy,

majú za úlohu poslať správu pre OSN, každých 2 až 5 rokov.

Tieto správy musia ukázať, ako vláda zabezpečuje,
že sú ľudské práva rešpektované.

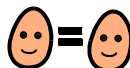
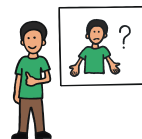


Práca OSN v oblasti ľudských práv a postihnutia

OSN chce taktiež chrániť ľudské práva osôb s postihnutím

Hodnoty OSN týkajúce sa ľudí s postihnutím sú:

- dôstojnosť pre každého jednotlivca;
- samostatnosť a slobodná vôľa;
- rovnosť pre všetkých;
- solidarita.



3.2. Organizácia spojených národov a ľudské práva

Poslanie Organizácie spojených národov⁹

Organizáciu spojených národov (OSN) založilo 51 štátov v roku 1945. Dnes sú takmer všetky štáty členmi OSN (má 191 členov). Členovia musia prijať povinnosti uvedené v Charte OSN. Tento dokument ustanovuje, že cieľom OSN je:

- udržiavať medzinárodný mier a bezpečnosť;
- rozvíjať priateľské vzťahy medzi národmi;
- spolupracovať pri riešení medzinárodných problémov a podpore rešpektovania ľudských práv a
- byť centrom harmonizácie akcií jednotlivých národov.

Kľúčovou oblasťou práce OSN bolo stanovenie medzinárodných noriem ľudských práv, ale v súčasnosti, keď existuje viac ako 80 medzinárodných dohovorov a deklarácií o ľudských právach, sa presúva úloha OSN k implementácii zákonov o ľudských právach. V roku 1993 bol vymenovaný prvý vysoký komisár pre ľudské práva, ktorého povinnosti zahŕňajú spoluprácu s vládami v záujme lepšieho dodržiavania ľudských práv a prevencie porušovania ľudských práv. Viac podrobností o Úrade vysokého komisára pre ľudské práva je k dispozícii na: www.ohchr.org/english/.

Organizácia spojených národov a zmluvy o ľudských právach:

Existuje šesť základných zmlúv OSN o ľudských právach a všetky sú právne záväzné pre štáty, ktoré ich ratifikovali. Štáty musia každé dva až päť rokov (podľa druhu zmluvy) predložiť správu orgánom ustanoveným podľa zmlúv na monitorovanie dodržiavania záväzkov vyplývajúcich z týchto zmlúv. Zmluvné orgány môžu dostávať informácie o situácii dodržiavania ľudských práv v jednotlivých krajinách aj z iných zdrojov, vrátane mimovládnych organizácií. Zoznam týchto 6 zmlúv je uvedený nižšie (s názvom zmluvného orgánu pre monitorovanie v zátvorkách):

- Dohovor o odstránení všetkých foriem rasovej diskriminácie, 1965 – (Výbor pre odstránenie rasovej diskriminácie (CERD))
- Medzinárodný dohovor o občianskych a politických právach, 1966 – (Výbor pre ľudské práva (HRC))
- Medzinárodný dohovor o ekonomických, sociálnych a kultúrnych právach, 1966 - (Výbor pre ekonomické, sociálne a kultúrne práva (CESCR))
- Dohoda o odstránení všetkých foriem diskriminácie žien, 1979 – (Výbor pre odstránenie diskriminácie žien (CEDAW))
- Dohovor proti mučeniu a inému krutému, neľudskému alebo ponižujúcemu zaobchádzaniu alebo trestaniu, 1984 (Výbor proti mučeniu (CAT))
- Dohovor o právach dieťaťa, 1989 (Výbor pre práva dieťaťa (CRC)).

Ďalšie informácie o práci zmluvných orgánov pre ľudské práva, vrátane všetkých správ, ktoré predložila vaša krajina, môžete nájsť na: <http://www.ohchr.org/english/bodies/treaty/index.htm>

Práca OSN v oblasti ľudských práv a zdravotného postihnutia

Jednou z oblastí práce Úradu vysokého komisára pre ľudské práva je zvyšovať podporu a ochranu ľudských práv ľudí so zdravotným postihnutím (vrátane ľudí s problémami duševného zdravia a ľudí s mentálnym postihnutím). OSN považuje za zvlášť dôležité nasledujúce základné hodnoty:

- *dôstojnosť* každého človeka, ktorý sa považuje za neoceniteľnú hodnotu pre svoju inherentnú vlastnú hodnotu a nie preto, že je ekonomicky alebo inak „užitočný“;

⁹ Táto kapitola poskytuje prehľad o Spojených národoch (OSN) a bola zostavená podľa informácií, ktoré sú k dispozícii na internetovej stránke OSN, kde môžete získať ďalšie informácie: <http://www.un.org/aboutun/index.html>



OSN vytvorila novú skupinu.
Nazýva sa „Komisia ad hoc“.
Táto skupina pracuje na dokumentoch zameraných
špeciálne na práva ľudí s postihnutím.



Ďalšie štandardy ľudských práv OSN

OSN pripravila mnoho zmlúv a dohôd.
Keď vlády ratifikujú tieto dokumenty, musia ich rešpektovať.

Aby ste mohli vidieť, ktorý dokument
vaša vláda podpísala a musí rešpektovať,
môžete navštíviť túto webstránku:



www.unhchr.ch/pdf/report.pdf.

Táto webstránka nie je v ľahko-čitateľnom štýle.
Osoby s mentálnym postihnutím by mohli pri jej návšteve
potrebovať pomoc podpornej osoby.



OSN môže písať aj odporúčania.
Odporúčania nemajú takú silu ako zmluvy.
Vysvetľujú, čo by mali vlády robiť,
keď chcú chrániť ľudské práva.
Vlády nie sú povinné takto konať,
ale odporúča sa im, aby tak urobili.



Napríklad, v roku 1993 OSN napísala dokument nazvaný
„Štandardné pravidlá na vytváranie rovnakých príležitostí
pre osoby so zdravotným postihnutím“.



Tento dokument žiada vlády, aby sa uistili,
že sa ľudia s postihnutím
sa môžu plne zúčastňovať na živote spoločnosti.



Pripomíname, že toto nie je zákon.
Môže byť však veľmi užitočným sprievodcom pre vlády.

- *autonómia* alebo sebaurčenie, založené na predpokladanej schopnosti na seba orientovaného konania a správania a vyžaduje si, aby človek bol stredobodom všetkých rozhodnutí, ktorých dôsledky ho ovplyvnia;
- inherentná *rovnosť* všetkých ľudí bez ohľadu na rozdiely;
- *solidarita*, ktorá si žiada, aby spoločnosť trvale udržiavala slobodu ľudí prostredníctvom vhodnej sociálnej podpory.

Informácie o Úrade vysokého komisára OSN pre ľudské práva nájdete na: www.ohchr.org/english/issues/disability/index.htm

OSN zriadila „Ad hoc výbor“ pre vypracovanie medzinárodnej zmluvy o ľudských právach špecifických pre zdravotne postihnutých, ktorá bude zahŕňať aj ľudí s mentálnou disabilitou. Tento výbor ešte nedokončil svoju prácu. Ďalšie informácie môžete nájsť na Enable, internetovej stránke OSN o otázkach zdravotného postihnutia: www.un.org/esa/socdev/enable/disabout.htm

Ďalšie štandardy OSN pre ľudské práva

OSN prijala deklarácie a odporúčania, ktoré nie sú právne záväzné, ale napriek tomu poskytujú jasné smernice pre vlády, aké opatrenia by mali prijať na ochranu a podporu práv ľudí s mentálnou disabilitou:

- **Princípy na ochranu duševne chorých a zlepšenie starostlivosti o duševné zdravie** (Princípy MI) prijala OSN v roku 1991. Poskytujú smernice pre také oblasti ako nedobrovoľná hospitalizácia v zariadeniach poskytujúcich starostlivosť o duševné zdravie, zabezpečenie liečenia a štandardy starostlivosti. Hoci niektoré ustanovenia boli podrobené kritike, že ponúkajú menšiu ochranu ako iné zmluvy o ľudských právach,¹⁰ sú významné, pretože identifikujú niektoré kľúčové oblasti, ktoré musia tvorcovia politiky zvážiť, a zdôrazňujú potrebu umožniť ľuďom s problémami duševného zdravia žiť v spoločnosti, ak je to možné (viď. pravidlo č. 3 a 7). I keď tento dokument sa týka „osôb s duševnou chorobou“, uvedené princípy majú platiť pre ľudí v zariadeniach pre duševné zdravie, a preto sa môžu týkať aj ľudí s mentálnym postihnutím, ktorí sú umiestnení v takýchto zariadeniach.
- **Štandardné pravidlá OSN na vyrovnanie príležitostí pre ľudí so zdravotným postihnutím** („Štandardné pravidlá“) boli prijaté v roku 1993. Vyzývajú štáty, aby podnikli kroky na odstránenie prekážok, ktoré bránia ľuďom so zdravotným postihnutím (vrátane ľudí s mentálnou disabilitou) uplatňovať svoje práva a slobody a sťažujú im plnú účasť na aktivitách spoločnosti. Štandardné pravidlá sú rozdelené do štyroch oblastí:
 - * **Podmienky pre rovnakú účasť:** táto oblasť pokrýva zvyšovanie uvedomenia, lekársku starostlivosť, rehabilitáciu a podporné služby.
 - * **Rovnaká účasť:** táto oblasť pokrýva dostupnosť, vzdelanie, zamestnanie, udržanie príjmu a sociálne zabezpečenie, rodinu a osobnú integritu, kultúru, rekreáciu, športy a vierovyznanie.
 - * **Implementačné opatrenia:** táto oblasť pokrýva informácie a výskum, tvorbu politiky a plánovanie, legislatívu, ekonomickú politiku, koordináciu práce, organizácie ľudí so zdravotným postihnutím, školenie personálu, národný monitoring a hodnotenie programov pre zdravotne postihnutých v implementácii týchto Pravidiel, technickú a ekonomickú spoluprácu a medzinárodnú spoluprácu.
 - * **Monitorovací mechanizmus:** špeciálny spravodajca podáva správy Komisii pre sociálny rozvoj.

¹⁰ Správa Valného zhromaždenia OSN, júl 2003, A/58/181, *Postup prác na zabezpečenie plného uznania ľudských práv osôb so zdravotným postihnutím*
<http://daccessdds.un.org/doc/UNDOC/GEN/N03/443/22/PDF/N0344322.pdf?OpenElement>



3.3. Rada Európy a ľudské práva

Rada Európy je organizácia založená v roku 1949.
Medzi jej členov patrí 46 európskych krajín.

Táto Rada nie je to isté ako Európska únia.
Je to oddelená organizácia.

Aj Rada Európy bráni ľudské práva.
Pripravila 3 dôležité dokumenty.

Európsky Dohovor o ľudských právach

Tento dokument zahŕňa mnohé ľudské práva,
Ako napríklad právo vydať či oženiť sa a mať rodinu.



Keď si ľudia myslia, že ich práva nie sú rešpektované,
môžu podať sťažnosť na Európsky súd pre ľudské práva.
Súd môže súhlasiť, že vláda nerešpektovala ľudské práva osoby.
Potom vláda musí prijať opatrenia, aby túto situáciu napravila.
V niektorých prípadoch musia vlády zaplatiť peniaze osobe,
ktorej práva neboli rešpektované.



Európska sociálna charta

Tento dokument je o ekonomických,
sociálnych a kultúrnych právach.
Napríklad hovorí o práve pracovať a o práve na bývanie.
Každý rok musia vlády napísať správu.
Tá má ukázať, ako vlády túto chartu rešpektujú.



Rada Európy napísala tiež iné dôležité dokumenty.
Tieto dokumenty vám môžu pomôcť, pokiaľ si myslíte, že ste
diskriminovaní, alebo, že vaše práva nie sú rešpektované.



Môžete ich nájsť na webstránke Rady Európy: www.coe.int

Táto webstránka nie je ľahko prístupná
pre ľudí s mentálnym postihnutím.

Pri jej návšteve môžete potrebovať pomoc podpornej osoby.



Hoci Princípy MI a Štandardné pravidlá nie sú právne záväzné, môžu zabezpečiť užitočné usmernenie tvorcov politiky. Napríklad Štandardné pravidlá boli základom Stratégie Európskej únie pre zdravotné postihnutie:

http://europa.eu.int/comm/employment_social/soc-prot/disable/strategy_sk.htm

Obidva tieto dokumenty a rad ďalších medzinárodných a európskych dokumentov o ľudských právach, ktoré sa týkajú ľudí so zdravotným postihnutím, môžete nájsť na: www.un.org/esa/socdev/enable/compendium.htm

Švédsky kooperatívny orgán organizácií ľudí so zdravotným postihnutím vytvoril smernicu „Agenda 22 – miestne úrady – inštrukcie pre plánovanie v oblasti zdravotného postihnutia“ pre miestne úrady o tom, ako majú zostaviť plány pre zdravotne postihnutých ľudí na základe Štandardných pravidiel. Tento dokument môžete získať na:

www.programmavcp.nl/agenda22/agenda22engels.doc

3.3. Rada Európy a ľudské práva

Táto kapitola dáva stručný prehľad o Rade Európy a jej práci. Ďalšie informácie sú k dispozícii na internetovej stránke Rady Európy: www.coe.int.

Poslanie a cieľ Rady Európy

Rada Európy bola založená v roku 1949 a teraz má štyridsaťšesť členov, z toho 21 štátov zo strednej a východnej Európy. Je to separátna organizácia vzhľadom na EU, i keď žiadna krajina nevstúpila do EU bez predchádzajúceho členstva v Rade Európy. Jednou zo základných funkcií Rady je brániť ľudské práva, parlamentnú demokraciu a dodržiavanie právnych princípov.

Rada Európy a ľudské práva

Kľúčové dokumenty Rady Európy o ľudských právach:

- **Európsky dohovor o ľudských právach** (1950): tento dokument popisuje rad občianskych a politických práv, takých ako právo na slobodu a právo vstúpiť do manželstva a založiť si rodinu. Ak sa občania domnievajú, že ich práva boli porušené, môžu sa sťažovať sa na Európskom súde pre ľudské práva. Ak sa potvrdí oprávnenosť sťažnosti, príslušný štát musí podniknúť kroky pre nápravu a v niektorých prípadoch zaplatiť odškodné sťažovateľovi.
- **Európska sociálna charta** (1961, novelizovaná v r. 1996): popisuje rad ekonomických, sociálnych a kultúrnych práv, napríklad právo na prácu. Novelizovaná Charta obsahuje právo na bývanie. Štáty musia každý rok predložiť správu o dodržiavaní záväzkov vyplývajúcich zo Sociálnej charty.
- **Európsky dohovor o prevencii mučenia a neľudského alebo ponižujúceho zaobchádzania alebo trestania** (1987): ustanovil Európsky výbor pre prevenciu mučenia a neľudského alebo ponižujúceho zaobchádzania alebo trestania (CPT), ktorý navštevuje jednotlivé krajiny, kontroluje zariadenia, kde sú občania zadržívaní, a podáva správy o svojich zisteniach. CPT publikoval správu, kde popisuje, ako by sa malo zaobchádzať s osobami vo väzbe (nazývanú CPT Štandardy).¹¹

Ďalšie štandardy Rady Európy pre ľudské práva

- **Odporúčanie č. REC(2004)10** bolo prijaté v septembri 2004. Tento dokument popisuje smernice „týkajúce sa ochrany ľudských práv a dôstojnosti ľudí s mentálnymi poruchami“. Odporúča, aby vlády podľa týchto smerníc prijali vlastné zákony a postupy a tiež revidovali pridelovanie zdrojov pre mentálne zdravie, aby sa ustanovenia týchto smerníc mohli plniť. Smernice pokrývajú rad takých otázok ako nediskriminácia, zaobchádzanie s dôvernými informáciami, postupy pre nedobrovoľnú hospitalizáciu a liečenie bez súhlasu a požiadavky pre monitorovanie zhody so štandardmi uvedenými v týchto smerniciach.

¹¹ Európsky výbor pre prevenciu mučenia a neľudského alebo ponižujúceho zaobchádzania alebo trestania 2001, „Najdôležitejšie“ kapitoly generálnych správ CPT, Rada Európy. Vid': www.cpt.coe.int/EN/about.htm



3.4. Európska únia a ľudské práva



Jednou z hlavných hodnôt Európskej únie je rešpektovanie ľudských práv.

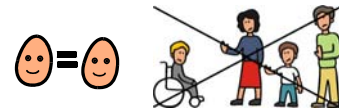
Keď sa nové krajiny chcú stať členmi EÚ, okrem iných vecí, musia preukázať, že dodržiavajú ľudské práva.



Aj EÚ napísala viacero dôležitých dokumentov o ľudských právach.

Jedným z nich je Charta základných práv.

Hovorí napríklad o tom, že každý má právo na život, na rovnosť a nediskrimináciu.



3.5. Špeciálne otázky týkajúce sa ľudí s problémami duševného zdravia a/alebo s mentálnym postihnutím v strednej a východnej Európe

Inštitucionalizácia

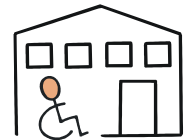
V mnohých krajinách je ešte stále mnoho inštitúcií.

Vlády potrebujú prijať opatrenia na vytvorenie komunitných služieb.

Toto sa týka najmä strednej a východnej Európy.

Je to tak preto, lebo v inštitúciách žije ešte stále príliš veľa ľudí.

A príliš veľa inštitúcií nerešpektuje ľudské práva týchto ľudí.



Pre 2 rokmi sa urobil výskum v mnohých krajinách.

Výsledky výskumu ukázali, že ľudia žijúci v inštitúciách nemajú tak dobrý život, ako tí ľudia, ktorí žijú v komunite.



Výskum tiež poukázal na 8 kľúčových bodov,

ktoré je nutné brať v úvahu,

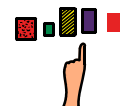
keď ide o rešpektovanie ľudských práv v týchto inštitúciách.

1. Ochrana pred svojvoľnou väzbou

Ľudia by mali mať možnosť vybrať si, kde chcú žiť.

Len za veľmi prísnych podmienok môže byť osoba nútená zostať v inštitúcii.

