**Európa Nekünk**

2019/ 3. szám

**Különszám a Halljátok a hangunkat című konferenciára:**

**Számít a hangunk!**

A **vastagon** **kiemelt** szavak magyarázatát

a hírlevél végén találod meg, a 21 oldaltól kezdve.

Az “Európa Nekünk” a következő nyelveken érhető el:

Angol

Francia

Olasz

Magyar

Német

Portugál

Román

Spanyol

Itt érheted el a hírlevelet más nyelveken: [www.inclusion-europe.eu/europe-for-us](http://www.inclusion-europe.eu/europe-for-us)

**Témák**

Oldalszám

**Bevezetés 4**

**Interjú Manuel Lankamairral 5**

**„Biciklizünk vagy sétálni megyünk” - 8**

**Szülők, akik értelmi fogyatékossággal élnek**

Michel és Vanessa 8

Ludovic 12

**„Dolgozni akartam 13**

**és pénzt keresni”**

**Értelmi fogyatékossággal élő munkavállalók**

Sara Pickard 14

Carlos Pires 16

Petra Philipsen 18

**Bevezetés**

Ez az Európa Nekünk hírlevél különszáma.

Ezt a különszámot a Halljátok a hangunkat című

konferencia alkalmából készítettük.

A Halljátok a hangunkat egy konferencia

**önérvényesítők** számára.

Ebben az évben Grazban, Ausztriában lesz a konferencia.

A konferencia szeptember 18-tól 20-ig lesz.

Az **EPSA** szervezi.

Az EPSA egy rövidítés,

azt jelenti, hogy Európai Önérvényesítő Platform.

Az idei konferencia témája: „Számít, amit mondunk!”

Akonferenciához tartozó **hashtag**: #HoV19

Ebben a hírlevélben

sok interjút fogtok találni.

Ezeket az interjúkat önérvényesítőkkel készítettük.

Olvashattok Manuel Lankmairról a 5 oldalon.

Manuelnek **komplex támogatási igénye** van.

A komplex támogatási igény azt jelenti,

hogy valakinek több dologban is támogatásra van szüksége.

Manuellel a **hozzáférhetőségről** beszélgettünk.

A 8 oldaltól a 12 oldalig

**értelmi fogyatékossággal** élő szülőkkel

olvashattok interjúkat.

A 13 oldaltól a 18 oldalig

értelmi fogyatékossággal élő

**munkavállalókkal** olvashattok interjúkat.

Reméljük, hogy tetszeni fog nektek a hírlevél!

**Interjú Manuel Lankmairral**

Manuel Lankmair osztrák önérvényesítő.

Ausztriában, az Inclusion Europe osztrák tagszervezetében dolgozik.

Ennek a szervezetnek az a neve, hogy Lebenshilfe Hartberg.

A lebenshilfe egy német szó,

azt jelenti, hogy önsegély.

Hartberg pedig egy város.

Manuelnek **komplex támogatási igénye** van.

Manuel Tartott egy foglalkozást a Europe in Action című konferencián.

A konferencia után beszélgettünk Manuellel.

Manuellel a munkájáról és

az **hozzáférhetőségről** beszélgettünk.

**Manuel, mi a munkád a Lebenshilfe Ausztriában?**

Önérvényesítőként dolgozom, több kollégámmal együtt.

Ez azt jelenti,

hogy elmondjuk a véleményünket a **politikusoknak** arról,

mit kellene jobban csinálniuk.

A kollégáim engem **választottak**,

hogy beszéljek a nevükben.

**Van egy személyi segítőd.**

**Az előtt is volt már,**

**hogy elkezdtél dolgozni?**

Nem, csak akkor lett, amikor elkezdtem dolgozni.

Előtte a Lebenshilfetől és a családomtól kaptam segítséget.

