



BEZ BARIÉR BEZ HRANÍC

Praktická príručka na vytvorenie medzinárodného projektu pre mladých ľudí so zmiešanými schopnosťami (vrátane osôb s a bez postihnutia)

Stiahnite si túto a ďalšie príručky „SALTO Inclusion“ zadarmo na: www.SALTO-YOUTH.net/Inclusion/

BEZ BARIÉR BEZ HRANÍC

Tento dokument sa nemusí bezpodmienečne zhodovať s oficiálnym stanoviskom Európskej komisie alebo so „SALTO Inclusion Resource Centre“ prípadne s organizáciami, ktoré s nimi spolupracujú.

SALTO-YOUTH ZNAMENÁ...

...„Podpora (Support), rozšírené učenie (Advanced Learning) a tréningové príležitosti (Training Opportunities)“ v rámci programu Erasmus+ pre oblasť mládeže. Európska komisia vytvorila sieť ôsmich zdrojových centier SALTO-YOUTH, aby zlepšila implementáciu európskeho programu Mládež v akcii (teraz Erasmus+ pre oblasť mládeže), ktorý poskytuje mladým ľuďom cenné skúsenosti prostredníctvom neformálneho vzdelávania.

SALTO sa zameriava na **podporu európskych projektov Erasmus+ pre oblasť mládež** v prioritných témach, akými sú európske občianstvo, kultúrna rozmanitosť, participácia a začlenenie (inklúzia) mladých ľudí s nedostatkom príležitostí v geografických oblastiach ako EuroMed, juhovýchodná alebo východná Európa a Kaukaz. Poskytuje tréningy, priestor a podporu pre spoluprácu, ako aj informačné nástroje pre národné agentúry.

SALTO-YOUTH v týchto prioritných oblastiach poskytuje **zdroje, informácie a tréningy** pre národné agentúry a európskych pracovníkov s mládežou. Množstvo zdrojov vo vyššie zmienených tematických oblastiach je prístupných na **www.SALTO-YOUTH.net**. Online nájdete aj Európsky tréningový kalendár, metodické nástroje pre tréningy a prácu s mládežou, online databázu trénerov, odkazy na ďalšie online zdroje a oveľa viac...

SALTO-YOUTH aktívne **spolupracuje** s inými aktérmi v oblasti európskej práce s mládežou, kam patria Národné agentúry programu Erasmus+ pre oblasť mládeže, Rada Európy, Európske fórum mládeže, európski pracovníci s mládežou a tréneri, ako aj s organizátormi tréningov v oblasti práce s mládežou.

SALTO-YOUTH CENTRUM PRE INKLÚZIU WWW.SALTO-YOUTH/INCLUSION/

Zdrojové centrum SALTO pre inklúziu (v belgickom Flámsku) pracuje spoločne s Európskou komisiou **na začlenení mladých ľudí s nedostatkom príležitostí** do programu Erasmus+ pre oblasť mládeže. Tiež podporuje národné agentúry a pracovníkov s mládežou v inkluzívnom prístupe prostredníctvom poskytovania nasledovných zdrojov:

- tréningy v témach inklúzie a pre špecifické cieľové skupiny ohrozené sociálnym vylúčením
- tréningy, metódy a nástroje pre prácu s mládežou na podporu inkluzívnych projektov
- praktické a inšpiratívne publikácie pre medzinárodné inkluzívne projekty
- aktuálne informácie o problematike inklúzie a príležitostiach v tejto oblasti prostredníctvom elektronických správ „Inclusion Newsletter“
- užitočné anotované odkazy na online zdroje týkajúce sa inklúzie
- celkový prehľad trénerov a odborníkov v oblasti inklúzie a mládeže
- prepájanie kľúčových hráčov s cieľom zefektívnenia a uľahčenia inklúzie mladých ľudí s nedostatkom príležitostí