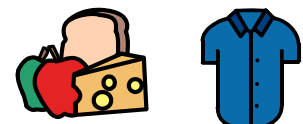
Tieto podmienky musia byť spísané v zákonoch danej krajiny.



2. Primerané životné podmienky

Vlády musia zabezpečiť, aby mali ľudia žijúci v inštitúciách dobrý život.

To značí, že dostávajú základné veci, ako napríklad dobré jedlo, kúrenie a oblečenie.



- **Odporúčanie č. R(99)4**, *týkajúce sa právnej ochrany nespôsobilých dospelých osôb* bolo prijaté vo februári 1999. Popisuje zásady pre stanovenie právneho rámca pre rozhodovanie v zastúpení, kde sa takéto konanie vyžaduje, pri súčasnej ochrane práv občanov nespôsobilých na právne úkony.

3.4. Európska únia a ľudské práva

Úcta k ľudským právam je jednou zo základných hodnôt EU a podmienkou pre krajiny, ktoré chcú vstúpiť do Únie. Odkazy na kľúčové internetové stránky o ľudských právach sú uvedené na: http://europa.eu/pol/rights/index_sk.htm. Údaje o aktivitách EU v oblasti ľudských práv môžete nájsť na: http://europa.eu/pol/rights/overview_sk.htm

Charta základných práv Európskej únie (2000) popisuje rad občianskych, politických, ekonomických a sociálnych práv, takých ako právo na život, súkromie, slobodu prejavu, rovnosť a nediskrimináciu. Ustanovenia tejto Charty sú určené pre inštitúcie a orgány EU. Pre členské štáty platia len vtedy, keď implementujú právo EU. (www.europarl.eu.int/charter/pdf/text_sk.pdf).

Európska komisia navrhla ustanoviť nový orgán – Agentúru Európskej únie pre základné ľudské práva. Táto Agentúra má byť nezávislým odborným centrom, ktoré bude poskytovať rady inštitúciám EU a členským štátom ako čo najlepšie implementovať základné práva súvisiace s legislatívou EU. Ďalšie informácie nájdete na:

http://ec.europa.eu/justice_home/fsj/rights/fsj_rights_intro_sk.htm

3.5. Špeciálne otázky týkajúce sa ľudí s problémami duševného zdravia a/alebo s mentálnym postihnutím v strednej a východnej Európe

Inštitucionalizácia

Vlády v strednej a východnej Európe (CEE) musia implementovať politiku, ktorá podporuje rozvoj rozsiahlych komunitných služieb ako alternatívu k inštitucionálnej starostlivosti. Hoci v niektorých častiach strednej a východnej Európy existujú kvalitné komunitné služby, je ich málo a sú navzájom vzdialené. Desaťtisíce ľudí s problémami duševného zdravia a ľudí s mentálnym postihnutím ešte stále žijú v inštitúciách s dlhodobým pobytom, takých ako psychiatrické zariadenia, domovy sociálnej starostlivosti a sirotince, kde sú segregovaní od spoločnosti. Na vážne porušovanie ľudských práv, ktoré sa vyskytuje v takýchto uzavretých inštitúciách, poukázalo niekoľko správ.¹² *Začlenení v spoločnosti*, správa o výsledkoch a odporúčaní vyplývajúcich zo skúmania inštitúcií v niekoľkých krajinách Európy ukázala, že inštitucionálna starostlivosť má výrazný negatívny dopad na kvalitu života rezidentov.¹³ Táto správa identifikovala rad relevantných štandardov kľúčových ľudských práv, ktoré sa v mnohých inštitúciách nedodržiavajú. Tieto štandardy sú uvedené v nasledujúcej tabuľke.

¹² Vid'. napr. Amnesty International *Bulharsko, Far from the eyes of society: Systematic discrimination against people with mental disabilities*, (*Ďaleko od pohľadu spoločnosti: Systematická diskriminácia ľudí s mentálnou disabilitou*), Amnesty International 2003

¹³ K dispozícii na: www.community-living.info



3. Primerané zabezpečenie starostlivosti a liečby

Všetkým ľuďom žijúcim v inštitúciách musí byť poskytnutá náležitá starostlivosť. Musia s nimi dobre zaobchádzať.



4. Individuálne plány starostlivosti

V inštitúciách žije spolu často veľa ľudí.

Napriek tomu by sa mal personál starať o každú osobu jednotlivo.

O každú osobu by sa mali starať tak, ako potrebuje.

5. Ochrana pred ublížením

Ľudia žijúci v inštitúciách musia byť pod ochranou.

Iní ľudia by nemali mať možnosť im ublížiť.

A nemali by ubližovať iným ani sebe.

Aby sme toto dosiahli, musí byť k dispozícii dostatok personálu v každej chvíli.

Fyzické obmedzovanie by nemalo byť použité, kým nie je nevyhnutné, aby chránilo osobu alebo ostatných ľudí.

Fyzické obmedzovanie je napríklad držanie ľudí tak, aby nemohli udrieť seba ani iných.

Ak je fyzické obmedzovanie použité, malo by byť v zhode so zákonom.

Malo by tiež trvať čo možno najkratšiu dobu.



6. Právo na súkromie a rodinný život

To značí, že by nemala byť pošta ľudí žijúcich v inštitúciách otváraná.

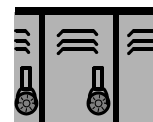
Znamená to, že by títo ľudia mali mať možnosť udržiavať kontakty s ich rodinami.

Znamená to tiež, že by ich nik nemal nútiť deliť sa o kúpeľňu, hlavne s niekým, kto má opačné pohlavie.



7. Súkromie

To značí, že by mali mať ľudia žijúci v inštitúciách priestor, kde môžu uložiť svoje osobné veci a ktorý môžu uzamknúť.



8. Kontakt s rodinou

Ľudia žijúci v inštitúciách by mali mať možnosť prijímať návštevy rodiny.

Mali by mať prístup k telefónu.

Mali by mať možnosť posielat' a prijímať listy.



Inštitucionálna starostlivosť a ľudské práva (podľa správy „Začlenení v spoločnosti“)¹⁴

Ochrana pred svojvoľným zadržiavaním: Právo človeka na osobnú slobodu je možné obmedziť len za určitých okolností a v súlade so zákonným postupom. (Vid'. napr. Článok 9 ICCPR a Článok 5 ECHR.)

Primerané životné podmienky: Štandardy CPT¹⁵ uvádzajú „v štátnych inštitúciách, kde sú osoby v opatere alebo vo väzbe, musia vždy byť zabezpečené určité základné životné potreby. Tieto zahŕňajú primerané stravovanie, teplo, oblečenie a v zdravotníckych zariadeniach tiež vhodné liečenie.“

Primerané poskytovanie starostlivosti a zaobchádzanie: „So všetkými osobami, ktoré sú zbavené svojej slobody, sa bude zaobchádzať humánne a s rešpektovaním základnej ľudskej dôstojnosti.“ (Vid'. Článok 10, ICCPR).

Individualizované plány starostlivosti: Princípy OSN na ochranu duševne chorých aj Štandardy CPT zdôrazňujú, že liečenie by malo spočívať na individualizovanom prístupe tak, aby jednotlivci mali svoj vlastný plán liečenia.

Ochrana pred poškodením: musia sa používať vhodné postupy na ochranu pacientov pred inými pacientmi, ktorí by ich svojím konaním mohli poškodiť. Tiež by mal byť stále prítomný dostatočný počet personálu (Štandardy CPT). Fyzické obmedzenie by sa malo použiť len v takom prípade, keď je jediným možným prostriedkom na prevenciu sebapoškodenia alebo poškodenia iných osôb, a keď sa použije, musí sa vykonať v súlade so schválenými postupmi a na minimálnu potrebnú dobu.

Právo na súkromný a rodinný život: Toto právo môže pokrývať množstvo problémov, ktoré majú rozhodujúci význam pre rezidentov, napríklad prijímanie a odosielanie korešpondencie, zabezpečenie oddelených umývárni pre mužov a ženy, prístup k zdravotným a osobným záznamom, podávanie liekov a kontakt s rodinou a priateľmi. (Vid'. Článok 8 ECHR a Článok 17 ICCPR, ktoré zakazujú svojvoľné zasahovanie do súkromného a rodinného života jednotlivcov.)

Súkromie: Štandardy CPT zdôrazňujú význam vytvorenia „pozitívneho terapeutického prostredia“. To znamená nielen poskytnúť pacientovi dostatočný životný priestor a udržiavať zariadenie v dobrom technickom a hygienickom stave, ale aj zabezpečiť rešpektovanie súkromia a dôstojnosti pacientov. Pacientom by malo byť dovolené ponechať si svoje osobné veci a mal by sa im poskytnúť uzamykateľný priestor, kde si ich môžu odložiť.

Kontakt s rodinou: Mnohé inštitúcie sú v odľahlých oblastiach a rezidenti stratia kontakt so svojou rodinou a miestnou komunitou. Štandardy CPT uvádzajú, že pacienti by mali mať možnosť posilať a dostávať korešpondenciu, prístup k telefónu a možnosť prijímať návštevy rodinných príslušníkov a priateľov.

¹⁴ Skratky: CPT = Európsky výbor pre prevenciu mučenia a neľudského alebo ponižujúceho zaobchádzania alebo trestania, ECHR = Európsky dohovor o ľudských právach, ICCPR = Medzinárodný dohovor o občianskych a politických právach, ICESCR = Medzinárodný dohovor o ekonomických, sociálnych a kultúrnych právach.

¹⁵ Tieto štandardy vytvoril Európsky výbor pre prevenciu mučenia a neľudského alebo ponižujúceho zaobchádzania alebo trestania. Vid': www.cpt.coe.int/EN/about.htm



Podpora komunitných služieb ako alternatíva k inštitucionalizácii

Mali by sa rozvíjať vysoko kvalitné komunitné služby.
Nasledovné 4 kľúčové hodnoty sú tomu podmienkou:
rešpekt, voľba, účasť a nezávislosť.

- Rešpekt: Práva všetkých by mali byť rešpektované.
Každý by mal mať možnosť vysloviť svoj názor.
Každý by mal byť vypočutý.
S každým by sa malo zaobchádzať slušne.



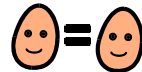
- Voľba: Každý by mal mať možnosť rozhodovať o svojom živote.
Napríklad vybrať si, kde chce žiť alebo čo chce jesť.



- Účasť: Každý by mal dostať šancu byť súčasťou spoločnosti.
Každý by mal byť videný ako rovnocenný človek.



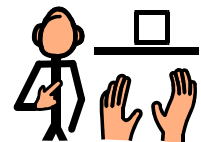
- Nezávislosť: Každý by mal robiť svoje vlastné rozhodnutia.
Napríklad vybrať si, kde chce žiť.



Opatrovanie

Všetci ľudia majú právo na vlastnú voľbu.
To značí, že sa môžete rozhodnúť, čo chcete.
Ale niekedy skutočne neviete, čo je najlepšie rozhodnutie.
Existuje mnoho spôsobov, ktoré vás chránia pred tým, aby ste urobili
rozhodnutia, ktoré pre vás nie sú dobré.

Keď je voľba ťažká, mal by tu byť niekto, kto vám pomôže.
V mnohých krajinách sa takáto osoba nazýva opatrovník.
Mali by ste mať právo túto osobu si sami vybrať.



Napriek tomu, v niektorých krajinách
ľudia s mentálnym postihnutím nemajú právo na slobodnú voľbu.
Nemôžu si vybrať svojho opatrovníka.
Ich opatrovník robí všetky rozhodnutia za nich,
aj keď môžu tieto rozhodnutia urobiť sami.

Podpora komunitných služieb ako alternatívy k inštitucionalizácii

Paul Hunt, špeciálny spravodajca Spojených národov pre právo všetkých ľudí na najvyššiu dosiahnuteľnú úroveň fyzického a mentálneho zdravia, zdôraznil význam rozvoja komunitných služieb ako alternatívy k inštitucionálnej starostlivosti:

„Z práva na zdravie a iných ľudských práv vyplýva, že právo na integráciu do spoločnosti platí všeobecne pre všetkých ľudí s mentálnou disabilitou. Integrácia do spoločnosti podporuje ich dôstojnosť, samostatnosť, rovnosť a participáciu. Pomáha predchádzať inštitucionalizácii, ktorá môže vystaviť osoby s mentálnou disabilitou porušovaniu ľudských práv a poškodeniu zdravia v dôsledku duševnej záťaže spôsobenej segregáciou a izoláciou. Integrácia v spoločnosti je tiež dôležitou stratégiou pri odstraňovaní stigmy a diskriminácie ľudí s mentálnou disabilitou [tento pojem zahŕňa ľudí s problémami duševného zdravia aj ľudí s mentálnym postihnutím].“¹⁶

Správa Začlenení v spoločnosti¹⁷ naznačila niekoľko kľúčových hodnôt pre podporu rozvoja kvalitných komunitných služieb. Tieto kľúčové hodnoty sú: úcta, výber, účasť a samostatnosť.

- **Úcta:** každý človek by mal mať možnosť užívať svoje práva, povedať svoj názor, byť vypočutý, užívať spravodlivé zaobchádzanie, rovnaké pre všetkých bez ohľadu na pohlavie, vek, rasu alebo zdravotný stav.
- **Výber:** každý by mal mať právo na vybrať si, kde chce žiť, s kým sa chce priateliť, aké služby chce využívať.
- **Účasť:** každý by mal mať možnosť zúčastňovať sa spoločenského života ako rovnoprávny občan.
- **Samostatnosť:** každý by mal mať šancu sám rozhodovať o tom, ako chce žiť, a mal by mať rovnaké slobody ako ostatní ľudia, s potrebnou podporou a pomocou, ktorá mu to umožní.

Takéto hodnoty by sa mohli aplikovať na rozvoj a implementáciu politiky a opatrení, ktoré majú dopad na jednotlivcov, vrátane ľudí s problémami duševného zdravia a ľudí s mentálnym postihnutím.

Poručníctvo¹⁸

V mnohých krajinách strednej a východnej Európy sú ľudia s problémami duševného zdravia a ľudia s mentálnym postihnutím v „poručníctve“ na základe nariadenia súdu, pretože sú považovaní za neschopných rozhodovať sami za seba. Niektoré krajiny udržiavajú systém „úplného poručníctva“. To znamená, že osoba ustanovená ako „poručník“ má široké právomoci, zatiaľ čo ľudia, ktorí sú podrobení úplnému poručníctvu, nemôžu za seba robiť žiadne dôležité rozhodnutia. Napríklad, v niektorých krajinách ľudia pod úplným poručníctvom nemajú právo uzavrieť manželstvo alebo hlasovať v parlamentných voľbách. V niektorých krajinách je k dispozícii jemnejšia forma poručníctva - „čiastočné poručníctvo“. V tomto systéme poručník môže rozhodovať len v špecifických otázkach a osoba podrobená čiastočnému poručníctvu môže rozhodovať za seba v iných záležitostiach.

Obidve tieto formy poručníctva môžu viesť k vážnemu porušovaniu ľudských práv z niekoľkých dôvodov. Všeobecne existuje nedostatočná procedurálna ochrana, slabé právne zastúpenie, neadekvátne hodnotenie spôsobilosti jednotlivca rozhodovať za seba, a tiež nedostatok periodických revízií.

¹⁶ Správa z 11. februára pre Valné zhromaždenie Spojených národov, E/CN.4/2005/51
<http://daccessdds.un.org/doc/UNDOC/GEN/G05/108/93/PDF/G0510893.pdf?OpenElement>

¹⁷ www.community-living.info

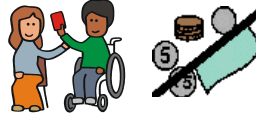
¹⁸ V rámci programu Mental Disability Advocacy sa realizuje prieskum o poručníctve. Viac informácií nájdete na:
www.mdac.info/projects/guardianship.htm



To je zlé. Opatrovníci by nemali robiť, čokoľvek chcú.
Je dôležité, že sudca rozhoduje o právomociach opatrovníka.
Dôležité je aj to, že sudca kontroluje, či opatrovník koná správne.
A je dôležité, že rozhodnutie sa opätovne kontroluje po niekoľkých rokoch.



Všetci ľudia by sa mali držať svojho práva rozhodovať.
Keď ľudia potrebujú pomoc a podporu, mali by mať právo dostať ich.
Podpora by mala byť bezplatná.



4. Prístup k zamestnaniu



Ako sme už ukázali, existuje mnoho zákonov chrániacich ľudské práva.
V mnohých z týchto zákonov je zahrnuté aj právo na prácu.

Napríklad Európska charta základných práv hovorí o tom, že každý má právo

- pracovať;
- a mať iné aktivity.

Každý by si mal tieto aktivity vybrať slobodne.



Ďalší príklad poskytujú Štandardné pravidlá OSN na vytváranie rovnakých príležitostí pre osoby so zdravotným postihnutím.

V tomto dokumente pravidlo 7 hovorí o tom, že osoby s postihnutím by mali mať rovnaké príležitosti zamestnať sa na trhu práce.



4.1. Zamestnávanie a Európska únia



V roku 2000 vytvorila EÚ veľmi dôležitý dokument.
Nazýva sa „Smernica o rovnakom zaobchádzaní v zamestnávaní a vzdelávaní“.



Tento dokument bojuje proti diskriminácii v oblasti zamestnávania a vzdelávania.



Hovorí o tom, že by mali mať ľudia s postihnutím možnosť pracovať a chodiť do školy tak, ako aj ostatní ľudia.