**A konferencián azt mondtad,**

**hogy nagyon sok segítséget kapsz a személyi segítődtől.**

**A legtöbb ember,**

**akinek komplex támogatásra van szüksége,**

**nem kap ennyi támogatást Ausztriában.**

**Mit gondolsz, miért kapsz ennyi segítséget?**

Azért, mert **önérvényesítő** vagyok.

Gyakran meghívnak konferenciákra és más eseményekre,

hogy tartsak előadást.

És a családom is nagyon sokat segít nekem.

**Önérvényesítőként sokat tudsz a hozzáférhetőségről.**

**Mit lehet tenni azért,**

**hogy a komplex támogatási igényű emberek is**

**akadálymentesen részt tudjanak venni**

**a találkozókon?**

Négy dolgot emelnék ki:

* a szövegek legyenek **könnyen érthetőek**
* az épületek legyenek akadálymentesek,

hogy kerekesszékkel is be lehessen menni:

például legyenek rámpák

* a kivetített prezentációkban ne csak szövegek legyenek,

hanem képek is

* a szövegeket küldjék el a konferencia előtt a résztvevőknek,

hogy fel tudjanak készülni

**Voltál valaha olyan konferencián,**

**ami jó példa lehet az akadálymenetességre?**

Volt egy önérvényesítő találkozó Salzburgban, Ausztriában.

Az teljesen akadálymentes volt!

Ez idén tavasszal volt.

Nagyjából 20 önérvényesítő találkozik minden évben négyszer,

hogy megbeszéljék a fontos problémákat.

Ez volt az első alkalom,

hogy én is részt vettem egy ilyen a találkozón.

**Min kell változtatnunk ahhoz,**

**hogy a rendezvények akadálymentesek legyenek?**

A szervezőknek egyeztetnie kell a helyszínért felelős emberekkel.

Kell egy lista, ami alapján végig lehet nézni,

hogy minden akadálymentes-e.

Például, hogy legyenek rámpák,

így kerekesszékkel is fel lehessen menni a színpadra.

**“Biciklizünk vagy sétálni megyünk” –   
Szülők, akik értelmi fogyatékossággal élnek**

Nem könnyű **értelmi fogyatékossággal** élő szülőként

felnevelni egy gyermeket.

Gyakran előfordul,

hogy az értelmi fogyatékossággal élő szülő

nem kap elég segítséget.

De vannak jó példák is!

Készítettünk 2 interjút értelmi fogyatékossággal élő szülőkkel.

Az életükről és a párkapcsolatukról beszélgettünk.

Olvassátok el a beszélgetéseket!

### **Michel és Vanessa, Belgiumból**

**Meséljetek nekünk a gyermeketekről.**

**Mennyi idős?**

**Michel:** A lányunk, Laura 14 éves.

**Mindig is szerettetek volna gyermeket vállalni?**

**Michel:** Nem, én nem is gondoltam rá.

Laura meglepetés volt számomra.

Akkor volt először olyan, hogy a párommal éltem együtt.

**Hogyan neveltétek Laurát?**

**Michel:** A párommal szakítottunk,

és én egyedül gondoskodtam Lauráról.

Nem tudok írni és olvasni.

De így is megoldottam.

Egy évig egy közösségi otthonban éltünk Laurával.

Én voltam ott az egyetlen férfi.

Ezután találkoztam Vanessával.

Azóta együtt gondoskodunk Lauráról.

**Mit csináltok, amikor Laurával töltitek az időtöket?**

**Michel és Vanessa:** Laura bentlakásos iskolába jár.

Hét közben ott van,

csak hétvégére jön haza.

Amikor haza jön, elmegyünk együtt a piacra,

és meglátogatjuk a nagyszüleit.

Sokszor elmegyünk biciklizni, vagy sétálni.

Helyi rendezvényekre is ellátogatunk,

és főzni is szoktunk együtt.

Laura sok mindent csinál:

* táncol
* főz
* és görkorcsolyázik.