Pre viac informácií a zdrojov o téme inklúzie navštívte stránku centra na

 www.SALTO-YOUTH.net/Inclusion/

OBSAH

O príručke Bez bariér, bez hraníc.....	4
Ty - mladí ľudia a rozličné schopnosti.....	6
Pracovať s postihnutím? Zvládneš to!.....	7
Inklúzia? Ale v čom?.....	9
Pozerať sa na človeka, nie na postihnutie.....	12
Postihnutie ≠ neschopnosť.....	14
Zobrazovanie a opisovanie postihnutia.....	20
Je vaša organizácia inkluzívna?.....	26
Prečo (ne)realizovať medzinárodné projekty s ľuďmi so zmiešanými schopnosťami?.....	28
Výhody a potenciál.....	29
Zdolávanie vrcholov – výzvy cestovania do zahraničia.....	33
Príprava medzinárodných projektov s ľuďmi so zmiešanými schopnosťami.....	36
Vychádzajte z potrieb mladých ľudí.....	37
Budovanie dôvery a sebedôvery.....	41
Rovesníci s rovesníkmi s postihnutím.....	45
Udržujte si nadšenie pre prácu so skupinami so zmiešanými schopnosťami.....	51
Posúdenie rizika	53
Medzinárodná spolupráca.....	60
Vytvorenie medzinárodného partnerstva.....	61
Financovanie medzinárodných mládežníckych projektov.....	69
Cestovanie do zahraničia so skupinou ľudí so zmiešanými schopnosťami.....	74
Tvorba aktivít pre skupinu ľudí so zmiešanými schopnosťami.....	78
Prispôbenie metód.....	85
Prístupné miesta a zariadenia.....	87
Tipy a triky	
– vozík a znížená mobilita.....	88
– nevidiaci a slabozrakí.....	93
– ľudia s postihnutím sluchu.....	96
– ľudia s postihnutím kognitívnych schopností, intelektu a učenia.....	99
Špecifické typy postihnutí.....	101
Je toho viac po skončení projektu.....	104
Autor a spolupracujúci odborníci.....	106
Referencie, zdroje a ďalšia literatúra.....	108

Európska Komisia vytvorila **program mobility**, ktorý ponúka mladým ľuďom skúsenosti s učením sa na európskej úrovni, pričom sa netýka vysokého školstva alebo odbornej prípravy. Program Erasmus+ pre oblasť mládeže môže byť medzinárodnou príležitosťou pre mladých ľudí, aby vo svojom voľnom čase vyskúšali niečo nové a **naučili sa tak novým zručnostiam**, ako napr. komunikácii na medzinárodnej úrovni, aby zlepšili svoje sociálne a medzikultúrne kompetencie, organizačné zručnosti, atď. Program môže byť zdrojom inšpirácie a motivácie pre vytvorenie nových projektov, ale taktiež môže znamenať aj podnet na zmenu vo vlastnom živote.

O PRÍRUČKE

BEZ BARIÉR, BEZ HRANIC



Skúsenosti s programom Erasmus+ pre oblasť mládeže a s predchádzajúcimi programami Mládež v akcii nás naučili, že pre niektorých mladých ľudí nie je ľahké využiť obohacujúce príležitosti ponúkané týmto európskym programom mobility. Mnoho mladých ľudí sa nemôže zapojiť do programu z dôvodu **rôznych prekážok**: niektorí čelia slabým sociálno-ekonomickým podmienkam, iní patria k diskriminovaným menšinám, niektorí pochádzajú zo znevýhodnených či okrajových oblastí, ďalší majú postihnutie.

Prečítajte si viac o rôznych skupinách vyžadujúcich lepšie začlenenia v Stratégii inklúzie Programu Erasmus+ na WWW.SALTO-YOUTH.NET/INCLUSIONSTRATEGY/

Jeden zo siedmich ľudí má nejakú formu postihnutia, no toto percento nie je naplnené medzi mladými ľuďmi, ktorí sú zapojení do programu Erasmus+ pre oblasť mládeže. Preto Zdrojové centrum SALTO-YOUTH Inclusion zorganizovalo v roku 2013 dva tréningy TC Enable (Umožni) s cieľom stimulovať a podporiť pracovníkov s mládežou pri príprave **medzinárodných projektov pre ľudí so zmiešanými schopnosťami** (mladí ľudia s postihnutím a bez postihnutia). Táto príručka vychádza z programu týchto dvoch tréningov, ako aj z príspevkov odborníkov (žijúcich alebo pracujúcich s postihnutiami).