Okrem toho rozsiahle právomoci poručníka môžu viesť k zneužívaniu a vykorisťovaniu človeka, ktorý je považovaný za nespôsobilého, napríklad poručník požaduje, aby sa človek podrobený poručníctvu presťahoval do inštitúcie.¹⁹ Najmä úplné poručníctvo porušuje základný princíp, že každé obmedzenie práva jednotlivca na uznanie pred súdom by sa malo „zakladať na špecifickom zistení, že jednotlivec má nedostatočné schopnosti, aby mohol za seba rozhodovať v danej veci.“²⁰

Správa pre Valné zhromaždenie Spojených národov v júli 2003 upozornila na veľké znepokojenie nad využívaním poručníctva v niektorých krajinách a zdôraznila, že poručníctvo sa často nevhodne používa na zbavenie osôb s mentálnou disabilitou spôsobilosti na právne úkony, takže nemôžu rozhodovať o svojom živote v základných veciach, a to bez náležitých procedurálnych záruk ako napríklad riadny výsluch alebo periodické posudzovanie kompetentným súdnym orgánom. Správa tiež konštatovala, že poručníctvo sa môže zneužiť na obchádzanie zákonov týkajúcich sa prijímania do inštitúcií pre duševné zdravie a že „nedostatočná možnosť odvolania alebo automatické posudzovanie rozhodnutí týkajúcich sa právnej nespôsobilosti môže viesť k celoživotnému uväzneniu človeka v inštitúcii na základe aktuálnej alebo zdanlivej disability.“²¹

Rada európskeho komisára pre ľudské práva tiež vyjadrila podobné znepokojenie a vyzvala k implementácii **Odporúčania č. R(99)4, týkajúceho sa právnej ochrany nespôsobilých dospelých ľudí** (viď. vyššie, str. 39).²²

4. Prístup k zamestnaniu

Právo na prácu je obsiahnuté v mnohých dokumentoch o ľudských právach. Napríklad:

- Článok 15 (1) Charty základných práv EU – „Každý človek má právo pracovať a vykonávať slobodne zvolené alebo prijaté povolanie.“
- Článok 6(1) Dohovoru o ekonomických, sociálnych a kultúrnych právach uznáva „právo na prácu, ktoré zahŕňa právo každého človeka na možnosť zarobiť si na svoje živobytie prácou, ktorú si slobodne zvolí alebo prijme a urobí náležité kroky na zabezpečenie tohto práva.“
- Článok 1 Európskej sociálnej charty popisuje kroky, ktoré majú štáty urobiť „s ohľadom na zabezpečenie účinného uplatňovania práva na prácu“, vrátane „poskytovania alebo podporovania vhodných poradenských služieb pre prípravu na zamestnanie, výcvik a rehabilitáciu“.
- Pravidlo 7 Štandardných pravidiel OSN na vyrovnávanie príležitostí pre ľudí so zdravotným postihnutím – „Štáty by mali uznať princíp, že ľudia so zdravotným postihnutím musia byť posilňovaní pre uplatňovanie svojich práv, najmä v zamestnaní. Vo vidieckych aj mestských oblastiach musia mať rovnaké príležitosti na získanie produktívneho a výnosného zamestnania na trhu práce.“

4.1. Zamestnávanie a Európska únia

„Zamestnanie a povolanie sú kľúčové elementy pre zaručenie rovnakých príležitostí pre všetkých ľudí. Výrazne prispievajú k plnej účasti občanov v ekonomickom, kultúrnom a spoločenskom živote a k realizácii ich potenciálu.“ (Európska komisia, Antidiskriminácia a vzťahy s občianskou spoločnosťou).

¹⁹ Úrad komisára pre ľudské práva, *Ochrana a podpora ľudských práv osôb s mentálnou disabilitou*, Závery, CommDH(2003)1, február 2003, paragraf 11

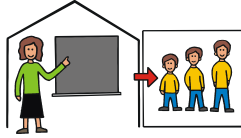
²⁰ *Postup práce na zabezpečenie plného uznania a uplatňovania ľudských práv ľudí so zdravotným postihnutím*, Správa generálneho tajomníka, Spojené národy, Valné zhromaždenie, A/58/181, júl 2003, paragrafy 20 a 21 („Správa OSN“) <http://www.un.org/esa/socdev/enable/disa58181e.htm>

²¹ <http://daccessdds.un.org/doc/UNDOC/GEN/N03/443/22/PDF/N0344322.pdf?OpenElement>

²² *Ochrana a podpora ľudských práv osôb s mentálnou disabilitou*, február 2003: http://www.coe.int/T/E/Commissioner_H.R/Communication_Unit/CommDH%282003%291_E%20.doc



5. Prístup k vzdelaniu



Vzdelávanie značí chodiť do školy, ale taktiež odborný tréning a celoživotné vzdelávanie.

Právo na vzdelanie je tiež zahrnuté v mnohých zákonoch o ľudských právach.

Napríklad Európska charta základných práv hovorí, že každý má právo

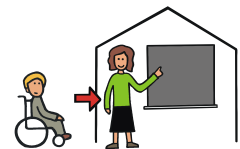
- na vzdelanie;
- a mať prístup k odbornému výcviku.



Ďalší príklad poskytujú Štandardné pravidlá OSN na vytváranie rovnakých príležitostí pre osoby so zdravotným postihnutím. V tomto dokumente pravidlo 6 hovorí o tom, že osoby s postihnutím by mali mať rovnaké príležitosti vzdelávať sa. Neplatí to len pre deti s postihnutím, ale aj pre mládež a dospelých.



Hovorí tiež o tom, že vzdelávanie osôb s postihnutím by malo byť súčasťou všeobecného vzdelávacieho systému. To sa nazýva inkluzívne vzdelávanie..



Článok 13 Amsterdamskej zmluvy splnomocňuje EU podnikat' kroky pre boj proti diskriminácii z rôznych príčin, vrátane zdravotného postihnutia. Výsledkom bolo zavedenie Smernice EU o rovnakom zaobchádzaní v zamestnaní a povolani, ktorá zakazuje diskrimináciu z niekoľkých príčin vrátane zdravotného postihnutia:

(http://europa.eu.int/comm/employment_social/news/2001/jul/directive78ec_en.pdf).

V roku 2000 prijala Európska únia Smernicu o rovnosti v zamestnaní, ktorá „určuje všeobecný rámec pre rovnaké zaobchádzanie v zamestnaní a povolani“. Požaduje, aby všetky členské štáty zaviedli zákony zakazujúce diskrimináciu v oblasti zamestnania a povolania na základe vierovyznania alebo presvedčenia, zdravotného postihnutia, veku alebo sexuálnej orientácie. Nové členské štáty mali plne transponovať Smernicu o zamestnaní do dňa ich vstupu do EU (1. máj 2004), i keď mohli požiadať o posunutie tohto termínu o tri roky v súvislosti so zavádzaním zákonov zakazujúcich diskrimináciu na základe veku a zdravotného postihnutia. Ďalšie informácie môžete získať na internetovej stránke Európskej komisie o nediskriminácii v Európskej únii:

http://europa.eu.int/comm/employment_social/fundamental_rights/index_sk.htm.

Projekt pod názvom „Bojujeme za naše práva“, ktorý vedie Inclusion Europe, skúma, ako sa koncepcie Európskej smernice o rovnosti v zamestnaní pre ľudí s mentálnym postihnutím transponovali a definovali v národných zákonoch členských štátov EU. Aktivity v rámci projektu obsahujú prípravu informácií a poradenských služieb o tejto Smernici a poskytovanie školení o uplatňovaní nediskriminačnej legislatívy pre aktivistov v oblasti zdravotného postihnutia na lokálnej, národnej a európskej úrovni. Výsledkom má byť identifikácia a podpora potenciálnych žalobcov s mentálnym postihnutím pri obhajovaní svojich práv. Viac informácií môžete nájsť na: <http://www.inclusion-europe.org>.

Najnovšie informácie: v apríli 2006 zorganizovali Atempo a Inclusion Europe veľký veľtrh v Rakúsku. Tieto organizácie vybrali 15 najlepších európskych projektov v oblasti zamestnávania ľudí so zdravotným postihnutím a prezentovali ich aktivity. Poskytujú niekoľko príkladov dobrej praxe v zamestnávani. Môžete ich nájsť na:

<http://www.atempo.at/index.php?node=496&id=426&size=2&lang=5&>.

5. Prístup k vzdelaniu

Právo na vzdelanie je obsiahnuté v mnohých dokumentoch o ľudských právach. Napríklad:

- Článok 14(1) Charty EU o základných právach – „Každý človek má právo na vzdelanie a prístup k odbornému a ďalšiemu výcviku.“
- Článok 13 Medzinárodného dohovoru o ekonomických, sociálnych a kultúrnych právach – uznáva „právo všetkých ľudí na vzdelanie“.
- Článok 28 Dohovoru o právach dieťaťa – uznáva „právo dieťaťa na vzdelanie“
- Článok 2 protokolu č. 1 o Európskom dohovore – uvádza „Žiadnemu človeku sa nemôže odopierať právo na vzdelanie“
- Pravidlo č. 6 Štandardných pravidiel OSN o vyrovnávaní príležitostí pre ľudí so zdravotným postihnutím – „Štáty by mali uznať princíp rovnakých príležitostí základného, stredného a vyššieho vzdelania pre deti, mládež a dospelých ľudí so zdravotným postihnutím v integrovaných zariadeniach. Mali by zabezpečiť, aby vzdelávanie ľudí so zdravotným postihnutím bolo integrovanou súčasťou vzdelávacieho systému.“

Výbor pre ekonomické, sociálne a kultúrne práva (ktorý dohliada na dodržiavanie Medzinárodného dohovoru o ekonomických, sociálnych a kultúrnych právach v jednotlivých štátoch) pripomenul, že vzdelanie je nielen ľudským právom, ale aj „nevyhnutným prostriedkom pre realizáciu iných ľudských práv“.²³


²³ 08/12/99. E/C.12/1999/10. (Všeobecné pripomienky), paragraf 1



5.1. Vzdelávanie a Európska únia



Európska Únia má 3 ciele zamerané na vzdelávanie:

1. zlepšiť kvalitu vzdelávania; 
2. sprístupniť celoživotné vzdelávanie pre každého;
3. a pre vzdelávacie kurzy brať ohľad na otázky týkajúce sa zvyšku sveta.



Členské štáty sú sami zodpovedné za obsah svojich vzdelávacích kurzov. Sú zodpovedné aj za organizáciu svojho vzdelávacieho systému.

Európska Únia sa však potrebuje uistiť, či je vzdelávanie dobrej kvality. Preto EÚ posilňuje spoluprácu medzi členskými štátmi v otázkach týkajúcich sa vzdelávania.

Výbor sa domnieva, že technické a odborné vzdelávanie tvorí súčasť práva na vzdelanie aj práva na prácu a zahŕňa aj „doškoloňovanie dospelých ľudí, ktorých súčasné znalosti a zručnosti sú zastarané v dôsledku technologických, pracovných, sociálnych alebo iných zmien“.²⁴ Navyše, kým právo na vzdelanie podľa Medzinárodného dohovoru o ekonomických, sociálnych a kultúrnych právach je „progresívne právo“ (to znamená, že vlády majú pracovať v záujme dosiahnutia tohto práve), malo by existovať právo na prístup k verejným vzdelávacím inštitúciám a programom na báze nediskriminácií.²⁵

5.1. Vzdelávanie a Európska únia

Napriek tomu, že členské štáty si ponechali zodpovednosť za obsah vyučovania a organizáciu svojich vzdelávacích systémov, EU sa snaží prispievať k rozvoju kvalitného vzdelávania podporovaním spolupráce medzi členskými štátmi. Táto práca sa zintenzívnila po prijatí Lisabonskej stratégie Európskej rady v marci 2000, keď si EU stanovila cieľ, že v budúcej dekáde sa chce stať „najkonkurenčnejšou a najdynamickejšou ekonomikou na svete, založenou na znalostiach, ktorá bude schopná udržať ekonomický rast a vytvárať viac a lepších pracovných miest a s vyššou sociálnou súdržnosťou“. Potom nasledovala „Správa o konkrétnych budúcich cieľoch vzdelávacích systémov“ („Report on the concrete future objectives of education systems“), ktorá objasnila celkový prístup EU k národným politikám vzdelávania na základe nasledujúcich troch zámerov:

- zlepšovať kvalitu a efektívnosť systémov vzdelávania a odborného výcviku v EU;
- sprístupniť celoživotné vzdelávanie všetkým občanom;
- orientovať naše systémy vzdelávania a odborného výcviku viac smerom von do sveta.

30. novembra 2002 ministri 31 európskych krajín (členských štátov, kandidátskych krajín a krajín EEA prijali „Kodaňskú deklaráciu“ („Copenhagen Declaration“) o zvyšovaní európskej spolupráce v odbornom vzdelávaní a výcviku. Táto deklarácia konštatuje:

„Spolupráca v oblasti vzdelávania a odborného výcviku na úrovni Európskej únie dnes hrá rozhodujúcu úlohu pri vytváraní budúcej európskej spoločnosti ... Stratégie pre celoživotné vzdelávanie a mobilitu majú podstatný význam pre podporu zamestnatelnosti, aktívneho občianstva, sociálneho začlenenia a osobného rozvoja. Rozvoj znalostnej Európy a zabezpečenie otvorenosti európskeho trhu pre všetkých, to je veľká výzva pre systémy odborného vzdelávania a výcviku v Európe a pre všetkých zúčastnených aktérov. To isté platí pre potrebu neustále prispôbovať tieto systémy novému vývoju a meniacim sa podmienkam spoločnosti. Vyššia spolupráca v odbornom vzdelávaní a výcviku bude významným príspevkom k zabezpečeniu úspešného rozširovania Európskej únie a plnenia cieľov, ktoré určila Európska rada v Lisabone“.

Rada Európskej únie vydala Rezolúciu o celoživotnom vzdelávaní:

http://europa.eu.int/eur-lex/pri/en/oj/dat/2002/c_163/c_16320020709en00010003.pdf

Najnovšie informácie: v máji 2006 zvolala Inclusion Europe svoj výročný kongres o „celoživotnom vzdelávaní“. Závery kongresu a prezentácie jednotlivých príspevkov môžete nájsť na: <http://www.inclusion-europe.org/europeinaction>

²⁴ Paragraf 16

²⁵ Quinn, G., a Degener, T. Bruce, A., Burke, C., Castellino, J., Kenna, P., Kilkelly, U. and Quinlivan, S., (2002) *Ľudské práva a zdravotné postihnutie: Súčasnú využívanie a budúci potenciál dokumentov OSN o ľudských právach v kontexte zdravotného postihnutia* www.unhcr.ch/disability/hrstudy.htm

6. Ďalšie informácie

Nižšie môžete nájsť zoznam európskych organizácií zaoberajúcich sa problematikou zdravotného postihnutia.

Autism Europe: www.autismeurope.org

European Association of Service Providers for persons with Disabilities: www.easpd.org

European Coalition on Community-Living (ECCL): www.community-living.info

European Disability Forum: www.edf-feph.org

European Down Syndrom Association: www.edsa.info

European Federation of Associations of families of people with Mental Illness: www.eufami.org

European Network of (ex-)Users and Survivors of Psychiatry: www.enusp.org

European Network on Independent Living: www.independentliving.org

Mental Disability Advocacy Center www.mdac.info

Mental Health Europe: www.mhe-sme.org

The Platform of European NGOs: www.socialplatform.org

2. časť—Duševné zdravie

Druhá časť určená ľuďom, ktorí podliehajú zdravotnej starostlivosti o duševné zdravie, jednotlivcom, ktorí sa snažia vytvoriť a implementovať politiku vhodnú pre ľudí s problémami duševného zdravia, a tým, ktorí pripravujú školenia o mainstreamingu so zameraním na otázky duševného zdravia.

Pokrýva nasledujúce oblasti:

- informácie o hlavných oblastiach politiky;
- návrhy pre zvýšenie povedomia o veciach týkajúcich sa duševného zdravia;
- praktické informácie pre inštruktorov.

1. Informácie o hlavných oblastiach politiky

Táto kapitola obsahuje krátky náhľad na niektoré kľúčové dokumenty o duševnom zdraví. Je zameraná na poskytnutie hlavných ciest k ďalším informáciám, nezaoberá sa detailnejšou analýzou.

1.1. Politika duševného zdravia a legislatíva

- *Európska Komisia (Health & Consumer Protection Directorate-General – Generálny direktoriát pre ochranu zdravia a spotrebiteľov) a jej Zelená kniha, Zlepšovanie duševného zdravia populácie: Smerom k stratégii duševného zdravia pre EÚ, október 2005 (ohlasy do 31. Mája 2006):*
http://europa.eu.int/comm/health/ph_determinants/life_style/mental/green_paper/mental_gp_sk.pdf
Tento dokument predostiera návrh pre stratégiu Európskej Únie zameranú na duševné zdravie, ktorá sa sústreďí na štyri nasledujúce oblasti:
 1. podporovať duševné zdravie všetkých ľudí (napr. podpora zdravia pracujúcich);
 2. určiť duševnú poruchu pomocou preventívnych akcií (napr. prevencia voči depresiám a samovraždám);
 3. zlepšiť kvality života ľudí s duševnými poruchami alebo postihnutím pomocou sociálnej inklúzie, ochrany ich práv a dôstojnosti (napr. práca na identifikovaní najlepšej praxe pre podporu sociálnej inklúzie a ochranu práv ľudí s „duševnými poruchami alebo postihnutím“);
 4. vyvinúť výskum duševného zdravia a vzdelávania pre Európsku Úniu.
- *Kniha informácií WHO o duševnom zdraví, ľudských právach a legislatíve proti vylúčeniu, o odvahe pomáhať, World Health Organisation (Svetová zdravotnícka organizácia), 2005:*
<http://whqlibdoc.who.int/publications/2005/924156282X.pdf>
Tento dokument podáva vyčerpávajúce informácie o kľúčových otázkach a princípoch, ktoré by sa mali včleniť do legislatívy týkajúcej sa duševného zdravia. Napr. pokrýva poručníctvo, nedobrovoľnú hospitalizáciu a liečenie, prístup k osobným údajom, dôvernosť a možnosť sťažnosti. Kľúčové štandardy ľudských práv a ich nadväznosť na otázky duševného zdravia sa tiež skúmajú.
- *Tvárou v tvár výzvam, návrhy riešení:* Deklarácia duševného zdravia pre Európu a Akčný plán duševného zdravia pre Európu, Helsinki, Fínsko, január 2005. V mene krajín ministri zdravotníctva členských krajín Európskeho regiónu WHO (ktorý zahŕňa Česko, Estónsko, Maďarsko, Litvu, Lotyšsko, Poľsko, Slovensko a Slovinsko) prijali Deklaráciu duševného zdravia a Akčný plán pre Európu.