És hármasban le szoktunk menni a tengerpartra is.

A támogató szolgálatok segítenek nekünk.

**Vanessa:** Én játszani szoktam Laurával,

és lányos dolgokról beszélgetünk.

Ezeket a dolgokat jobb, ha velem beszéli meg

és nem az apukájával.

Mielőtt aludni megy, megöleljük egymást.

De azt is megmondom neki, ha nem jól viselkedik.

**Milyen támogatást kaptok?**

**Michel és Vanessa:** Egy támogató szolgálattól kaptunk lakást.

A támogató szolgálat segít, ha szükségünk van valamire.

A családunktól is kapunk segítséget.

**Beszéltek Laurával a fogyatékosságotokról?**

**Michel:** Igen. Én elmondtam neki,

hogy nem tudok írni és olvasni.

Nem érti, hogy miért van fogyatékosságom.

Laura speciális iskolába jár.

Ott is beszélgetnek a fogyatékosságokról.

**Volt olyan,**

**hogy diszkrimináció ért titeket?**

**Vanessa:** Nem. Én sok mindennel foglalkozom:

* táncolok
* edzésre járok
* önkénteskedem.

És soha nem ért **diszkrimináció**.

### **Ludovic, Belgiumból**

**Mesélj nekünk a gyermekedről.**

**Mennyi idős?**

Egy kisfiam van, Alexis, aki 9 éves.

**Mindig is szerettél volna gyermeket?**

Igen, de Alexis meglepetésként érkezett.

Nem álltam készen arra, hogy szülő legyek.

De gondoskodtam róla.

Ő az én kis katonám.

Hallgat rám.

**Mit csináltok, amikor együtt vagytok?**

Alexis hét közben bentlakásos iskolában van.

Amikor hazajön, játszani szoktunk együtt.

Néha csal!

Amikor jól viselkedik, megengedem neki,

hogy játsszon a playstationön.

Van, amikor meglátogatjuk a családomat.

Néha arról is beszélgetünk,

hogyan fog megváltozni a teste, amikor felnő.

**Milyen segítséget kaptok?**

Az Edelweiss központ támogat bennünket,

és az édesanyám.

**Beszélgetsz Alexisszel a fogyatékosságodról?**

Nem, mert még mindig nagyon fiatal.

Nem érti, hogy fogyatékossággal élek.

Ha a jövőben lesznek kérdései ezzel kapcsolatban,

majd kutatok az interneten,

hogy tudjak neki válaszolni.

**Volt olyan,**

**hogy diszkrimináció ért téged?**

Igen.

Amikor munkát keresek, mindig visszautasítanak.

**“Dolgozni akartam**

**és pénzt keresni” –   
Értelmi fogyatékossággal élő munkavállalók**

Az **értelmi fogyatékossággal** élő emberek

gyakran ütköznek akadályokba,

amikor munkát keresnek.

A **munkáltatók** gyakran félnek felvenni őket.

Vagy nem áll rendelkezésükre elég támogatás.

De vannak értelmi fogyatékossággal élő emberek,

akik dolgoznak.

Három emberrel készítettünk interjút ebben a témában.

Sok mindent kérdeztünk tőlük.

Például azt, hogy mit szeretnek a munkájukban.

És arról is beszéltünk,

hogy mi volt az álmaik munkája gyerekként.

Olvassátok el az interjúkat!

### **Sarah Pickard, Angliából**

Sarah Pickard az **Inclusion Internationalnél** dolgozik

**Mi a munkád?**

Az európai önérvényesítőket képviselem

az Inclusion Internationalben.

Ez azt jelenti, hogy:

* sokat utazom
* konferenciákon szólalok fel
* más **önérvényesítőkkel** beszélek
* arról tanulok,

hogy mit csinálnak más önérvényesítők Európa-szerte.

**Mit szeretsz a munkádban?**

Beszédeket mondani!

