



Európa Nekünk

Különszám a Halljátok a
hangunkat című konferenciára:
Számít a hangunk!



A **vastag** betűvel írt szavak magyarázatát megtalálod a hírlevél végén, a 23. oldaltól.

Az Európa Nekünk hírlevél több nyelven is elérhető:

- angolul
- franciául
- németül
- magyarul
- olaszul
- románul
- spanyol

Ezeket változatokat megtalálod itt:

www.inclusion-europe.eu/europe-for-us

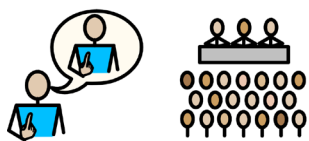
Témák

4	Bevezetés
6	Interjú Manuel Lankamairral
10	„Biciklizünk vagy sétálni megyünk” – Szülők, akik értelmi fogyatékossgal élnek
11	Michel és Vanessa
14	Ludovic
16	„Dolgozni akartam és pénzt keresni” Értelmi fogyatékossgal élő munkavállalók
17	Sara Pickard
18	Carlos Pires
20	Petra Philipsen
23	Szómagyarázat

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!”

A konferenciához tartozó **hashtag**: #HoV19



Ebben a hírlevélben
sok interjút fogtok találni.

Ezeket az interjúkat önérvényesítőkkal készítettük.

Olvashattok Manuel Lankmairról a 6. 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 10. oldaltól a 15. oldalig
értelmi fogyatékossgal élő szülőkkel
olvashattok interjúkat.



A 16. oldaltól a 22. oldalig
értelmi fogyatékossgal 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 önségély.

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 elkezdted dolgozni?

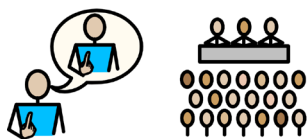
Nem, csak akkor lett, amikor elkezdtem dolgozni.

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 meghívják 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 találkozókön?**

Négy dolgot emelnék ki:

- a szövegek legyenek **könnyen érthetőek**

- az épületek legyenek akadálymentesek, hogy kerekesszékekkel 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 akadálymentességre?



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 kerekesszékek is fel lehessen menni a színpadra.

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



Nem könnyű **értelmi fogyatékossgal** élő szülőként felnevelni egy gyermeket.



Gyakran előfordul,
hogy az értelmi fogyatékossgal élő szülő
nem kap elég segítséget.

De vannak jó példák is!

Készítettünk 2 interjút értelmi
fogyatékossgal élő szülőkkel.

Az életükről és a párkapcsolatukról beszélgettünk.

Olvassátok el a beszélgetéseket!





Michel és Vanessa, Belgiumból

Meséljete 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.

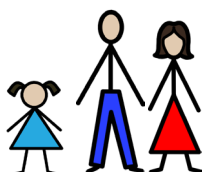
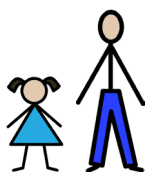
De így is megoldottam.

Egy évig egy közösségi otthonban éltünk Laurával.

Én voltam ott az egyetlen férfi.

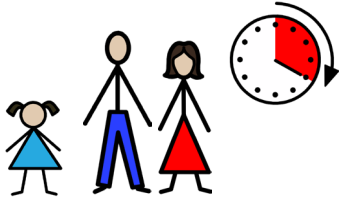
Ezután találkoztam Vanessával.

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 hármásban le szoktunk menni a tengerpartra is.

A támogató szolgálatok segítenek nekünk.

Vanessa:



Én játszani szoktam Laurával,
és lányos dolgokról beszélgetünk.

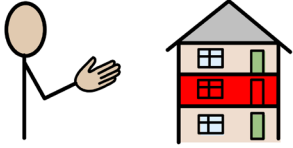
Ezeket a dolgokat jobb, ha velem beszéli meg
és nem az apukájával.

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 családuktól is kapunk segítséget.

Beszéltek Laurával a fogyatékoságokról?

Michel:

Igen.

Én elmondtam neki, hogy nem tudok írni és olvasni.