Deklarácia a Akčný plán sú dôležité dokumenty, pretože ich prijatím sa krajiny zaviazali počas ďalších desiatich rokov: „...vyvíjať, implementovať a hodnotiť politiku a legislatívu, ktorá sa vzťahuje na aktivity ohľadom duševného zdravia, ktoré môžu zlepšiť blaho celej populácie, môžu predchádzať problémom s duševným zdravím a urýchliť zaradenie a fungovanie ľudí, ktorí majú problémy s duševným zdravím.“

Existuje široký záber aktivít navrhovaných v Akčnom pláne, z ktorých mnohé budú užitočné jednotlivcom a skupinám hľadajúcim cestu k tvorbe a implementácii politiky. Nižšie sú spomenuté niektoré príklady z tohto záberu aktivít, ktoré sú pred súvané vládam na posúdenie:

Demonštrácia centrálnosti duševného zdravia

- „Včleniť perspektívy a vhodné kroky zamerané na duševné do novej a existujúcej národnej politiky a legislatívy.“
- „Zvážiť relatívne dôsledky politiky pre ľudí, ktorí už majú problémy s duševným zdravím, a tých, ktorí sú v riziku ochorenia.“

Odstraňovanie stigmy a diskriminácie

- „Ubezpečiť sa, že legislatíva týkajúca sa práv ľudí so zdravotným postihnutím rovnako a spravodlivo pokrýva duševné zdravie.“
- „Vyvinúť a implementovať národné, sektorové a podnikové normy, ktoré eliminujú stigmou a diskrimináciu osôb s problémami duševného zdravia v zamestnaneckých vzťahoch.“
- „Vyvinúť koherentné programové prístupy a legislatívu zameranú na odstránenie stigmy a diskriminácie, zahŕňajúc medzinárodné a regionálne štandardy ľudských práv.“
- „Určiť štandardy pre zastúpenie osôb s postihnutím a ich opatrovníkov vo výboroch a skupinách, ktoré sú zodpovedné za plánovanie, poskytovanie, posudzovanie a kontrolu aktivít súvisiacich s duševným zdravím.“
- „Zriadiť odborné kurzy pre ľudí s problémami duševného zdravia a podporiť adaptáciu pracovných miest a pracovných zvyklostí ich špeciálnym potrebám, s cieľom zabezpečiť ich vstup do konkurenčného zamestnania.“

Ponuka efektívnej starostlivosti v komunitných službách pre ľudí s vážnymi problémami duševného zdravia:

- „Naplánovať a implementovať odborné komunitné služby, dostupné 24 hodín denne, sedem dní v týždni, s multidisciplinárnym personálom, ktorí sú schopní sa starať o ľudí s vážnymi poruchami, ako je schizofrénia, bipolárna porucha osobnosti, silná depresia alebo demencia.“
- „Poskytovať krízovú starostlivosť, ponúkať služby, v ktorých ľudia môžu pracovať a žiť, predchádzať zhoršeniu zdravotného stavu alebo hospitalizácii kedykoľvek je to možné, a hospitalizovať iba ľudí, ktorí majú veľmi vážne potreby alebo takých, ktorí by mohli byť nebezpeční iným alebo sebe.“

1.2. Stigma, diskriminácia a vylúčenie zo spoločnosti

Ľudia s problémami duševného zdravia trpia silnou a rozšírenou stigmou a diskrimináciou. Odstraňovanie stigmy a diskriminácie je jedným z hlavných faktorov pri zvyšovaní duševného zdravia populácie. Táto kapitola poskytuje ďalšie informácie o krokoch pre odstránenie stigmy a diskriminácie.

- **Konzultačný dokument Európskej komisie o zlepšovaní duševného zdravia populácie. Smerom ku stratégii duševného zdravia pre Európsku Úniu (október 2005)** konštatuje:
„Stigma zvyšuje osobné utrpenie, sociálne vylúčenie a môže zhoršiť prístup k bývaniu a zamestnaniu. Dokonca môže brániť ľuďom vyhľadať pomoc zo strachu, že budú

onálepkovaní... Takisto existuje potreba zmeny v postojoch verejnosti, sociálnych partnerov, verejných autorít a vlád: zlepšovanie verejného povedomia o duševných ochoreniach a možnostiach liečby a posilňovanie integrácie osôb s duševnými poruchami a postihnutým do pracovného života môže vytvoriť širšiu akceptáciu a pochopenie v celej spoločnosti.²⁶

- **„Tvárou v tvár výzvam, návrhy riešení“: Deklarácia duševného zdravia pre Európu a Akčný plán duševného zdravia pre Európu, Helsinki, Fínsko, január 2005** určuje desať oblastí opatrení, ktoré by mali vlády brať do úvahy ako prevenciu proti stigme a diskriminácii (niektoré z nich sú spomenuté vyššie, v 1.kapitile).
- **Nástroje organizácie Mental Health Media (Médiá duševného zdravia) pre boj proti diskriminácii:** Mental Health Media je organizácia v UK so špecifickou webovou stránkou navrhnutou pre pomoc ľuďom, ktorí bojujú proti stigme a diskriminácii. Je zameraná na ľudí pracujúcich v UK, ale obsahuje informácie, ktoré by mohli byť užitočné aj ľuďom, ktorí tu nepracujú, ako napríklad informácie o projektoch proti diskriminácii a stigme s návodom „čo funguje“ v boji proti diskriminácii a stigme: www.openuptoolkit.net/home/index.php.

2. Aktivity zamerané na zvyšovanie povedomia o veciach týkajúcich sa duševného zdravia

Táto kapitola poskytuje informácie o aktivitách, ktoré pomôžu zvýšiť povedomie o veciach týkajúcich sa duševného zdravia. Termín „kampaň“ sa používa na popis rôznych aktivít zameraných na zvyšovanie povedomia, napríklad pokrytie v médiách a oslovovanie politikov.

2.1. Informácie o kampani

I keď nasledujúce webové stránky nie sú zamerané na problémy duševného zdravia, môžu byť užitočné, keďže poskytujú široký rozsah návrhov a nápadov pre realizáciu kampane.

Kampaň milénia (Millennium Campaign): Hlasy proti chudobe (Voices Against Poverty), webová stránka obsahuje nástroje pre vedenie kampane, čo sú rady a prostriedky týkajúce sa kampane: <http://www.millenniumcampaign.org/site/pp.asp?c=grKVL2NLE&b=403123>

I keď účelom týchto rád je pomoc jednotlivcom a občianskym organizáciám v kampani za ciele milénia (viď. www.un.org/millenniumgoals), mnohé informácie a rady na vedenie úspešnej kampane budú iste dôležité pri zvyšovaní povedomia o problémoch duševného zdravia. Sekcia o „zručnosti vedenia kampane“ obsahuje rady na prípravu tlačových správ, oslovenie vydavateľov novín, poskytovanie interview pre médiá, verejné prejavy a organizovanie verejných podujatí.

Pýtajte sa na lieky (Ask About Medicines), nezávislá anglická kampaň na zvýšenie zainteresovanosti ľudí na rozhodnutiach o ich liekoch vytvorila sadu rád a nástrojov na pomoc jednotlivcom, ktorí chcú nastoliť tieto problémy v lokálnych médiách: http://www.askaboutmedicines.org/Homepage/AAMW_2005/Materials/Media_Tool_Kit/default.aspx

„Community Newswire“, anglická webová stránka organizácií Media Trust a Press Association ponúka informácie pre komunity a skupiny dobrovoľníkov, ktorí potrebujú zastrešenie v oblasti médií. http://www.mediatrust.org/community_newswire/index.htm.

²⁶ Daugiau: http://ec.europa.eu/comm/health/ph_determinants/life_style/mental/green_paper/mental_gp_sk.pdf

2.2. Organizovanie mítingov na zvyšovanie povedomia

Ak chcete nastoliť problémy na riešenie a chcete sa zapojiť do tvorby politiky, musíte prediskutovať, na ktoré problémy sa zameriate a aké kroky povedú k dosiahnutiu zmien, ktoré si želáte. Preto je potrebné občas usporiadať skupinové stretnutie, aby sa prediskutoval a aktualizoval akčný plán. Tieto stretnutia musia byť starostlivo naplánované. Nižšie je zopár rád pre organizovanie stretnutí:

- **Príprava stretnutia:** Snažte sa, aby bolo miesto konania stretnutia bolo ľahko dostupné verejnou dopravou. Uistite sa, že je miestnosť situovaná na tichom mieste, a že ju bude možné používať po celý čas trvania stretnutia (aby ste neboli rušení). Ak plánujete pravidelné stretnutia, skúste nájsť čas, ktorý vyhovuje každému a potom ho dodržať (i keď tieto veci sa s rastom skupiny môžu meniť). Ak je to možné, zariadte miestnosť tak, aby ľudia mohli sedieť v kruhu a videli na seba navzájom.
- **Program:** Uistite sa, že je účel stretnutia jasný. Ak je to možné, rozpošlite program pred stretnutím, aby bol každý oboznámený, o čom sa bude diskutovať. Dodržiavajte časový harmonogram tohto programu, ľudia to oceňujú.
- **Facilitácia v skupine:** Vaša skupina môže začať fungovať s malým počtom ľudí, ale časom sa môže rozrásť. Je dôležité, aby každý dostal priestor na vyjadrenie. Preto by bolo užitočné ustanoviť osobu, ktorá bude predsedáť. Táto osoba bude zodpovedná za zaistenie prediskutovania všetkých bodov programu, že každý dostane príležitosť vyjadriť sa a že závery diskusií budú jasné. Môžete sa pri predsedaní striedať alebo zvoliť najvhodnejšiu osobu. Táto osoba musí vedieť skvelo vnímať a mať autoritu na usmerňovanie debát, aby bol v skupine vytvorený vzájomný rešpekt.
- **Pravidelné prestávky:** Buďte si vedomí toho, že ľudia sa unavia a je ťažké sa sústrediť, takže maximálne každú jednu a pol hodinu by mali byť prestávky. Osoba, ktorá predsedá, musí mať právo vyhlásiť prestávku kedykoľvek takáto potreba vznikne.
- **Dokončiť prácu:** Uistite sa, že každý presne vie, čo musí byť spravené do nasledujúceho stretnutia a kto sa na splnenie týchto úloh podujal. Požiadajte niekoho, aby zapísal, na čom ste sa dohodli, napríklad zoznam činností, ktoré sa majú uskutočniť, a tento zoznam rozoslal všetkým účastníkom stretnutia čo najskôr po skončení stretnutia.
- **Hodnotenie:** Po stretnutí sa zamyslite nad priebehom stretnutia, nad vylepšeniami a nad tým, čo bolo úspešné.

2.3. Príprava prezentácie v tlači

Nasledujúce rady sú založené na interetovom (online) sprievodcovi od Media Trusts s názvom „Writing a News Release“ (www.mediatrust.org/) (písanie novinového príspevku). Sprievodca obsahuje aj príklad príspevku

- Formát a štýl
 - * používajte hlavičkový papier A4 s dohodnutým formátom, dvojitémi alebo jeden a pol riadkovými medzerami, všetko na jednej, maximálne dvoch stranách;
 - * nadpis dajte „Novinový príspevok“ a dátum hore, veľkými znakmi;
 - * vpíšte meno a titul osoby, ktorej je príspevok určený;
 - * obsah musí byť veľmi stručný a pútavý. Predstavte si, že nevíete o Vašej organizácii nič a zamyslite sa, či tento príspevok bude pre potenciálnych čitateľov zaujímavý.
- Nadpis
 - * nadpis by mal byť krátky, upútať čitateľovu pozornosť a načrtnúť zmysel článku;
 - * používajte nadpisy aj pre nasledujúce odstavce, aj keď nie sú úplne nutné.

- Prvý odsek: Tento musí byť krátky, „k vecí“ a plný informácií. Musí presne definovať päť vecí: kto, kde, čo, kedy a prečo (v akomkoľvek poradí). Tento odstavec musí byť absolútne samostatný, čiže by mohol byť zverejnený jednotlivo, a musí obsahovať ucelené informácie.
- Druhý odsek: Tento by mal obsahovať druhostupňové (doplňujúce informácie), buď viac detailov alebo nové informácie.
- Tretí odsek / ďalšie odseky: Používajte ich len vtedy, ak máte viac nových informácií. Tento odsek by mohol byť citáciou niekoho zainteresovaného, kto je ochotný odpovedať na otázky pre tlač. Táto citácia musí pridať nové dimenzie, ako napríklad osobný zážitok. Alternatívne by to mohla byť citácia od hovorca vášho združenia/organizácie/skupiny v silnom, autoritatívnom štýle.
- Kontakty: meno, titul, telefón, mobil alebo domáci telefón, mali by byť uvedené jasne, vytlačené tučným písmom (boldom) na konci dokumentu. Mali by ste poskytnúť aj alternatívny kontakt v prípade, že ste mimo kanceláriu. Tento môže rozhodovať o tom, či Váš článok bude publikovaný alebo nie.
- Dodatočné informácie pre editorov: Uveďte počet slov. Opíšte vašu organizáciu pár slovami. Dajte relevantné základné informácie a štatistiky. Ak máte webovú stránku, uveďte jej adresu.
- Zaslali ste kópiu tohto príspevku každému, koho môžu médiá kontaktovať, aby bol presne informovaný?
- Kontaktovali ste dodatočne všetkých novinárov, ktorých poznáte?

2.4. Kontaktovanie politikov

The Millennium Campaign: nástroje na realizáciu kampane Voices Against Poverty obsahujú kapitolu o „lobbingu“. Tento termín sa používa na opis „*presviedčania individuálnych osôb alebo skupín so zákonodarnou alebo normotvornou právomocou, aby podporovali vašu pozíciu*“ a táto aktivita je zameraná na formovanie verejnej politiky v oblastiach ich vplyvu na lokálnej, národnej a globálnej úrovni. V nástrojoch je uvedené:

„Pri strategickom plánovaní zohráva dôležitú úlohu identifikovať ostatné záujmové skupiny, ktorých spoluprácu a vplyv potrebujete. Potom môžete lobiť u ľudí, ktorí majú moc a podporia vaše potreby a záujmy, napriek tomu, že sami nemáte dostatočný vplyv. Lobovanie sa môže použiť na ovplyvnenie kohokoľvek, kto má moc.“

Nástroje obsahujú niekoľko „Rozhodujúcich faktorov úspechu“:

- Majte presne vymedzený problém, fakty a pozíciu.
- Lobovanie smerujte iba na dôležité problémy, ktoré zlepšia život v komunite a uistite sa ešte pred začiatkom lobovania, že vaše záujmy sú správne.
- Buďte opatrný, aby ste nehovorili „v mene“ ľudí, okrem prípadov, keď ste problém s nimi konzultovali a sú súčasťou vašej lobovacej stratégie. Vyberte si správnych ľudí – analyzujte, kto má moc urobiť rozhodnutie vo vašom probléme, a zamerajte sa na nich.
- Zostavte lobovaciu skupinku – analyzujte, kto (individuálne osoby a organizácie) môže ovplyvniť rozhodovateľov a pokúste sa ich zmobilizovať na podporu vášho problému – nikdy nelobujte samostatne. Ľudia s politickou mocou sú citliví na mobilizáciu v radoch ich voličov.

2.5. Písomný kontakt s osobami s politickou mocou

Zaslanie dopisu je jedna z ciest na oslovenie politickej moci. Takéto dopisy musia presne a stručne vymedzovať, prečo píšete a čo očakávate (je pravdepodobné, že osoba, ktorej píšete je zaneprázdnená, takže dopisy, ktoré nemajú jasný zámer, ťažko uspejú). Dole je uvedený príklad korešpondencie s politikom:

- **Komu:** Uistite sa, že máte správne meno osoby, správny titul. (napríklad Profesor, Doktor, pán, pani, slečna) a celú adresu.
- **Od koho:** Presne popíšte kto ste, názov organizácie, ktorú reprezentujete. Ak nemáte vlastný hlavičkový papier, uistite sa, že ste priložili kontaktné údaje.
- **O čom je to:** Presne udajte problém, ktorý budete riešiť s touto osobou.
- **Prečo sa zaoberáte práve týmto problémom:** Vysvetlite, prečo sa týmto problémom zaoberáte a čo o ňom viete. Táto časť môže obsahovať veľmi osobné údaje. Ak je to tak, snažte sa byť vecný a stručný.
- **Čo očakávate ako odozvu a prečo:** Napíšte presné postupy, ktoré si želáte, aby boli vykonané a uveďte, prečo sú nevyhnutné.
- **Vyjadrite, že veľmi radi zašlete dodatočné informácie alebo sa môžete kontaktovať osobne.**

2.6. Stretnutie s osobami s politickou mocou

Stretnutie s politikom alebo inou osobou s politickou mocou je skvelá príležitosť prezentovať váš prípad. Preto je dôležité pripraviť sa na toto stretnutie. Nižšie je uvedených pár návrhov, ako získať zo stretnutia čo najviac.

- Majte ujasnené, prečo ste na tomto stretnutí – čo chcete docieľiť.
- Buďte presný, ale nebuďte netrpezlivý, ak budete musieť chvíľu čakať.
- Ak je vás viac, rozhodnite medzi sebou, kto bude hovoriť o čom a kto začne rozhovor poďakovaním za umožnenie stretnutia, uvedie dôvod stretnutia a predstaví všetkých prítomných a organizáciu.
- Keď ste predniesli problémy, navrhnite riešenia.
- Ak vám kladú otázky a nie ste si istý správnu odpoveďou, navrhnite, že ich zodpoviete neskôr písomnou formou.
- Na konci stretnutia odovzdajte politikovi písomný súhrn problémov (najviac 2 strany) a pridajte kontaktné údaje.
- Po stretnutí zašlite dopis v poďakovaním a prípadne poskytnite informácie, ktoré ste sa dohodli poskytnúť na stretnutí.

I keď spočiatku tieto stretnutia vyzerajú byť náročné a odstrašujúce a niekedy sa môžete cítiť, že ste veľa nedosiahli, nevzdávajte to. Spomeňte si, že máte množstvo praxe, ktorá môže pomôcť politikom v ich práci, aby ich rozhodovanie bolo relevantné a efektívne.

3. Praktické informácie pre inštruktora (trénera)

Táto kapitola poskytuje praktické informácie pre tých, ktorí sú zapojení ako inštruktori tréningov mainstreamingových zásad vhodných pre ľudí s problémami duševného zdravia (v tejto kapitole nazývaných tiež „užívatelia starostlivosti o duševné zdravie“).