És szeretem, hogy meglátogathatok más országokat.

Az is jó, amikor megbeszéléseken kell részt vennem.

**Van, amit nem szeretsz a munkádban?**

Nehéz, amikor valami az utolsó pillanatban változik meg.

Például egy utazás.

**Miért fontos számodra a munka?**

Azt gondolom, mindenki számára fontos,

hogy legyen munkája.

Ez szabaddá tesz engem, hiszen így saját keresetem van.

Ezáltal én is fontosnak érezem magam.

**Nehéz volt olyan munkát találnod,**

**ami tisztességes fizetést ad?**

Nem volt nehéz.

De sokan vannak, akik nagyon nehezen találnak munkát.

Az lenne a jó, ha mindenki dolgozhatna.

**Mi volt álmaid munkája gyermekkorodban?**

Színész vagy táncos szerettem volna lenni.

### **Carlos Pires, Portugáliából**

Carlos Pires a Fenacercinél dolgozik.

A Fenacerci az Inclusion Europe portugál tagszervezete.

**Mi a munkád?**

Különböző dolgokat csinálok:

* bankba megyek
* fénymásolok
* megkérdezem a munkatársaimat

milyen eszközökre van szükségük

* és ezeket az eszközöket beszerzem.

**Mit szeretsz a munkádban?**

Mindent szeretek, amit csinálok.

De az a legjobb, amikor elmegyek megvenni a dolgokat,

és sétálok az utcán.

**Van, amit nem szeretsz a munkádban?**

Mindent szeretek.

De gyakran előfordul,

hogy az emberek dobozokat küldenek hozzánk.

Ezekben a dobozokban adományok vannak.

De valójában ennek a nagy része csak szemét.

Nem szeretem, amikor ezzel kell foglalkoznom.

**Miért fontos számodra a munka?**

Jó érzéssel tölt el, hogy dolgozhatok.

Szükségem van a pénzre.

Szerintem nem jó,

ha valakinek csak az állami támogatásból van pénze.

**Nehéz volt olyan munkát találnod,**

**ami tisztességes fizetést ad?**

Nem. Már 29 éve itt dolgozom.

**Mi volt álmaid munkája gyermekkorodban?**

Buszszerelő szerettem volna lenni.

Amikor fiatalabb voltam,

egy buszszerelő-műhelyben töltöttem a hétvégéimet.

Besegítettem a műhelyben.

De a szüleim úgy gondolták, ez nem jó munka nekem.

### **Petra Philipsen, Németországból**

Petra Philipsen a Café Henry nevű kávézóban dolgozik.

Ez egy inkluzív kávézó.

Ez azt jelenti, hogy mindenkit szívesen látnak a kávézóban.

A munkavállalók között vannak fogyatékossággal élő emberek.

**Mi a munkád?**

A feladataim a következők:

* mosogatok
* letörlöm az asztalokat a kávézóban
* rendet rakok a konferenciateremben
* segítek a felszolgálásban
* és beszedem a pénzt.

**Mit szeretsz a munkádban?**

Szeretek a kávézóban dolgozni.

És szeretek beszélgetni a vendégekkel.

Jó látni, hogy kedvelik a kávézót.

Mindig azt mondják nekem, hogy minden nagyon finom.

**Van, amit nem szeretsz a munkádban?**

Nagy fémedényekben tároljuk az élelmiszert.

Nem szeretem ezeket tisztítani.

Nagyok, ezért nehéz kimosni őket.

**Miért fontos számodra, hogy dolgozz?**

Korábban másik munkám volt.

Az egy kicsit unalmas volt nekem.

Dolgozni akartam, hogy legyen saját keresetem.

Itt jó kollégáim vannak.

**Nehéz volt olyan munkát találnod,**

**ami tisztességes fizetést ad?**

Igen, nagyon nehéz volt.

Sok más munkám volt korábban.

De soha nem voltam egy munkahelyen sokáig.