Cielene sme sa rozhodli, že naše úsilie nebudeme smerovať na „projekty len pre ľudí s postihnutím“, kde sú mladí ľudia opäť izolovaní, naopak, radi by sme podporili „projekty ľudí so zmiešanými schopnosťami“, v ktorých rovesníci s postihnutím a bez neho zažijú spoločné **zmysluplné a pozitívne zážitky** a naučia sa akceptovať navzájom – bez ohľadu na svoje schopnosti alebo znevýhodnenia.

Ak prácu s mládežou „beriete vážne“, časť vašej úlohy je byť inkluzívnym a získať a začleniť všetkých mladých ľudí, vrátane 15 % ľudí s postihnutím. Príručka „Bez bariér, bez hraníc“ poskytuje pracovníkom s mládežou a organizátorom mládežníckych projektov (pre ľudí s postihnutím a bez postihnutia!) konkrétne tipy a návody, **ako ľahšie zvládnuť projekty s ľuďmi so zmiešanými schopnosťami**. Príručka vám pomôže s prípravou mladých ľudí s postihnutím a bez postihnutia, ale taktiež vám poskytne praktické rady pre cestovanie a návody na prispôbenie vášho programu rozličným potrebám mladých ľudí.

Dúfame, že takto inšpirujeme a podporíme pracovníkov s mládežou, aby **zapojili mladých ľudí s postihnutím do medzinárodných mládežníckych projektov**, pretože je to pre všetkých obohacujúca skúsenosť: pre mladých ľudí s postihnutím, ktorí získajú skúsenosť akceptácie a integrácie, ako aj pre tých, ktorí nemajú postihnutie, ale získajú skúsenosť, aké to je žiť s postihnutím. Čo je však dôležitejšie, takto prispievate k rovnosti a naplneniu práva mladých ľudí participovať.

Viac o **výhodách projektov pre ľudí so zmiešanými schopnosťami** sa dočítate na strane 29.

Táto kapitola poskytuje úvod do problematiky o postihnutí, objasňuje pojmy a prístupy s nimi spojené. Sme si vedomí, že „postihnutie“ je rozvíjajúci sa koncept, a že použité pojmy a prístupy sa v čase a priestore menia a líšia.

TY-MLADÍ ĽUDIA A ROZLIČNÉ



SCHOPNOSTI

Postihnutie chápeme ako stav, ktorý sa skladá nielen z osobných atribútov (zdravotný stav), ale aj zo sociálnej interakcie (disabilizmus, resp. znevýhodňovanie – diskriminácia voči ľuďom s postihnutím, nedostatok prístupu/bezbariérovosti). Táto príručka zoznamuje pracovníkov s mládežou so zdravotnými otázkami a klasifikáciou jednotlivých postihnutí (poznatie toho, čo to je) a taktiež predstavuje spôsoby, ako prekonať psychické a fyzické prekážky v interakcii medzi ľuďmi s postihnutím a bez postihnutia (sociálna dimenzia postihnutia).

PRACOVAŤ S POSTIHNUTÍM? ZVLÁDNEŠ TO!

Každý má rozličné schopnosti, no aj tak majú ľudia tendenciu tváriť sa prekvapene a prispôbovať svoje správanie voči ľuďom, ktorí majú limitované alebo „zjavne“ (od nich) odlišné telesné funkcie (pohyb, zrak, reč, sluch, pozornosť, spôsob obliekania...), alebo telesnú štruktúru (menšie, väčšie alebo chýbajúce časti tela). Ľudia si často myslia, že postihnutie je čosi čudné. Môžu pocitovať ľútosť a mať potrebu priskočiť na pomoc alebo, na druhej strane, držať sa v úzadí, pretože sa nikdy nenaučili, ako sa majú k človeku s postihnutím správať, a teda sa mu snažia vyhýbať. Takýto prístup môže byť nazvaný aj ako vedomé alebo nevedomé **znevýhodňovanie**.

Ani **ľútostivý prístup**, ani **strach z interakcie**, nie sú veľmi nápomocné a úctivé voči ľuďom so zmiešanými schopnosťami. Cieľom tejto príručky je preto poskytnúť poznatky o tom, ako sa „normálne“ správať k ľuďom s postihnutím.

Predstavte si... ako by ste sa cítili?