Pre ľudí, ktorí sa chcú zapojiť do tvorby politiky, ktorá má na nich vplyv, bude dôležité vedieť, kde môžu nájsť vhodné informácie a ako ich môžu použiť. Budú sa tiež musieť naučiť obhajobe a prezentačným zručnostiam tak, aby pôsobili dôveryhodne pri jednaní s politikmi a inými relevantnými záujmovými osobami. Táto kapitola ponúka myšlienky o spôsobe vedenia tréningových sedení, ktoré účastníkom pomôžu získať prax v problematike uvedenej v predošlej kapitole (Aktivity zamerané na zvyšovanie povedomia o veciach duševného zdravia). Zahŕňa nasledujúce informácie:

- príprava a vedenie tréningu;
- odporúčania, ako vytvoriť príjemnú atmosféru, aby sa účastníci cítili slobodne pri diskutovaní problémov;
- niektoré príklady práce a hodnotenia aktivít vedúce k zlepšeniu znalostí a schopností účastníkov aj inštruktora.

3.1. Príprava a vedenie tréningu

Najlepší ľudia na vedenie tréningu sú ľudia, ktorí majú skúsenosti ako užívatelia starostlivosti o duševné zdravie. Táto kapitola pomôže inštruktora zostaviť plnohodnotný tréningový seminár pre svojich partnerov.

Existuje mnoho spôsobov vedenia tréningového sedenia. Avšak existujú niektoré kľúčové body, ktoré pomôžu urobiť tieto tréningy zaujímavejšími a zábavnejšími pre inštruktora aj pre účastníkov. Napríklad:

i. Cieľ: jasne si uvedomiť cieľ tréningu

Uistite sa, že vy ako inštruktora máte jasnú predstavu od cieľ tréningu:

- Čo chcete, aby sa účastníci naučili?
- Čo by mali dokázať na konci tréningu?
- Príklad: cieľom pre prvý seminár môže byť pochopenie legislatívy v krajine, aby poznali svoje práva, a pomôcť im zlepšiť ich prezentačné zručnosti, ktoré využijú pri budúcich stretnutiach s politikmi.

ii. Metódy: Musíte vedieť, ako poskytnúť informácie a zlepšiť zručnosti

Zamyslite sa nad metódami, ktoré chcete použiť pre každý bod, ktorý sa bude preberať počas tréningu. Napríklad, informovať ľudí o legislatíve je úplne iné ako vyučovať prezentačné zručnosti.

- **Rozmnožené kópie:** Ak chcete jednoducho odovzdať informácie, môžete účastníkom rozdať pracovné listy alebo kópie textu. Ak chcete prediskutovať informácie počas sedenia, tieto podklady by nemali byť obsiahle a účastníci by mali dostať čas na prečítanie textu. Vlastnými slovami vysvetlite, čo je v materiáloch a relevantnosť týchto informácií. Napríklad môže byť dôležité pochopiť časti legislatívy pred stretnutím s politikmi.
- **Cvičenia:** Niekedy jednoduché cvičenie pomôže pochopiť text oveľa lepšie. Príklad je uvedený nižšie v kapitole 3.4 o Agende 22. Keď vyučujete praktické zručnosti, je najlepšie zadať účastníkom úlohy a požiadať ich, aby predviedli pred celou skupinou. Príklad prezentačného cvičenia je v kapitole 3.6.

iii. Výber účastníkov

Pri výbere účastníkov budete musieť zvážiť ciele tréningu, aby účastníci boli zainteresovaní a mali z tréningu prospech. Tieto tréningy sú zamerané na individuálne osoby, ktoré sú užívateľmi služieb v oblasti duševného zdravia, ale je dobré definovať si dodatočné kritériá výberu. Uistite sa, že presne viete koho chcete na tréning pozvať. Napríklad, že účastníci sa neboja verejne vystupovať, majú skúsenosti s obhajobou pre seba alebo iných, alebo sú členmi organizácie užívateľov starostlivosti o duševné zdravie. Je dobré zamyslieť sa na tým, ako zabezpečiť rovnováhu rodového zastúpenia účastníkov, a taktiež či chcete účastníkov len z jedného regiónu alebo z rôznych regiónov.

iv. Príprava tréningového programu

Rôzni ľudia budú zaujatí rôznymi problémami a uvítajú rôzne tréningové metódy. Preto je dôležité zaistiť, že tréningový program pokryje rôzne témy a zahrnie rôzne aktivity.

- Napríklad do sedenia nad teóriou práva zahrňte iné problémy, ktoré majú viac praktický charakter.
- Snažte sa udržať sedenia krátke, pretože byť v tréningovej pracovnej skupine je vyčerpávajúce. Ľudia tiež potrebujú čas na spoznanie sa s ostatnými. Napríklad by ste mohli rozdeliť tréningový program tak, že každý deň budú dve sedenia, každé po dvoch hodinách. Pravdepodobne aj do týchto dvoch hodín budete musieť vložiť prestávku.
- Program by mal zahŕňať rôzne tréningové metódy, ak máte celé popoludnie teóriu, mnoho ľudí vypne.
- Sedenie po obede je obzvlášť náročné, keďže mnoho ľudí má problémy s koncentráciou v tomto čase. Toto je dobrý čas na príspevky účastníkov alebo krátke cvičenia.

v. Organizácia v praktickej oblasti

- **Priestory a občerstvenie:** Musíte si vybaviť priestory, kde sa tréning bude realizovať. Keď budete vyberať miesto, uistite sa, že tam chodí hromadná doprava. (Budete musieť dať účastníkom jasné inštrukcie, ako sa dostať na miesto). Takisto je treba zabezpečiť občerstvenie pre účastníkov. Neplatí to iba pre obed, znamená to aj kávové prestávky a v niektorých prípadoch možno aj večeru. Ak tréning bude trvať viac ako jeden deň, je potrebné zabezpečiť ubytovanie niekde nablízku.
- **Vybavenie:** Na prípravu tréningu budete potrebovať rôzne prezentačné materiály. Uistite sa, že máte dostatok kópií, ak chcete rozdávať materiály účastníkom. Tak isto aj prezentačný materiál (flip-chart, perá, projektor, ukazovátka, atď.....) musíte mať vopred zabezpečený a elektronické vybavenie preskúšajte pred začiatkom tréningu.
- **Podpora pre vás:** I keď táto práca prináša uspokojenie, je veľmi náročná a vyčerpávajúca, a preto by ste si mali pripraviť podporu. Môžete využiť spolupracovníkov, ktorí majú prax s vedením tréningov. Môžete sa obrátiť aj na priateľov alebo partnera. Niektorí ľudia všetko organizujú so spolupracujúcim inštruktorom, iní zase preferujú pomoc len počas kávových prestávok. Záleží od vás, čo vám viac vyhovuje.
- **Rozpočet:** Budete musieť vypracovať rozpočet pre celý tréning a striktne ho dodržiavať.

vi. Vedenie tréningu

Snažte sa všetkých účastníkov dostať do miestnosti načas, aby ste mohli presne začať. Je dôležité pre vás aj pre účastníkov, aby ste vytvorili bezpečné prostredie, v ktorom si ľudia môžu navzájom veriť a cítiť sa pohodlne pri prezentovaní svojich názorov. Či sa účastníci navzájom poznajú, alebo nie, je vždy dobré začať sedenie s „prelomením ľadov“. Toto sú cvičenia orientované na pomoc účastníkom spoznať sa navzájom. Niektoré príklady „prelamovačov ľadov“ sú uvedené nižšie v kapitole 3.2. Držte sa programu, používajte metódy, ktoré ste si pripravili. Pokúste sa držať bodov presne. Ak cítite, že odbočenie môže pomôcť, vysvetlite to účastníkom.

vii. Interakcie v skupine

Pokúste sa byť ústretový k potrebám skupiny, ktorú vediete. Čím lepšie ste pripravený, tým ľahšie je byť flexibilný. Zapojte aj skupinu. Časť programu môže byť založená na príspevkoch účastníkov. Nezabudnite sa opýtať účastníkov na ich špecifické znalosti/vzdelanie. Možno sa od nich niečo priučíte a môžete ich nechať učiť celú skupinu. Musíte sa však uistiť, že nepreberajú vedenie. Je to váš tréningový program a vy sa potrebujete sústrediť na dosiahnutie cieľov, ktoré ste si pre tréning určili!

Dajte vopred odporúčania pre správanie účastníkov. Príklad pravidiel, ktoré budete chcieť stanoviť: počúvajte sa navzájom, neskáčte si do reči, rešpektujte sa navzájom, aj keď budete mať rôzne názory a pohľady. Môžete skupinu viesť používaním pravidiel, alebo im ich vysvetlíte na začiatku tréningového sedenia.

viii. Spätná väzba praktických cvičení

Účastníci ocenia, ak dostanú od seba navzájom spätnú väzbu, ako zvládli danú situáciu alebo cvičenie, napríklad prezentáciu pred skupinou. Je dôležité stanoviť si presné pravidlá pre vzájomné hodnotenie, napríklad im môžete navrhnúť, že spätná väzba by mala mať dva body a dve oblasti, ktoré by sa mohli zlepšiť. Ak nechcete dávať pravidlá, budete musieť viesť celý proces pozorne, aby ste zaistili, aby spätná väzba nebola príliš negatívna alebo osobná. Dalším prostriedkom spätnej väzby z praktických cvičení je poveriť jedného účastníka pozorovaním, ako si ostatní účastníci navzájom odovzdávajú informácie, a toto potom musí povedať celej skupine. Môže sledovať aj neverbálnu komunikáciu a načasovanie.

Je dôležité, aby sa tieto sedenia so spätnou väzbou realizovali v bezpečnom prostredí, ktoré udržiava rešpekt medzi účastníkmi. Sústreďte sa na proces a majte na pamäti, že osoba, ktorá dostáva spätnú väzbu, musí cítiť, že jej to pomôže zistiť, čo robí dobre a čo by mohla robiť lepšie.

3.2. „Lámanie ľadov“

Prelamovač ľadov je istý druh spoločenskej hry, ktorá sa používa zväčša na začiatku stretnutia, sedenia alebo workshopu na spoznanie ľudí navzájom a „prelomenie ľadov“. Môže sa tiež použiť, ak tréner cíti, že je potrebná relaxácia.

Príklady:

1. Dajte každému čistý papier. Požiadajte aby napísali:

- a) svoje meno;
- b) odkiaľ sú;
- c) čo očakávajú od workshopu.

Potom požiadajte účastníkov, aby spravili z papiera lietadielko a vyhodili ho do vzduchu. Každý si vezme jedno. Jedna osoba začne čítať informáciu z papiera-lietadielka a opíše tým jedného účastníka. Daný účastník prečíta svoje lietadielko a takto sa ide od jedného účastníka k druhému.

2. Vezmite loptu. Požiadajte účastníkov, aby sa postavili do kruhu. Hodte loptu jednej osobe a požiadajte ju, aby povedala svoje meno. Táto osoba potom hodí loptu ďalšiemu účastníkovi a ten povie svoje meno. Po prvom kole ten, kto hádže loptu, v momente hodenia musí povedať meno. Takto sa účastníci po chvíli naučia svoje mená.

3. Všetci si posadajú do kruhu. „Zoberie“ sa imaginárny zajko. Ten sa láska, bozkáva niekde na imaginárne telo (povedzte skupine kam a pamätajte si, kde to bolo) a dajte ho susedovi. On/ona sa bude so zajkom maznať a pobožká ho na nejaké miesto a podá ho ďalšej osobe v kruhu. Takto to ide stále ďalej po kruhu, ale nikto zo skupiny ho nemôže pobožkať na miesto, ktoré už raz bolo pobožkané. Keď zajac obíde kruh, povedzte účastníkom, že každý

musí pobozkať svojho suseda na miesto kde pobozkal zajaca.

Toto je skutočne milá hra, ktorá účastníkov pobaví, ale! Hrajte ju iba vtedy, ak ste si istý, že účastníci sú dostatočne relaxovaní a bez napätia.

4. Rozdeľte skupinu na skupinky po troch ľuďoch. Požiadajte ich, aby si navzájom povedali, čo majú radi, napríklad koníčky. Dajte im dostatok času (asi 6-10 minút) a uistite sa, že každý už mal šancu hovoriť. Požiadajte ich, aby utvorili veľký kruh. Každá osoba povie ostatným zo skupiny o najzaujímavejšom koníčku spomedzi tých troch ľudí – toto bolo vopred v skupine dohodnuté. Uistite sa, že každý rozprával o koníčku niekoho iného. Môžete si zaznamenať všetky koníčky do tabuľky a kategorizovať ich. Potom uvidíte, že väčšina ľudí má podobné koníčky (tanec, ryby a čítanie). Toto pomôže vytvoriť medzi účastníkmi väzby a možno sa nájdú aj takí, ktorí majú spoločné neobvyklé koníčky (možno hranie „go“ – japonského šachu).
5. Relaxačný prelamoňáč ľadov by mohlo byť niečo s hudbou. Požiadajte ľudí, aby si sadli čo najpohodlnejšie. Nechajte ich spievať zvuky ako „uuuu“ a „mmmm“ v rôznych výškach. Potom by ste mohli, napríklad, spievať skladbu, ktorú všetci poznáte. Dokonca by ste mohli napísať spoločný text opisujúci situáciu v skupine na spoločnú melódiu.

Používajte iba prelamoňáče ľadov, pri ktorých sa cítite pohodlne a domnievate sa, že skupine prospejú.

3.3. Premýšľanie o právach

Nasledujúce cvičenie pomôže účastníkom zamyslieť sa nad ich právami:

Rozdeľte skupinu do niekoľkých malých skupín a dajte im 15 až 30 minút na vytvorenie zoznamu 10 práv, ktoré majú alebo by chceli mať. Začnite každú vetu „Mám právo na....“ Požiadajte ich, aby ich ohodnotili podľa priorít. Potom ich požiadajte, aby prečítali 5 najdôležitejších práv pre skupinu. Ďalšie cvičenie na zvýšenie povedomia o právach je na strane 66.

3.4. Agenda 22 a praktické cvičenia o Štandardných pravidlách OSN

Agenda 22, zostavená Švédskym fórom pre osoby so zdravotným postihnutím (Swedish disability forum) je vyčerpávajúci dokument vysvetľujúci Štandardné pravidlá OSN o vyrovnávaní príležitostí pre ľudí so zdravotným postihnutím ktorý prijalo Valné zhromaždenie Spojených národov v roku 1993. Nasledujúce cvičenie pomocou Agendy 22 je zamerané na oboznámenie účastníkov so Štandardnými pravidlami Spojených národov a ich použitím. (Toto jednoduché, ale efektívne cvičenie pochádza od jedného experta na duševné zdravie, ktorý participuje na tomto projekte.)

Ukážte účastníkom Agendu 22 a krátko im predstavte Štandardné pravidlá OSN a Agendu 22. Vysvetlite, že Agendu 22 môžu použiť, aby videli, s ktorými pravidlami je naše právo harmonizované a ktoré pravidlá neboli zaradené. Môžu nastať prípady, že napriek tomu, že tieto postupy boli zverejnené, neboli nikdy implementované.

Požiadajte skupinu, aby si prečítali úvod a zbežne prezreli zbytok Agendy 22.

Potom prejdite ku kapitole „Otázky týkajúce sa Štandardných pravidiel OSN.“

Môžete rozdeliť skupinu na menšie skupinky a každá si zoberie jedno pravidlo. Napríklad Pravidlo 7: Zamestnanosť.

Každá skupina dostane rovnaké tri otázky, ktoré musí zodpovedať ohľadne daného pravidla:

- Ktoré zákony a normy existujú v našej krajine?
- Čo chýba?
- Čo potrebujeme?

Napríklad „Zamestnanosť“ má 8 podpravidiel: 7:2 až 7:9. Pre každé podpravidlo sa účastníci môžu navzájom pýtať tieto tri otázky. Napríklad: Čo robia územné samosprávy, aby podporili integráciu osôb so zdravotným postihnutím na voľnom trhu práce?

- Čo robia miestne orgány pre postihnuté osoby vo všeobecnosti, a potom sa upriamte na osoby s problémami duševného zdravia? Je tam rozdiel?
- Aké aktivity chýbajú pre posilnenie integrácie na trhu práce na lokálnej úrovni?
- Aké aktivity potrebujeme na zvýšenie integrácie na otvorenom trhu práce?

Toto cvičenie pomôže účastníkom analyzovať situáciu vo vašej krajine a problémy, ktoré sú dôležité.

Keby ste mali niekoľko tréningových sedení, mohli by ste sa požiadať účastníkov, aby uvažovali o jednom pravidle OSN a rozhodli, či je toto pravidlo naplnené v ich regióne a na ďalšie sedenie si pripravili prezentáciu ohľadne tohto pravidla. Napríklad, ak téma nasledujúceho tréningového sedenia bude zvyšovanie povedomia, požiadaajte ich, aby spracovali Pravidlo 1.

3.5. Určovanie kľúčových ľudí s rozhodovacou právomocou

Na ovplyvnenie formovania politiky a legislatívy je dôležité vedieť, ktoré individuálne osoby alebo organizácie sú rozhodujúce vo vzťahu k danému problému. Preto je dôležité účastníkov oboznámiť s potrebou identifikovať tieto osoby a organizácie, ktoré majú moc rozhodovať, a iniciovať zmeny, o ktoré sa usilujete. Napríklad, ak sa jedná o lokálnu nemocnicu, bude dôležité zistiť, ktorá organizácia je zodpovedná za vedenie nemocnice – je to Ministerstvo zdravotníctva alebo miestna samospráva? Ak sú jednotlivci nespokojní so zaobchádzaním v nemocnici, určite najlepšia osoba, ktorú treba osloviť ako prvú, je doktor. Ale pokiaľ sú stále nespokojní, mali by sa sťažovať riaditeľovi nemocnice.

Taktiež je dôležité pamätať na to, že rôzne výrazy majú rôzne významy pre rôznych ľudí. Preto je dôležité pred vstupom do diskusie o ovplyvňovaní politiky počas tréningu vysvetliť účastníkom presný význam jednotlivých pojmov. Napríklad termín „lokálna vláda“ môžu politici v Spojených národoch používať na označenie vlády krajiny, zatiaľ čo v meste to značí miestnu samosprávu alebo starostu.