Örültem, amikor megkérdezték tőlem,

hogy van-e kedvem a kávézóban dolgozni.

Ez jó munkahely! Már hét éve itt dolgozom.

**Mi volt számodra az álommunka gyermekkorodban?**

Teherautó-vezető szerettem volna lenni,

vagy egy farmon dolgozni.

Az apukám vezetett teherautókat.

Nagyon jó volt mellette ülni.

De sajnos nincs jogosítványom.

A nagyszüleimnek volt egy farmja.

Ott dolgozhattam volna állatokkal.

De ma már örülök, hogy nem ott dolgozom.

Egy farmon minden nap dolgozni kell.

A kávézóban vannak szabadnapjaim.

Szómagyarázat

Diszkrimináció

A diszkrimináció azt jelenti,   
hogy igazságtalanul bánnak veled   
vagy nem kapod meg a neked járó lehetőségeket.

Ez akkor diszkrimináció,   
ha a fogyatékosságod miatt történik.

A diszkrimináció másokkal is megtörténik.

Például az olyan emberekkel,   
akiknek más a bőrük színe.

Vagy az idős emberekkel.

EPSA

Az EPSA rövidítés, angol nyelven.

Az EPSA magyarul azt jelenti:   
Európai Önérvényesítő Platform.

Az EPSA különböző európai országok   
**önérvényesítő** szervezeteiből áll.

Az EPSA az **Inclusion Europe** része.

Értelmi fogyatékosság

Az értelmi fogyatékossággal élő emberek számára   
nehezebb lehet megérteni az információkat  
vagy megtanulni új dolgokat.

Ez megnehezíti az életük bizonyos részeit.

Az értelmi fogyatékossággal élő embereknek  
gyakran támogatásra van szükségük  
a tanulásban vagy a munkában.

Az értelmi fogyatékosság   
általában felnőtt kor előtt kezdődik.

Az egész életén keresztül befolyásolja   
az érintett embert.

Vannak dolgok, amik megkönnyítik   
az értelmi fogyatékossággal élő emberek életét.

Például a **könnyen érthető** információk.

Vannak, akik tanulási fogyatékosságnak nevezik,  
értelmi fogyatékosság helyett.

Foglalkoztatás

A foglalkoztatás azt jelenti,   
hogy valakit alkalmazunk egy munkára.

Hashtag

A **közösségi médián** használhatod ezt a jelet: #.

Ezt a jelet angolul hashtag-nek hívjuk.

A jel után írhatsz egy szót.

Ha rákattintasz a szóra,  
megtalálod az összes hírt vagy üzenetet,  
amik erről a szóról szólnak.

Például:

* Ha leírod, hogy #befogadás és rákattintasz,  
  megtalálod az összes hírt vagy üzenetet,  
  amik a befogadásról szólnak.
* Ha leírod, hogy #EurópaiUnió és rákattintasz,  
  megtalálod az összes hírt vagy üzenetet,  
  amik az **Európai Unióról** szólnak.

Ha leírod, hogy #HearOurVoices és rákattintasz,  
megtalálod az összes hírt vagy üzenetet,  
amik a Halljátok a Hangunkat! konferenciáról szólnak.

Hozzáférhető

Olyan dolog, amit a fogyatékossággal élő emberek  
könnyen tudnak használni.

Például:

* rámpa, hogy be tudjanak jutni egy épületbe
* **könnyen érthető** információ
* információ jelnyelven.

Inclusion Europe

Az Inclusion Europe egy szervezet,  
ami az **értelmi fogyatékossággal** élő emberekért  
és családjaikért dolgozik.

Az egyenlő jogaikért és befogadásukért küzdünk   
egész Európában.

Befolyásolni akarjuk az európai törvényeket is.

1988-ban alakultunk.

76 tagszerveztünk van 39 európai országból.

A székhelyünk Brüsszelben, Belgiumban van.