Nem érti, hogy miért van fogyatékoságom.

Laura speciális iskolába jár.

Ott is beszélgetnek a fogyatékoságokról.

Volt olyan, hogy diszkrimináció ért titeket?

Vanessa:



Nem.

Én sok mindennel foglalkozom:

- táncolok
- edzésre járok
- önkénteskedem.

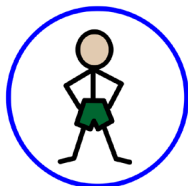
És soha nem ért **diszkrimináció**.



Ludovic, Belgiumből

Mesélj nekünk a gyermekedről.

Mennyi idős?



Egy kisfiam van, Alexis, aki 9 éves.

Mindig is szerettél volna gyermeket?

Igen, de Alexis meglepetésként érkezett.

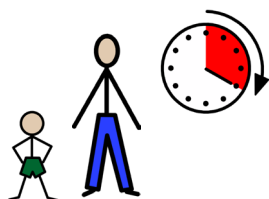
Nem álltam készen arra, hogy szülő legyek.

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 felnőtt.

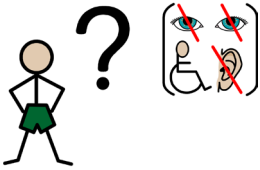
Milyen segítséget kaptok?



Az Edelweiss központ támogat bennünket,
és az édesanyám.

Beszélgetsz Alexisszel a fogyatékoságodról?

Nem, mert még mindig nagyon fiatal.

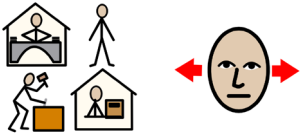


Nem érti, hogy fogyatékosággal élek.

Ha a jövőben lesznek kérdései ezzel kapcsolatban,
majd kutatok az interneten,
hogyan tudjak neki válaszolni.

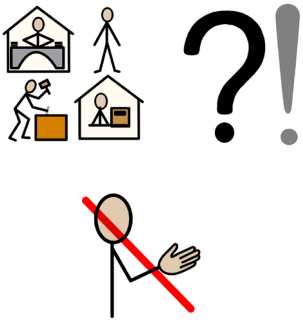
Volt olyan, hogy diszkrimináció ért téged?

Igen.



Amikor munkát keresek, mindig visszautasítanak.

“Dolgozni akartam és pénzt keresni” – Értelmi fogyatékosággal élő munkavállalók



Az **értelmi fogyatékosággal** élő emberek gyakran ütköznek akadályokba, amikor munkát keresnek.

A **munkáltatók** gyakran félnek felvenni őket.

Vagy nem áll rendelkezésükre elég támogatás.

De vannak értelmi fogyatékosággal 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 interjút!

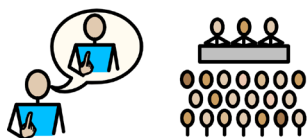




Sarah Pickard, Angliából

Sarah Pickard az **Inclusion International**nél dolgozik

Mi a munkád?

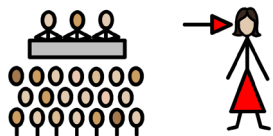


Az európai önérvényesítőket képviselem az Inclusion Internationalben.

Ez azt jelenti, hogy:

- sokat utazom
- konferenciákon szólok fel
- más **önérvényesítőkkal** beszélek
- arról tanulok, hogy mit csinálnak más önérvényesítők Európa-szerte.

Mit szeretsz a munkádban?



Beszédekert mondani!

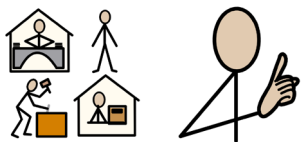
És szeretem, hogy meglátogathatok más országokat.

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.

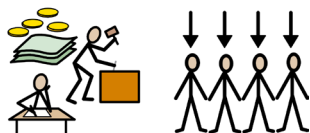
Ezáltal én is fontosnak érzem magam.