3.6. Prezentačné cvičenie

Prezentačné zručnosti sú vždy užitočné, napríklad pri prezentovaní informácií veľkej skupine. Takéto zručnosti sú tiež dôležité pre stretávanie s politikmi. Napríklad, ak sa stretnete s miestnym starostom, aby ste upozornili na problémy duševného zdravia, budú musieť účastníci stretnutia vedieť jasne vysvetliť, aké sú ich záujmy a čo treba urobiť.

Ako cvičenie môžete dať účastníkom čas na zamyslenie sa nad nejakou témou, napríklad, aké sú ich hodnoty, a požiadať ich, aby pripravili 5 minútovou prezentáciou pre zvyšok skupiny. Dajte účastníkom 10 minút, aby si pripravili prezentačnú reč. Uistite sa, že všetci sa cítia pohodlne pri prezentovaní pre skupinou.

Po každej prezentácii by mala daná osoba dostať spätnú väzbu na obsah a podanie prezentácie. Toto cvičenie dáva účastníkom prax v prezentovaní informácií v krátkom časovom úseku. Toto cvičenie bude dobrou prípravou na stretnutia s politikmi, pretože takéto stretnutia sú väčšinou veľmi krátke a schopnosť prezentovať problémy a argumenty stručne a presne bude veľmi dôležitá. Tak isto budú schopní prijať spätnú väzbu v bezpečnom prostredí, od ľudí ktorým veria.

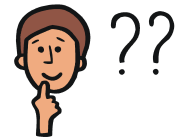
Možno by ste mohli použiť ako materiály texty a pomôcky pre prípravu stretnutí s politikmi na strane 56 vyššie.

3.7. Hodnotenie

Na konci tréningového sedenia je dôležité pre vás aj účastníkov pochopiť, čo sa naučili a aký majú pocit ohľadne vedenia tréningového programu. Môžete si buď pripraviť hodnotiaci formulár pre účastníkov, ktorý vyplnia, alebo môžete viesť usmerňovanú diskusiu na konci sedenia. Uistite sa, že účastníci dodržiavajú tie isté pravidlá ako pri spätnej väzbe (vzdvihnúť klady a navrhnúť oblasti na zlepšenie) – hodnotiaca časť musí umožniť zlepšiť priebeh nasledujúceho tréningu.

3. časť tohto manuálu, ktorá bola napísaná pre inštruktorov ľudí s mentálnym postihnutím, ponúka ďalšie praktické informácie a myšlienky o vedení tréningov.

3. časť — Nápady pre trénerov pracujúcich s ľuďmi s mentálnym postihnutím



Úvod

Je dôležité, aby boli ľudia s mentálnym postihnutím zahrnutí vo všetkých politikách a programoch.



Chceme sa uistiť, že sa pri tvorbe nových politik a programov na nich nezabúda. Nazývame to „mainstreaming“.

Aby sme to dosiahli, musíme osoby s mentálnym postihnutím trénovať, aby si vedeli poradiť s:

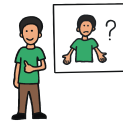
- vedením rozhovoru s tými, čo rozhodujú;
- a ozvaním sa, keď s niečím nesúhlasia.



Táto sekcia podáva niekoľko nápadov, ako trénovať ľudí s mentálnym postihnutím.

Venuje sa 5 témam:

- Práva a občianstvo.
- Sebaobhajovanie.
- Zorganizovanie stretnutia sebaobhajcov.
- Informácie v ľahko-čitateľnom štýle.
- Lobizmus a informácie.



Keď trénujete ľudí s mentálnym postihnutím, mali by ste im

- pomôcť uvedomiť si svoje kvality;
- pomôcť uvedomiť si, že môžu zmeniť veci, ktoré sa im nepáčia;
- dať sebadôveru rozprávať (predovšetkým s politikmi);
- poskytnúť materiály, ktoré môžu použiť, aby si zvýšili povedomie o ľuďoch s mentálnym postihnutím.



Ľudia, ktorí už boli trénovaní v týchto veciach sa teraz rozhodujú sami za seba. Vytvorili skupiny sebaobhajcov.

Sú v kontakte s politikmi ohľadom vecí, ktoré považujú za dôležité.

Robia zmeny v politike a rozhodnutia, ktoré sú dôležité pre ich každodenný život.



Ak chceš, mohol by si to urobiť tiež!





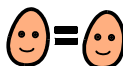
1. Práva a občianstvo



1.1. Aké sú moje práva – som občan

Je veľmi dôležité, aby si účastníci uvedomili, že

- sú v prvom rade človekom;
- a že každý človek má rovnaké práva.



Používame slovo „práva“, aby sme opísali spôsob, akým by sa s ľuďmi malo zaobchádzať a taktiež to, čo je ľuďom povolené robiť.²⁷

Existuje mnoho dokumentov, ktoré informujú, aké sú vaše práva. Zákony písané vládou hovoria o vašich právach. Sú tu taktiež európske a medzinárodné dokumenty, ktoré hovoria o tom, aké sú vaše práva.

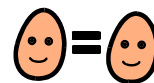


Všeobecná deklarácia ľudských práv je najznámejší dokument.

Hovorí napríklad o tom, že každý človek má právo na to, aby sa s ním zaobchádzalo rovnocenne.

To značí, že s vami nemôžu zaobchádzať inak len kvôli vašej

- rase;
- náboženstvu;
- pohlaviu (mužskému či ženskému);
- politickému názoru;
- postihnutiu;
- alebo inému statusu.

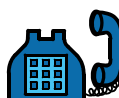


Hovorí aj o tom, že máte právo na rešpektovanie vášho súkromného života.

To znamená napríklad to,

že nik okrem vás by nemal otvárať vašu poštu.

A nik by nemal počúvať vaše telefonické hovory.



²⁷ Táto definícia pochádza z informačnej príručky „Môj hlas, moja voľba“ (My voice My choice), ktorú môžete nájsť na objednávku na webstránke <http://www.inclusionireland.ie>



Existuje mnoho iných práv, ktoré máte a ktoré by mali byť vždy rešpektované. To znamená, že aj iní ľudia majú mnoho práv, ktoré musíte rešpektovať.

Iným príkladom dokumentu o ľudských právach je Európsky dohovor o ľudských právach.

Týmto dokumentom nie je ľahké porozumieť. Preto sa organizácie pre ľudí s mentálnym postihnutím v celej Európe pokúšajú tieto dokumenty viac sprístupniť. V ľahko-čitateľnom štýle nájdete verzie týchto dokumentov:



- Všeobecná deklarácia ľudských práv;
- Európsky dohovor o ľudských právach;
- Štandardné pravidlá OSN
- Európska ústava.

Pre obdržanie týchto textov, alebo na získanie viac informácií o právach, môžete napísať na adresu self-advocacy@inclusion-europe.org



Na nasledujúcich stránkach nájdete zoznam jednoduchých otázok.²⁸ Môžete požiadať účastníkov, aby na tieto otázky odpovedali. Potom môžete diskutovať o tom, akú odpoveď dali a prečo. Neexistujú správne či nesprávne odpovede. Dôležité je, že vedieť hovoriť o tom, čo si myslia.



Cieľom „Áno a Nie“ dotazníka je, aby ľudia pochopili, že sú dôležití. Cieľom „Pravda a Nepravda“ dotazníka je, aby pochopili, že majú svoje práva.

Tipy pre trénerov:

- Na začiatku tohto sedenia sa ľudí spýtajte, aké práva si myslia, že majú. Spoločne môžete urobiť zoznam týchto práv.

²⁸ Tento dokument vznikol ako výsledok kvízu organizovaného pani Lizou Kelly, právnou zástupkyňou, Inclusion Írsko <http://www.inclusionireland.ie>



Označte **ÁNO** ak súhlasíte – **NIE** ak nesúhlasíte

	ÁNO	NIE
Viete robiť niečo, na čo ste hrdí?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existuje nejaká vec, ktorú ste urobili a ste na ňu hrdí?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je každý dobrý vo všetkom, čo robí?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Môže sa každý naučiť niečo nové?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Myslíte si, že iní ľudia za vás môžu rozhodovať?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je každý človek iný?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Myslíte si, že každý niekedy potrebuje pomoc?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je dôležité počúvať, čo si myslia iní?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

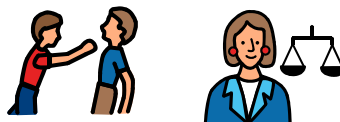
Odpovedzte **PRAVDA** alebo **NEPRAVDA** na nasledujúce tvrdenia

	PRAVDA	NEPRAVDA
Všetci ľudia majú rovnaké základné práva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Personál alebo rodičia majú právo povedať vám, kedy máte ísť do postele.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keď žijete v nejakom centre, nemôžete voliť.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Právo na slobodnú voľbu je základné ľudské právo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keď máte postihnutie, nemôžete sa vydávať či ženiť.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ľudia vám môžu odobrať vaše práva kedykoľvek chcú.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je dôležité poznať svoje práva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



1.2. Ako si stáť za svojimi právami

Keď niekto nerešpektuje vaše práva, môžete sa na túto osobu sťažovať.



Ako podať sťažnosť:²⁹

1. identifikujte problém;
2. zistite, či existuje možnosť podať sťažnosť (procedúra sťažnosti);
3. vysvetlite, čo sa stalo (kedy sa to stalo, kde a koho sa to týka);
4. vysvetlite, čo si prajete, aby sa stalo;
5. ponechajte si kópiu listu, v ktorom podávate sťažnosť;
6. spýtajte sa, kedy dostanete odpoveď a zaznačte si tento dátum;
7. sledujte to – ak už termín odpovede prešiel, požiadajte o odpoveď;
8. získajte toľko podpory, koľko môžete.



Tu je niekoľko tipov, ktoré by mali ľuďom pomôcť stáť si za svojimi právami.



a. Nezostávajúte sami

Keď si stojíte za svojimi právami, pomáha, ak tak robia aj druhí ľudia. Spoločne sme silnejší!

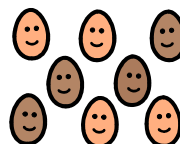


Druhí ľudia vám dajú sebaistotu.
Druhí môžu mať dobré nápady.
Druhí budú mať rôzne schopnosti.
Keď o niečo žiada veľa ľudí, je ťažšie ich ignorovať!



Koho môžete pre túto prácu získať?

Ľudia z prostredia, v ktorom žijete.
Ľudia z prostredia, kam chodievate počas dňa.
Ľudia z akýchkoľvek skupín, do ktorých patríte.
Iné skupiny, ktoré majú rovnaké ciele, ako vy.

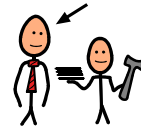


²⁹ Tento zoznam pochádza z informačnej príručky „Môj hlas, moja voľba“ (My voice My choice), ktorú môžete nájsť na objednávku na webstránke <http://www.inclusionireland.ie>



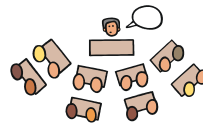
b. Nájdite správnu osobu, s ktorou budete jednať

Ak si myslíte, že vaše práva nie sú rešpektované,
musíte sa rozhodnúť, komu napíšete, alebo s kým budete hovoriť.
Kto je zodpovedný za veci, ktoré chcete zmeniť?
Kto má moc tieto veci zmeniť?
Kto môže ovplyvniť dôležitých ľudí?
Kto vám môže pomôcť ?



Toto sú príklady ľudí, s ktorými môžete jednať:

Ľudia, ktorí riadia chod miesta, kde žijete.
Ľudia, ktorí riadia chod denného centra, kam chodievate.
Poradcovia pre vaše mesto alebo región.
Členovia vášho parlamentu.
Členovia Európskeho parlamentu.
Dôležití ľudia vo vašej miestnej komunite.



c. Majte jasné posolstvo

Ľudia, ktorých žiadate, aby niečo zmenili, musia vedieť, čo chcete.
Každý, s kým spolupracujete, sa vás musí spýtať na túto istú vec.

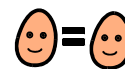
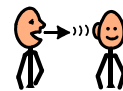
Keď o niečo žiadate, pamätajte, že

Ste rovnako dôležití ako ľudia, s ktorými hovoríte.

Máte právo žiadať určité veci.

Máte právo byť vypočutý.

Máte právo na to, aby sa s vami zaobchádzalo s rešpektom.



Keď žiadate o určité veci,

Nebudte drzí.

Rešpektujte druhých tak, ako majú oni rešpektovať vás.

Budte silní a odhodlaní.

Budte sebaistí a stojte si za svojim.



d. Nemusíte dosiahnuť to, čo žiadate, hneď na začiatku...

Budte pripravení skúsiť to opäť.

Pozrite sa, akým spôsobom ste žiadali a čo ste dosiahli...

Možno budete musieť niečo urobiť inak.

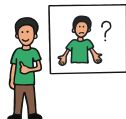
Nevzdávajte to!

Pár ďalších tipov:

- Zábavnou aktivitou je požiadať účastníkov, aby mimikou zobrazili svoje práva – prostredníctvom toho môže každý účastník ukázať, ako vie svoje práva vyjadriť!
- Prepojenie medzi právami a sebaobhajobou je potom jednoduché: keď vyjadrujete svoje práva, keď hovoríte sami za seba a žiadate, aby vás druhí rešpektovali, ste sebaobjhajci!



2. Sebaobhajovanie



2.1. Čo nechceme

Kto môže najlepšie hovoriť o tom, čo chcete a čo potrebujete?
Vy!



Niekedy si rodičia a personál pracujúci s osobami s mentálnym postihnutím myslia, že to vedia lepšie.
Ale nie je to tak.



Povedzme si príklad:

Vždy ste s obľubou chodievali na dovolenku so skupinou vašich starých priateľov.

Jedného dňa však chcete ísť na dovolenku s nejakými novými priateľmi.



Vaši rodičia alebo personál vo vašom dennom centre vás môžu chcieť poslať na dovolenku s vašimi starými priateľmi.

Ale toto rozhodnutie by nemali robiť za vás.

Vy viete lepšie než ktokoľvek iný, s kým chcete ísť na vašu dovolenku.

Často majú ľudia s mentálnym postihnutím ťažkosti vyjadriť svoje prania.

Alebo zistia, že sú ich prania ignorované.

Toto ignorovanie môže byť spôsobené tým, že si ľudia myslia, že pre ignorovanie majú dobrý dôvod.

Mohli by hovoriť napríklad:

„Má mentálne postihnutie, ani presne nevie, čo rozpráva...“;
alebo

„Som jej matka, žila som s ňou 20 rokov, viem, čo potrebuje...“; alebo

„V tomto centre žijeme spoločne. Musíte robiť to isté čo ktokoľvek iný...“



Mnoho ľudí s mentálnym postihnutím si vypočulo tieto dôvody už mnohokrát. Pozornosti rodičov alebo personálu unikajú ich želania a pocity.

Teraz už však niektorí hovoria:

„Stačí! Už je toho dosť! Viem, čo pre svoj život chcem.“



To je to, čo nazývame sebaobhajovaním.

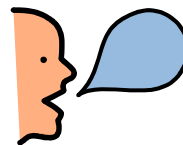




2.2. Čo je to sebaobhajovanie?³⁰

Sebaobhajovanie nie je výsledkom snov či nereálnych situácií. Začína skutočne malými voľbami, ktoré každý robí sám za seba. Dokonca aj ľudia s viacnásobným postihnutím môžu činiť svoje voľby, ak im je poskytnutá šanca!

Sebaobhajovanie je o tom, že ste v prvom rade ľudia! Sebaobhajovanie je o tom, že hovoríte sami za seba. Je to o tom, že druhým hovoríte, čo si myslíte. Hovoríte im, čo potrebujete a čo cítite.



Sebaobhajovanie je o kladení otázok. Je to o ozvaní sa...



Aj keď nie ste požiadaní, aby ste vyjadrili svoj názor! Sebaobhajovanie je o tom, že máte svoju vlastnú identitu.

Sebaobhajovanie je o tom, že počúvate a ste vypočutí.



Sebaobhajovanie je tiež o tom, že robíte veci pre seba. Sebaobhajovanie je o vlastných rozhodnutiach.

„Oblečenie si vyberám sám. Sám si vyberám, čo budem jesť. Vyberám si sám ľudí, ktorí ma majú reprezentovať.“

Je to o tom, že máte kontrolu nad svojím životom.

Je to o tom, že sa stanete nezávislými.

Je to o tom, že ľudí požiadate o pomoc, keď chcete a poviete im, kedy ju nepotrebuje!!!



Sebaobhajovanie je o poznaní svojich práv.

Je o stáť si za svojimi právami.

Je tiež o poznaní vašich povinností.

Je aj o zdieľaní informácií navzájom medzi sebou.



Sebaobhajovaním sa stávate silnejšími.

Je to o vašej dôvere v seba samých.

Je to o tom, že vám druhí ľudia veria ako osobe.

Je to o tom, že vám druhí poskytujú viac dôvery.



Sebaobhajovanie je o účasti v rodine, v spoločnosti, v politike.



Je to o začlenení.

Sebaobhajovanie je o tom, že ste si vedomí svojich schopností.

Je to o rozvoji sebadôvery.



Je to o tom, že sa s vami zaobchádza slušne!



³⁰ Táto definícia pochádza z brožúry Európska platforma sebaobhajovania (EPSA), ktorú si môžete objednať na webstránke <http://www.inclusion-europe.org>



*„Byť sebaobhajcom mi pomohlo hovoriť sám za seba..
A rozhodovať sa...“*

Jean Menzies, Škótsko

„Byť sebaobhajcom mi pomohlo stať sa nezávislou a zodpovednou.“

Sonia Carvalho, Portugalsko

*„Sebaobhajovanie je o tom, že žijem svoj život a rozhodujem za seba.
Je to o prelomení ticha a o tom, že som vypočutý.“*

Andrew Forbes, Škótsko

Kľúčové slogany sebaobhajcov sú:

- „Nič o nás bez nás“;
- „Naše životy, naše voľby“;
- „Kto kontroluje?“

Tipy pre trénerov:

Aby ste účastníkom pomohli naučiť sa, ako sa stať sebaobhajcami:

- Požiadajte ich, aby skupine porozprávali o svojich názoroch na toľko vecí a tak často, ako je to len možné.
- Nezabúdajte na to, že pre niektorých účastníkov to môže byť po prvý raz, čo sú žiadaní, aby povedali svoj názor, preto je dôležité poskytnúť im na to, aby povedali čo chcú, čas a podporu.