Inclusion International

Az Inclusion International egy szervezet,  
ami az **értelmi fogyatékossággal** élő emberekért  
és családjaikért dolgozik.

Az egyenlő jogokért és a befogadásért küzd,

az élet minden területén.

Az Inclusion International 50 éve működik.

200 tagszervezte van 115 országból, a világ minden tájáról.

A székhelye Londonban van, az Egyesült Királyságban.

Komplex támogatási igény

A komplex támogatási igény azt jelenti,

hogy valakinek több dologban is támogatásra van szüksége.

Például, ha valaki kerekesszékkel közlekedik

és emellett nem tud beszélni.

Neki támogatásra van szüksége,

hogy elmondja másoknak, mit szeretne

és a közlekedésben is szüksége lehet támogatásra.

Könnyen érthető

Könnyen érthető az az információ,  
ami egyszerűen van leírva.  
Úgy, hogy az **értelmi fogyatékossággal** élő emberek   
számára érthető legyen.

A könnyen érthető szövegekben   
egyszerű szavakat és mondatokat használunk.

Ha mégis vannak bonyolult szavak,  
azokat megmagyarázzuk.

A szövegnek jól láthatónak kell lennie.

Például jól látható, a fehér háttéren fekete írás.

A szövegnek tagoltnak kell lennie,  
hogy jól áttekinthető legyen.

A könnyen érthető szövegekben gyakran vannak képek,  
amik segítenek megérteni, miről szól a szöveg.

Egy értelmi fogyatékossággal élő embernek   
kell ellenőriznie,   
hogy a szöveg valóban könnyen érthető-e.

A könnyen érthető szövegeken   
gyakran szerepel ez a logó,  
hogy egyszerű legyen őket megtalálni.

Vannak szabályok, ami leírják,  
hogyan kell könnyen érthető szöveget írni.

Közösségi média

A közösségi médián   
különböző tartalmakat hozhatsz létre   
és oszthatsz meg másokkal az interneten keresztül.

Például fotókat, videókat, híreket és információkat.

Ezt megteheted számítógépen.

Használhatsz applikációkat is   
okostelefonon vagy tableten.

Az applikációkat magyarul alkalmazásoknak nevezzük.

Munkáltató

Az az ember, aki alkalmaz egy másik embert egy munkára.

Munkavállaló

Az az ember, akit alkalmaznak egy munkára.

Politikus

Valaki, aki az ország vezetésében   
vagy az ország egy részének vezetésében dolgozik.

Vagy valaki, aki szeretné vezetni az országot.

Politikusok lehetnek például

* polgármesterek
* miniszterek
* jelöltek, akik indulnak egy **választáson.**

Önérvényesítés

Önérvényesítés az,   
amikor az **értelmi fogyatékossággal** élő emberek  
felszólalnak saját magukért.

Ezeket az embereket önérvényesítőknek nevezzük.

Választások

A választásokon dől el,   
hogy ki képviseljen minket  
és ki hozzon minket érintő döntéseket.

A választások különböző területeken történhetnek.

Például a városokban,   
amikor az emberek új polgármestert választanak.

Vagy az országokban,  
amikor az emberek új elnököt választanak.

Ambíciók. Jogok. Összetartozás.

Lépj velünk kapcsolatba  
és oszd meg velünk   
a saját történetedet az önérvényesítésről!

Honlap:

inclusion-europe.eu

Email:

[secretariat@inclusion-europe.org](mailto:secretariat@inclusion-europe.org)

Telefonszám:

+32 2 502 28 15

Cím:

Avenue des Arts 3, 1210 Brussels, Belgium

Facebook:

facebook.com/inclusioneurope

Twitter:

twitter.com/InclusionEurope

Iratkozz fel az Európa Nekünk hírlevélre,  
hogy megkapd egyből, amikor megjelenik:

bit.ly/Inclusion\_Europe\_Newsletter