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

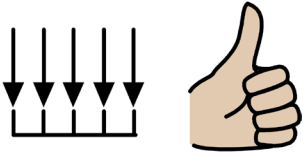
- megkérdezem a munkatársaimat milyen eszközökre van szükségük
- és ezeket az eszközöket beszerezem.

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,

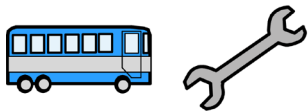
ha valakinek csak az állami támogatásból van pénze.

Nehéz volt olyan munkát találnod, ami tisztességes fizetést ad?

Nem.

Már 29 éve itt dolgozom.

Mi volt álmaid munkája gyermekkorodban?

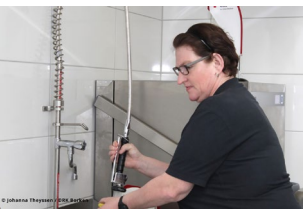


Buszszerelő szerettem volna lenni.

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
fogyatékkal élő emberek.



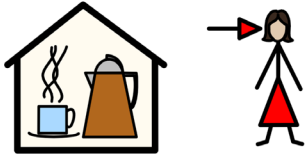
Mi a munkád?

A feladataim a következők:

- mosogatok

- letörölöm az asztalokat a kávézóban
- rendet rakok a konferenciateremben
- segítek a felszolgálásban
- és beszédem 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.

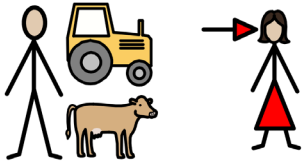
Sok más munkám volt korábban.

De soha nem voltam egy munkahelyen sokáig.

Örültem, amikor megkérdezték tőlem,
hogyan 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.

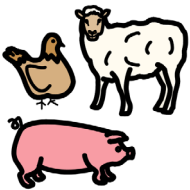
A nagyszüleimnek volt egy farmja.

Ott dolgozhattam volna állatokkal.

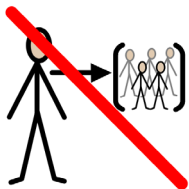
De ma már örülök, hogy nem ott dolgozom.

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 fogyatékságod 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 fogyatékoság

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



Ez megnehezíti az életük bizonyos részeit.

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

Az értelmi fogyatékoság általában felnőtt kor előtt kezdődik.

Az egész életén keresztül befolyásolja az érintett embert.

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

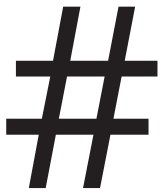
Például a **könnyen érthető** információk.

Vannak, akik tanulási fogyatékoságnak nevezik, értelmi fogyatékoság 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 fogyatékossgal 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 fogyatékossgal 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

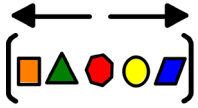
Az Inclusion International egy szervezet, ami az értelmi fogyatékossgal élő emberekért és családjaikért dolgozik.

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 kerekesszékkal 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 fogyatékkal 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.

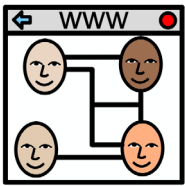
A könnyen érthető szövegekben gyakran vannak képek, amik segítenek megérteni, miről szól a szöveg.



Egy értelmi fogyatékossgal 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.



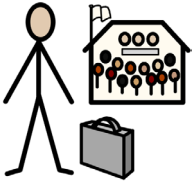
Munkáltató

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 fogyatékossgal élő emberek
felszólalnak saját magukért.

Ezeket az embereket önérvényesítőknak 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.

Lépj kapcsolatba velünk és oszd meg a saját önérvényesítő történetedet!



Honlap:

inclusion-europe.eu



Email:

secretariat@inclusion-europe.org



Telefonszám:

+32 2 502 28 15



Cím:

Avenue des Arts 3, 1210 Brüsszel, Belgium



Facebook:

facebook.com/inclusion europe



Twitter:

twitter.com/InclusionEurope

**Iratkozz fel az Európa Nekünk hírlevélre,
hogy megkapd egyből, amikor megjelenik:
bit.ly/Inclusion_Europe_Newsletter**



Az Európai Unió
támogatásával