2.3. Skupiny sebaobhajcov

Je veľmi dôležité nezostávať sám, pretože spoločne môžete:

- hovoriť o vašich právach a potrebách;
- vyjadriť samých seba a byť vypočutí;
- zvyšovať povedomie ľudí.



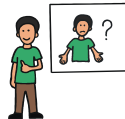
Je dôležité vytvárať skupiny sebaobhajcov.

Ty a ostatní členovia skupiny

- môžete rozprávať o dobrých a zlých veciach vo vašom živote;
- môžete rozprávať o tom, či je naša spoločnosť dobrá v začleňovaní ľudí s mentálnym postihnutím;
- môžete rozprávať o tom, čo treba urobiť, aby boli veci lepšie.



Spoločne sme silnejší!



2.4. Ako rozbehnúť skupinu sebaobhajcov

Keď sa rozbieha nová skupina, je pre členov dôležité, aby mali kontrolu. Skupina patrí iba svojim členom.

Tu je niekoľko krokov, ako rozbehnúť skupinu sebaobhajcov.³¹

1. Uistite sa, že každý rozumie, čo to sebaobhajovanie je. Uistite sa, že každý rozumie, prečo sa chcú ľudia stretávať ako skupina.
2. Rozhodnite, aké veci je potrebné urobiť, aby ste zabezpečili chod skupiny (miesto stretávania, spôsoby, akým sa tam dostať, publicita, program, atď.).
3. Zistite, ako fungujú iné skupiny a učte sa od nich.
4. Rozhodnite, aké pravidlá bude skupina musieť plniť, aby fungovala (predseda, hlasy, poplatky, atď.).
5. Rozvíjajte „tímového ducha“ a dobré pracovné vzťahy medzi členmi v skupine.
6. Rozhodnite sa, aké budú ciele skupiny.
7. Rozhodnite o spôsoboch, akými tieto ciele dosiahnete.
8. Rozvíjajte prepojenie s komunitou.
9. Vyhodnoťte, ako skupina funguje a urobte prípadné zmeny.



2.5. Význam dobrej podpory



Ako ktokoľvek iný, aj sebaobhajci potrebujú podporu. Bez pomoci môžu mať sebaobhajci ťažkosti s

- účasťou na stretnutiach;
- plánovaním cestovania;
- čítaním rôznych materiálov;
- s pamätaním, čo sa stalo.



Preto sú podporné osoby pre sebaobhajcov veľmi dôležité.

Časť výzvy v sebaobhajovaní je nájsť dobrú podpornú osobu a uistiť sa, že sebaobhajci a podporná osoba vzájomne dobre spolupracujú.

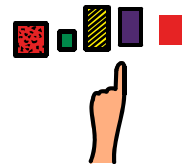
Sebaobhajci a podporné osoby si musia navzájom dôverovať.

Musia spolu dobre vychádzať.

³¹ Tento zoznam pochádza z brožúry „Začíname so skupinou sebaobhajcov“, ktorú si môžete objednať na webstránke <http://www.inclusionireland.ie>

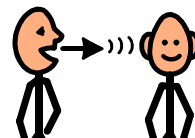


Podporné osoby musia poznať záujmy, možnosti a problémy sebaobhajcov, aby im mohli čo najlepšie pomôcť.



Sebaobhajci musia mať vždy právo vybrať si svoju podpornú osobu. Samozrejme môže podporná osoba odmietnuť, ak ňou nechce byť.

Dobrá podpora závisí od dobrej komunikácie. Sebaobhajci a podporná osoba by mali vždy hovoriť, čo si myslia a budovať tak dobré vzťahy medzi sebou.



Vo všeobecnosti by sa podporné osoby mali uisťovať, že sú sebaobhajci v čo najvyššej možnej miere nezávislí. Mali by sebaobhajcom pomáhať budovať svoju sebadôveru.

Sebaobhajci by tiež vždy mali rešpektovať hranice podpornej osoby a jej čas na relax. Nemali by si myslieť, že podporné osoby sú povinné robiť všetko.



Tipy pre trénerov:

Aby ste zlepšili vzťahy medzi podpornou osobou a sebaobhajcami:

- Pripravte niekoľko hier zameraných na komunikáciu medzi podpornou osobou a sebaobhajcami.
Hry by mali ukázať, že existuje mnoho rozdielov medzi tým, čo osoba môže chcieť povedať, tým, čo hovorí a tým, čo by ostatné osoby mohli počuť.
- Poskytnite podporným osobám čas na diskusiu o ich roli.
Byť podpornou osobou je veľmi špeciálna rola.
Podporné osoby, ktoré plnia túto funkciu prvý krát, môžu potrebovať vypočuť si skúsenosti od iných, ktorí túto funkciu plnia už dlhší čas.
- V rovnakom čase môžu mať sebaobhajci stretnutie len seba samých. To im ukáže, že môžu pracovať aj bez podpornej osoby.
Toto býva pre nich obvykle veľmi silným zážitkom a zaujímavým stretnutím.
- Poskytnite sebaobhajcom príležitosť, aby svojim podporným osobám povedali, čo je užitočná podpora a čo je menj užitočná podpora.



3. Stretnutia



3.1. Ako dostať to najlepšie zo stretnutí

Keď chcete vy alebo skupina sebaobhajcov zmeniť určité veci, je dobré, aby ste šli na pár stretnutí, aby

- ste získali nejaké informácie;
- alebo vyjadrili svoje názory.



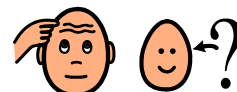
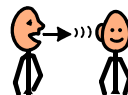
Tu je niekoľko rád, aby ste si z účasti na stretnutí vzali čo najviac.³²

Vyberte si správne stretnutia

- S prihliadnutím na vaše záujmy a potreby.

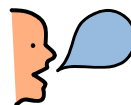
Pripravte sa.

- Prečítajte si materiály, ak ste nejaké dostali.
- Hovorte o nich s vašou podpornou osobou.
- Myslite na tému a otázky, ktoré by ste mohli mať.



Počas stretnutia

- Ak nerozumiete, čo niekto hovorí, mali by ste ho/ju požiadať, aby vám vysvetlil/a, čo mal/a na mysli.
- Nerozprávajte počas prezentácie.
- Neprerušujte druhých ľudí, keď rozprávajú.
- Hovorte len k téme, ktorej sa týka program stretnutia.
- Snažte sa rozprávať pomaly a zrozumiteľne.
- Môžete sa sťažovať, keď iní ľudia tieto rady nedodržia.



3.2. Prístupnosť stretnutí

Žiaľ, stretnutia nie vždy bývajú pre ľudí s mentálnym postihnutím prístupné.

To by sa už viac nemalo stávať.

Stretnutia týkajúce sa ľudí s mentálnym postihnutím by mali byť pre nich prístupné.



Existuje niekoľko spôsobov,

ako môžu organizátori stretnutí tieto stretnutia sprístupniť.³³

³² Tento zoznam pochádza z brožúry „Pravidlá stretnutí“, ktorú si môžete objednať na adrese <http://www.inclusion-europe.org>

³³ Nasledujúce tipy pochádzajú z brožúry „Odporúčania pre organizátorov“, ktorú môžete nájsť a objednať si na adrese <http://www.inclusion-europe.org>



Môžu zorganizovať prípravné stretnutie pre ľudí s mentálnym postihnutím. To im pomôže pochopiť, o čom stretnutia sebaobhajcov sú.



Často nie je možné sprístupniť pre ľudí s mentálnym postihnutím všetky stretnutia. Napriek tomu by mali byť vždy niektoré stretnutia prístupné. Tieto stretnutia by mali byť jasne zaznačené v programe.



Veci ako pravidelné malé prestávky alebo pracovné skupiny uľahčujú ľuďom s mentálnym postihnutím sledovanie diskusie.



Programy, pozvánky a listy by mali byť preložené do ľahko-čitateľného štýlu. A samozrejme, prezentácia hovoriacich by mala byť ľahko zrozumiteľná. To značí nerozprávať príliš dlho, používať vizuálnu podporu, množstvo príkladov atď.



3.3. Organizovanie stretnutí

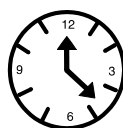
Keď chcete vy alebo vaša skupina sebaobhajcov zmeniť určité veci, mali by ste si sami zorganizovať nejaké stretnutia.

Tu je zopár rád, ako dobre zorganizovať stretnutie.



Ako presvedčiť ľudí, aby prišli na stretnutie?

- Vyberte vhodný čas a miesto.
- Povedzte ľuďom:
 - * o čom také stretnutie je;
 - * kde a kedy sa uskutoční;
 - * prečo chcete, aby tam boli;
 - * prečo je pre nich dôležité prísť tam.
- Uistite sa, že bude k dispozícii aj občerstvenie.



Miesto, kde by sa malo stretnutie uskutočniť by malo byť

- Ľahko dostupné – bez problémov sa dostať tam aj späť.
- Pohodlné.
- Má primeranú veľkosť.
- Má potrebné vybavenie.
- Je cenovo prístupné.





O priebehu stretnutia

- Rozhodnite, kto bude „zapisovateľ“ (osoba, ktorá spíše zápisnicu).
- Rozhodnite, kto bude predseda.
- Pripravte program.
- Uistite sa, že je predseda pripravený (napr. že videl a súhlasil s programom, vie, akým otázkam by sa malo venovať na stretnutiach).
- Majte pripravené informácie, ktoré potrebujete.



Predseda by mal

- Predstaviť sám seba a požiadať druhých, aby urobili to isté.
- Vysvetliť pravidlá, ktorých sa bude stretnutie držať.
- Uistiť sa, že každý sa môže podieľať na diskusii.
- Mať prestávky, keď je to nevyhnutné.
- Držať kontrolu nad diskusiami (napríklad kontrolovať, aby sa diskusia týkala témy, ktorá bola zvolená pre dané stretnutie).



Na konci stretnutia sa uistite, že ľudia vedia

- Aké rozhodnutia sa urobili.
- Čo sa od nich očakáva.
- Aké veci treba urobiť.
- Čo sa bude diať nabudúce.

Po stretnutí sa uistite, že

- Niekoľko spíše zápisnicu zo stretnutia.
- Tieto zápisnice budú rozposielané všetkým účastníkom.
- Sú posielané tak skoro, ako je to len možné.



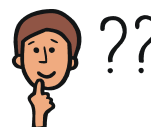
4. Prístupnosť informácií: ľahko-čitateľný štýl

Každý má právo vedieť, čo sa deje.



Každý má právo dostať informácie.

Dôležité informácie by mali byť vždy dostupné aj pre ľudí s mentálnym postihnutím.



Keď materiály nie sú v ľahko-čitateľnej forme, niektorí im nemusia vôbec porozumieť.



Potom sa cítia vylúčení, zabudnutí, sami.

To je diskriminácia!

Mali by sme bojovať za to,

aby sme mali prístupných viac informácií v ľahko-čitateľnom štýle.



Inclusion Europe navrhlo logo ľahko-čitateľného štýlu.

Je to užitočné, pretože kedykoľvek toto logo v texte uvidíte, viete, že text bude v ľahko-čitateľnej forme.

Toto logo si môžete zdarma stiahnuť na <http://www.inclusion-europe.org/etr>



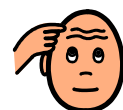
4.1. Päť krokov, ako písať dokumenty v ľahko-čitateľnom štýle

a. Určte si cieľ

Rozhodnúť o vašich cieľoch vám umožnia dve otázky:

- Aké posolstvo chcete odovzdať?
- Prečo je to dôležité pre ľudí s mentálnym postihnutím?

Odpovede na tieto otázky vám umožnia definovať vašu cieľovú skupinu, jej potreby a možnosti.



b. Určte, aké bude vaše posolstvo

Aby ste definovali, aké bude vaše posolstvo, analyzujte obsah informácií:

- Aké informácie sú základné?
- Aké sú nevyhnutné detaily?

Držte sa len základných informácií potrebných pre pochopenie vášho textu.



c. Napíšte váš dokument

Napíšte ľahko-čitateľné informácie s pomocou nasledovných odporúčaní:

- Používajte ľahko-zrozumiteľný jazyk.
- Vyvarujte sa zložitých slov a abstraktných pojmov. Ak používate zložitá slová, vysvetlite ich.
- Vyvetľujte na konkrétnych príkladoch.
- Prezentujte jednu myšlienku v jednej vete.
- Oslovujte priamo svojich čitateľov.
- Oslovujte dospelých!
- Používajte krátke vety (okolo 10 slov v jednej vete).



d. Pripravte náčrt

Vyhňte sa tomu, že dáte príliš veľa informácií na jednu stranu vášho náčrtu.

- Používajte veľký a jasný font (Arial 14).
- Tlačte váš text na svetlé pozadie.
- Pokúste sa dať vždy jednu vetu do jedného riadku.
- Používajte kresby a obrázky.
- Odľahčite svoje strany (okolo 150 slov na jednu stranu A4).
- Vyhýbajte sa kurzívam a veľkým písmenám.
- Vyhýbajte sa deleniu slov na konci riadku.

e. Vyhodnoťte svoj dokument

Pred publikovaním informácie v ľahko-čitateľnej forme, otestujte ju na nejakej menšej vzorke predpokladaných čitateľov.

Radi navrhnuť potrebné zmeny, aby spravili informácie prístupnejšími. Sprievodcu, ako písať v ľahko-čitateľnom štýle, si môžete stiahnuť na <http://www.inclusion-europe.org/documents/99.pdf>





Môže sa stať, že dostanete list od politika alebo nejakého vyššieho predstaviťa, ktorému nebudete rozumieť.



To by sa nemalo stávať. Mali by vám napísať spôsobom, ktorému porozumiete. Na tejto strane nájdete príklad listu, ktorý môžete politikovi poslať späť, keď od neho dostanete list, ktorému neporozumiete.



Pán Smith
Predseda vlády
Avenue de Tervuren, 13B
1040 Brusel
BELGICKO

Brusel, 13. september 2005

O/ Ref: IE/05-188

Vážený pán predseda vlády Smith,

Ďakujeme vám za váš list zo dňa 28. augusta 2005.

Prečítali sme si ho.

Žiaľ, nevedeli sme mu porozumieť.

Mohli by ste nám ho prosím poslať opätovne v ľahko-čitateľnom formáte?

V prílohe tohto listu nájdete niekoľko pravidiel, ktoré vysvetľujú, ako sprístupniť texty pre ľudí s mentálnym postihnutím.

S pozdravom,

Ulla Topi

Predseda Európskej platformy sebaobhajcov



5. Ako ovplyvňovať politiku



5.1. Lobizmus (lobbying)

Čo je to lobizmus (lobbying)?

Keď niečo potrebujete, musíte na tom pracovať!

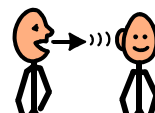
Niekedy chcete zmeniť veci.

Niekedy vás napadnú nové myšlienky, ako by mali veci fungovať.

Aby sa tieto myšlienky mohli stať skutočnosťou,

musíte skontaktovať ľudí, ktorí majú moc tieto veci zmeniť.

Musíte ich presvedčiť, aby vašu myšlienku podporili.



Toto sa nazýva lobbying.

Lobbying značí, že budete musieť napísať dôležitým ľuďom.

Lobbying znamená, že s nimi budete musieť rozprávať.

Lobbying znamená, že ich budete musieť presvedčiť, že máte pravdu.

Lobbying tiež značí, že možno budete musieť použiť médiá!



Politici majú mnohé vážne povinnosti.

Musia sa starať o mnoho vecí a mnoho ľudí.

Politici vedia mnoho o rozličných témach.

Ale nevedia všetko.

To je dôvod, prečo sa s nimi ľudia chcú stretávať a poskytovať im informácie o ich skupinách.



Keď sa nestretávate s dôležitými osobami z politického života,

môže vláda ľahko zabudnúť,

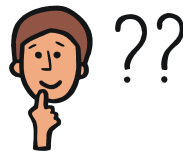
že ľudia s mentálnym postihnutím existujú...

Napríklad, málo politikov vie o živote

ľudí s mentálnym postihnutím.

Musíme im o tom poskytnúť viac informácií.





Každá vláda je rozdelená na rozličné úseky. Obvykle sa tieto úseky nazývajú Ministerstvá. Musíte zistiť, kto je zodpovedný za problematiku ľudí s postihnutím.

Napíšte alebo porozprávajte sa s touto osobou, alebo sa s ňou pokúste stretnúť.

Vysvetlite tejto osobe, ako žijete a aký pokrok by ste radi videli.

To je to, o čom je „lobbying“.

Pár tipov:

- Môžete požiadať účastníkov, aby napísali list „dôležitej osobe“.
- Môžete sa zahrať rolovú hru, kde niekto vystupuje ako „dôležitá osoba“.
- Môžete navštíviť parlament a stretnúť sa s niektorými jeho členmi..

5.2. Písanie tvorcom politiky



Lobbying môže zahŕňať rozličné aktivity, napríklad, uskutočnenie konferencie alebo písanie listov.

Keď píšete list, uistite sa, že je písaný zreteľne a nie je príliš dlhý. Uistite sa, že ide rovno k veci.

Vo vašom liste by ste mali spomenúť nasledujúce body:

- **Komu:** Uistite sa, že máte správne meno osoby a jej správny titul (napr. profesor, doktor, pán, pani,...), a plnú adresu tejto osoby.
- **Od koho:** Povedzte, kto ste a aké je meno vašej organizácie. Uistite sa, že ste nevynechali vaše kontaktné údaje.
- **O čom to je:** Vysvetlite, aký problém máte.
- **Prečo vás to znepokojuje:** Vysvetlite, prečo je to problém pre vás a čo o tomto probléme viete.
- **Čo chcete, aby sa s tým urobilo a prečo:** Vysvetlite, aké opatrenia by sa mali prijať a prečo.
- **Napíšte, že by ste sa s touto osobou radi stretli a že môžete poskytnúť ďalšie informácie, ak je to nevyhnutné.**





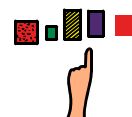
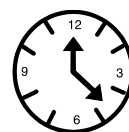
5.3. Stretnutie s tvorcami politiky

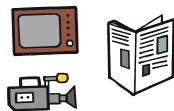
Aj stretnutia s tvorcami politiky môžu byť dobrým spôsobom, ako ich presvedčiť a dosiahnuť to, čo chcete.

Pokiaľ máte šancu sa s nimi stretnúť, nemali by ste si ju nechať ujsť.

Tu je zoznam tipov, ako vyťažiť z takéhoto stretnutia čo najviac.

- Budte zrozumiteľní a uistite sa, že viete:
 - * prečo sa zúčastňujete týchto stretnutí;
 - * čo chcete dosiahnuť.
- Budte presní, ale nebudte neslušní, pokiaľ musíte čakať.
- Na toto stretnutie by ste mali ísť s nejakými svojimi priateľmi. Potom sa môžete rozhodnúť, čo poviete.
- Mali by ste začať poďakovaním, že si táto osoba našla čas na stretnutie s vami. Potom by ste mali vysvetliť príčinu tohto stretnutia a predstaviť každého z vás a vašu organizáciu.
- Hovorte jasne a nie príliš dlho.
- Keď máte problémy, navrhnite riešenia.
- Keď sa vás pýtajú otázku, nemusíte si byť istý odpoveďou. V tom prípade navrhnite, že odpoviete neskôr písomne.
- Na konci stretnutia poskytnite osobe, s ktorou ste sa stretli, zhrnutie otázok (nie viac ako 2 strany) s vašimi kontaktnými údajmi.
- Po stretnutí napíšte ďakovný list a poskytnite ďalšie informácie, na ktorých ste sa dohodli, že pošlete.





5.4. Médiá

Stretnutia s politikmi môžu byť dobrým spôsobom, ako ich prevedčiť a dosiahnuť to, čo chcete.

Ale niekedy je ešte lepším spôsobom rozprávať prostredníctvom médií. Médiá sú TV, rádio, časopisy a noviny.

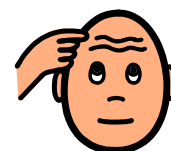
Dostať sa do médií je dôležité, pretože to:

- pomáha ľuďom s mentálnym postihnutím byť vypočutí;
- pomáha druhým ľuďom počuť príbehy zo životov ľudí s mentálnym postihnutím;
- pomáha zmeniť postoje v ľuďoch a spôsob, akým sa správajú.

Ako dostať svoj príbeh do médií³⁴

Predtým než kontaktujete médiá:

- rozmyslite si, či by váš príbeh mal odznieť v TV, v rádiu alebo v novinách;
- snažte sa prepojiť váš príbeh s niečím, o čom médiá dosť hovoria, alebo s nejakou záležitosťou, ktorej sa budú čoskoro venovať. Médiá sa nezaujímajú o staré správy;
- keď vás žurnalisti odmietnú, spýtajte sa, prečo ich to nezaujíma;
- spýtajte sa ich, koho si myslia, že by váš príbeh mohol zaujímať.



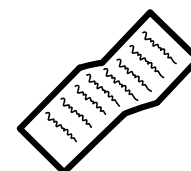
Vytvorte si zoznam ľudí, s ktorými sa chcete skontaktovať.

Poznačte si, ktorí ľudia sú vám naklonení a pomôžu.

Budujte dobré vzťahy s vašimi miestnymi médiami.

Snažte sa spoznať vaše miestne médiá

a zistiť, kto sa predovšetkým zaujíma o mentálne postihnutie.



Keď sa prvýkrát skontaktujete,

môžu vás požiadať, aby ste im poslali svoj príbeh s fotografiou.

- Uistite sa, že pošlete svoj príbeh načas.
- Pošlite dobrú fotografiu.

Keď žurnalistu váš príbeh zaujme, môže vás požiadať aj o interview.

³⁴ Tieto odstavce sú zhrnutím balíčka nápadov nazvaného „Médiá skutočného života“, ktorý môžete nájsť na www.realivemedia.org

4. časť—Špecifické informácie o krajine

Základné údaje

- **Oficiálny názov:** Slovenská republika
- **Dátum vzniku republiky:** 1.1.1993
- **Štátne zriadenie:** republika
- **Politický systém:** parlamentná demokracia
- **Hlava štátu:** prezident Ivan Gašparovič
- **Hlava vlády:** predseda vlády Robert Fico
- **Ústavný systém:**
 - * ústavná a zákonodarná moc (NR SR),
 - * výkonná moc (prezident SR a vláda SR),
 - * súdna moc (ústavný súd a súdy)

Na Slovensku je 14 ministerstiev: (www.portal.gov.sk)

- Ministerstvo financií SR, minister Ján Počiatek
- Ministerstvo hospodárstva SR, minister Ľubomír Jahnátek
- Ministerstvo spravodlivosti SR, ministerka Štefan Harabin
- Ministerstvo zahraničných vecí SR, minister Ján Kubiš
- Ministerstvo vnútra SR, minister Robert Kaliňák
- Ministerstvo obrany SR, minister František Kašický
- Ministerstvo kultúry SR, minister Marek Maďarič
- Ministerstvo zdravotníctva, minister Ivan Valentovič
- Ministerstvo školstva SR, minister Ján Mikoš
- Ministerstvo pôdohospodárstva, minister Miroslav Jureňa
- Ministerstvo dopravy, pôšt a telekomunikácií SR, minister Ľubomír Vážny
- Ministerstvo výstavby a regionálneho rozvoja SR, minister Marian Janušek
- Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR, ministerka Viera Tomanová
- Ministerstvo životného prostredia SR, Jaroslav Izák

Dôležité ministerstvá pre občanov s mentálnym postihnutím a ich rodiny:

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR (MPSVR SR) - ministerstvo v rámci pôsobnosti plní napríklad nasledovné úlohy: v oblasti pracovnoprávných vzťahov a právnych vzťahov verejnej služby, vrátane pracovných podmienok a ochrany práce, v oblasti politiky zamestnanosti a politiky trhu práce, v oblasti kolektívneho vyjednávania, v oblasti sociálneho zabezpečenia, na úseku štátnej rodinnej politiky v oblasti starostlivosti o rodinu, vrátane sociálnoprávnej ochrany deti a mládeže.

Ministerstvo zdravotníctva SR (MZ SR) - ministerstvo v rámci pôsobnosti plní napríklad nasledovné úlohy: v oblasti zdravotnej starostlivosti, v oblasti ochrany zdravia, v oblasti zdravotníckych škôl, v oblasti ďalšieho vzdelávania zdravotníckych pracovníkov, v oblasti prírodných liečebných kúpeľov, prírodných liečivých zdrojov a prírodných zdrojov minerálnych vôd.

Ministerstvo školstva SR (MŠ SR) - ministerstvo v rámci pôsobnosti plní napríklad nasledovné úlohy: v oblasti vzdelávania detí a mládeže, športu, vedy a techniky, ďalšieho vzdelávania, regionálneho školstva, vysokého školstva.

Prezidenta SR volia občania priamou voľbou. Prezident sa volí na obdobie 5 rokov. Parlament (poslancov) volia občania na obdobie 4 rokov. Vládu zostavuje politická strana, ktorá vyhrala voľby a tá aj zostavuje vládu a nominuje ministrov do funkcií. Ak víťazná strana nemá dostatok hlasov, uzatvára koalíčnú dohodu s inými politickými stranami a nominácia ministrov je potom vecou dohody koalíčných strán. Ľudia s mentálnym postihnutím môžu voliť. Voliť nemôžu tí občania, ktorí boli pozbavení spôsobilosti na právne úkony a zastupuje ich opatrovník.

Na základe Ústavy Slovenskej republiky je zriadených v Slovenskej republike 8 samosprávnych krajov:

- Banskobystrický samosprávny kraj - www.vucbb.sk
- Bratislavský samosprávny kraj - www.region-bsk.sk
- Košický samosprávny kraj - www.kosice-region.sk
- Nitriansky samosprávny kraj - www.unsk.sk
- Prešovský samosprávny kraj - www.vucpo.sk
- Trenčiansky samosprávny kraj - www.tsk.sk
- Trnavský samosprávny kraj - www.trnava-vuc.sk
- Žilinský samosprávny kraj - www.zask.sk

Na čele jednotlivých samosprávnych krajov stojí predseda. Vyšší územný celok má niekoľko odborov. Odbory, ktoré sa vo svojich koncepciách venujú ľuďom so zdravotnými postihnutiami sú – odbor sociálnych vecí a odbor zdravotníctva.

Voľby do orgánov samosprávnych krajov - volič hlasuje osobne, zastúpenie nie je prípustné. Volič môže požiadať zo zdravotných dôvodov okrskovú volebnú komisiu o to, aby mohol hlasovať mimo volebnej miestnosti, a to len v územnom obvode volebného okrsku, pre ktorý bola okrsková komisia zriadená. Volič, ktorý nemôže sám upraviť hlasovací lístok pre zdravotné postihnutie alebo preto, že nemôže čítať alebo písať, má právo vziať so sebou do priestoru určeného na úpravu hlasovacích lístkov iného voliča, nie však člena okrskovej volebnej komisie, aby zaňho hlasovací lístok podľa jeho pokynov upravil a vložil do obálky. Za voliča, ktorý nemôže pre zdravotné postihnutie sám vložiť obálku do volebnej schránky, môže ju do nej, na jeho požiadanie a v jeho prítomnosti, vložiť iný volič, nie však člen okrskovej volebnej komisie. Volebné obdobie je 4 roky.

Organizácie, ktoré sa venujú ľuďom s duševnými problémami:

INTEGRA – združenie pre duševné zdravie so sídlom A. Hrehovčíka 1, 071 01 Michalovce, tel.: 00421 56 6426616, e-mail: secretaryintegra@stonline.sk) - založená v novembri 1994. Jej **cieľom** je vytvárať a rozvíjať podmienky pre dôstojný a rovnocenný život ľudí s duševným postihnutím v spoločnosti. Buduje nový systém starostlivosti o duševné zdravie na báze tetralógu (vzájomná komunikácia klientov, príbuzných, profesionálov a verejnosti) vychádzajúci z potrieb klientov. Aktivity združenia:

- **case manažment** (ADOS pre klientov s duševným ochorením a psychiatrická ambulancia, A. Hrehovčíka 1, Michalovce, tel.: +421 56 644 15 30 kl. 360).
- **rehabilitačné stredisko** (Ul. školská 1765/8, 071 01 Michalovce, tel.: +421 56 642 16 39) s kapacitou pre 35 klientov;
- **chránené zamestnávanie** (Pri mlyne 1430, 071 01 Michalovce, tel: + 421 56 6426616) pre 10 klientov,
- **chránené bývanie** (Ul. I. Krasku 17 a Hollého 56, 071 01 Michalovce, tel.: +42156 642 66 16) s kapacitou pre 8 klientov.

Liga za duševné zdravie v Bratislave - www.dusevnezdravie.sk; Linka Nezábudka – 0850 111 022

Celoslovenská asociácia pacientov a pacientskych organizácií Premeny – združuje regionálne pacientske organizácie ľudí v minulosti psychiatricky alebo psychologicky liečených (Areál PN, 071 01 Michalovce, e-mail: premeny@azet.sk)

Regionálne patientske organizácie v SR:

- **OZ Delfín** – NsP, Kuzmányho náb. 28, 960 01, Zvolen, e-mail: delfinzv@pobox.sk;
- **OZ Dotyk** – Pinelova nemocnica, Malacká cesta 63, 902 81 Pezinok, tel.: 033/6482212, e-mail: knizova@pobox.sk;
- **OZ Druhý Breh** - Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava, e-mail: druhybreh@pobox.sk;
- **OZ Mozaika** – NsP V. Spanyola 43, 012 07 Žilina, e-mail: klubmozaika@atlas.sk;
- **OZ Omega** – Palackého 21, 911 01 Trenčín, e-mail: majerechova@kotaind.sk;
- **OZ Pohľad** – Jiroušková Jana, Hodonínska 15, 040 11 Košice;
- **OZ Pozdrav** – Areál PN Stráňany, 071 01 Michalovce, e-mail: pozdrav@azet.sk;
- **OZ Prvosienka** – Partizánske, tel.: 038/7490219, e-mail: ozprvosienka@atlas.sk;
- **OZ Sanare** – Karpatská 2, 974 11 Banská Bystrica, e-mail: sanare@pobox.sk;
- **OZ Šťastie si ty** – Svätoplukova 14, 971 01 Prievidza, e-mail: stasiesity@post.sk;
- **OZ Trend G+N** – Dom duševného zdravia, Kraskova 3, 979 01 Rimavská Sobota;
- **OZ Viktória** – Ševčenkova 21, 851 01 Bratislava, tel.: 02/63815500, e-mail: zpviktoria@atlas.sk;
- **OZ Zdravá duša** – NsP, 017 01 Považská Bystrica, e-mail: zdravadusa@centrum.sk;

Celoslovenské združenie príbuzných a priateľov duševne chorých Opora – združuje príbuzných a priateľov ľudí, ktorí potrebovali alebo potrebujú pomoc psychiatra alebo psychológa. (Partizánska 9, 811 03 Bratislava, e-mail: kminichova@orangemail.sk)

Regionálne združenia príbuzných na Slovensku:

- **Opora Bratislava** – Peter Maslen, Slowackého 54, 821 04 Bratislava, e-mail: peter_maslen@tatrabanka.sk;
- **Opora G+N** – Kraskova 3, 979 01 Rimavská Sobota, e-mail: oporagn@stonline.sk;
- **Opora Levoča** – NsP, Psychiatrické odd., 054 01 Levoča;
- **Opora v Michalovciach** – Jana Lojanová, Komenského 6, 071 01 Michalovce, e-mail: janalojanovaddz@stonline.sk;
- **OZ Radost'** – Rastislavova 12, 040 11 Košice, tel.: 055/6782738, e-mail: radost@mailbox.sk;

Organizácie, ktoré sa venujú problémom ľudí s mentálnym postihnutím:

Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím

(www.zpmpvsr.sk)

Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR (ZPMP v SR) vzniklo v roku 1980. V súčasnosti je združením s celoslovenskou pôsobnosťou, zastrešujúcou 55 miestnych združení s cca 10 000 členmi po celom Slovensku. Najväčším cieľom ZPMP v SR je integrácia ľudí s mentálnym postihnutím do spoločnosti. Chceme, aby aj v živote šudi s mentálnym postihnutím boli samozrejmosťou základné ľudské práva: aby mohli pracovať, vzdelávať sa, odдыхovať, mať rodinný život a priateľov, aby boli akceptovaní takí, akí sú.

Spoločným menovateľom aktivít nášho združenia je integrácia detí a dospelých občanov s mentálnym postihnutím do spoločnosti a obhajoba ich práv a záujmov.

Aktivity ZPMP v SR : poskytovanie sociálneho poradenstva a podpory pre rodičov a občanov s mentálnym postihnutím podľa zákona o sociálnej pomoci, presadzovanie práv a záujmov ľudí s mentálnym postihnutím voči štátnej politike a legislatíve prostredníctvom predkladania legislatívnych návrhov a pripomienok štátnym orgánom zamerané na zlepšenie starostlivosti o znevýhodnené skupiny občanov, organizovanie rekondično-rehabilitačných pobytov pre občanov s mentálnym postihnutím, od roku 1995 usporadúvanie celoslovenskej súťaže výstavy prác ľudí s mentálnym postihnutím – Výtvarný salón ZPMP, medializovanie rôznych aktivít združenia prostredníctvom novín, rozhlasu, televízie a poukazovanie na problémy ľudí

s mentálnym postihnutím, ktoré je dôležité riešiť, rozvoj vlastnej publikačnej činnosti prostredníctvom vlastného časopisu Informácie a časopisu sebaobhajcov. To sme my, zameriavanie publikačnej činnosti aj na vydávanie propagačných letákov, odborných manuálov a vydávanie pohľadníc, iniciovanie zriaďovania modelových chránených pracovísk, chránených dielní, podporovaného a chráneného bývania, denných stacionárov a podobných zariadení a služieb pre ľudí s mentálnym postihnutím, spolupráca so štátnou, verejnou správou a samosprávou, tretím sektorom a podnikateľmi, organizovanie odborných prednášok, seminárov, kongresov a odborných kurzov, organizovanie vzdelávacích aktivít pre ľudí s mentálnym postihnutím a ich rodinných príslušníkov a dobrovoľníkov.

Spoločnosť Downovho syndrómu

(www.downovsyndrom.sk, www.sds-sk.szm.sk)

Spoločnosť na pomoc osobám s autizmom (SPOSA) (www.autizmus.info)

Zastrešujúce organizácie pre občanov s mentálnym postihnutím sú:

- Národná rada občanov so zdravotným postihnutím (NROZP), www.nrozp.sk
- Asociácia organizácií zdravotne postihnutých občanov SR (AOZPO SR), www.aozpo.sk
- Slovenská humanitná rada (SHR), www.shr.sk



Tento manuál slúži pre každého, kto sa chce podieľať na tvorbe politiky, ktorá sa ho týka.

Tento manuál podáva informácie o dôležitých témach. Navrhuje, ako rozprávať s politikmi a inými ľuďmi, ktorí rozhodujú o politike.

Tento manuál môžu používať tréneri pracujúci s ľuďmi s mentálnym postihnutím alebo s ľuďmi s problémami duševného zdravia.

Tento manuál môžu tiež používať ľudia s mentálnym postihnutím a ľudia s problémami duševného zdravia.

Tento manuál bol vytvorený ako súčasť projektu “Mainstreaming Mental Disability Policies”. Jeho cieľom je poskytnúť materiály, ktoré sú vhodné pre ľudí s problémami duševného zdravia a/alebo s mentálnym postihnutím a ktoré sa môžu používať na vzdelávacích akciách o politike mainstreamingu. Manuál má tiež pomôcť sebaobhajcom a iným jednotlivcom a skupinám, ktoré sa chcú zapojiť do tvorby politiky, ktorá ich ovplyvňuje. Poskytnite im informácie o relevantných témach a zdrojoch ďalších informácií, a tiež praktické nápady, ako zaangažovať tvorcov politiky a nastoliť otázky, ktoré sú predmetom ich záujmu.

www.inclusion-europe.org/mainstreaming

Už nič o nás bez nás!

Aj my sme občania!

Politika je dôležitá!

Premeňme slová na činy!

Spoločne to môžeme dokázať!