- keby vás cudzí človek bez opýtania zobral za ruku a ťahal vás istým smerom, kým vy stojíte na ulici a snažíte sa oboznámiť s traťami metra v novom meste
- keby sa s vami ľudia rozprávali ako s bábätkom len preto, lebo ste ich na prvýkrát poriadne nepočuli, kvôli hlasnej hudbe v pozadí alebo jendoducho len preto, že nehovoríte ich jazykom
- keby vás ľudia ignorovali a začali sa rozprávať s kamarátom stojacim vedľa vás iba preto, že neviete nič napríklad o autách či počítačoch
- keby boli ľudia vo vašej prítomnosti nervózni a vyhýbali sa očnému kontaktu s vami iba preto, že máte na sebe čudné oblečenie alebo máte nezvyčajný účes...

Viaceré tipy ako sa (ne)správať k ľuďom so zmiešanými schopnosťami nájdete v časti **Všeobecné** tipy pre interakciu s ľuďmi s postihnutím na strane 19 a ďalej v tejto príručke.

Každý máme iný „**zdravotný stav**“, ale niektoré narušenia, traumy alebo choroby spôsobujú viac či menej závažné „**poškodenia**“ (*abnormality telesnej štruktúry a vzhľadu, orgánových alebo systémových funkcií*), ktoré vedú k rozličným „**postihnutiam**“ (*dôsledky poškodení vzhľadom k funkčnej výkonnosti a aktivite jednotlivcov*). Citované z www.who.int.

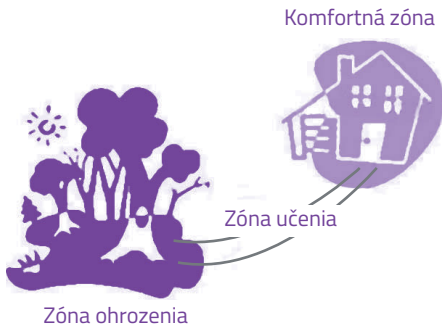
- Viac informácií o terminológii používanej v oblasti postihnutia nájdete v časti Zobrazovanie a opisovanie postihnutia na strane 20.

To, že niektorí ľudia vidia svoju „**fyzickú alebo mentálnu aktivitu**“ ako obmedzenú kvôli svojim **zdravotným podmienkam** (poškodeniam), neznamená, že nie sú schopní zúčastniť sa mládežníckych aktivít. Je len potrebné ich primerane prispôbiť ich potrebám. V tomto ponímaní postihnutie nemá len medicínske, ale aj **sociálne príčiny**. Ľudia s postihnutím sú často vyčlenení alebo majú iný status len preto, že nezodpovedajú **sociálnym očakávaniam** iných, t.j., že sú schopní vykonávať nejakú aktivitu rovnako ako iní ľudia. A práve toto je často to najväčšie znevýhodnenie – nie samotné postihnutie.

Mládežnícke (ale aj iné) organizácie sa nie vždy zamýšľajú nad tým, ako by mohli **byť inkluzívne** a vedeli zaistiť právo každého participovať (napr. mať stretnutia a aktivity na prístupných/bezbariérových miestach, okrem rozprávania používať aj iné druhy komunikácie, a pod.). Je potrebné si uvedomiť, že **začleniť mladého človeka alebo pracovníka s mládežou s postihnutím do vašich projektov alebo organizácie je možné!** Zvyčajne je potrebná najmä dobrá vôľa, pozornosť a flexibilita – a dokonca vás to ani nemusí stáť viac – naopak, môžete oveľa viac získať. Možno by ste mali zvážiť aj ciele znevýhodnenie alebo pozitívnu diskrimináciu, aby ste zaistili, že do svojich aktivít začleníte všetkých mladých ľudí. Ľudia s postihnutím môžu **rozličnými spôsobmi** prispievať a participovať v spoločnosti (aj v projektoch pre mládež). Táto príručka vám poskytne podnety ako podporiť takúto vzájomnú výmenu a rovnocennú spoluprácu.

Práca s mladými ľuďmi, ktorí majú rozdielne schopnosti (v tejto príručke označované ako „zmiešané schopnosti“) **je** skúsenosťou učiť sa **pre VŠETKÝCH**. Človek s postihnutím dostane príležitosť byť v „normálnej“ (pozitívnej) interakcii s inými mladými ľuďmi rovnakého veku, zúčastniť sa a prispieť k mládežníckym aktivitám, ako aj budovať sociálne vzťahy. Ľudia bez postihnutia majú možnosť spoznať ľudí s postihnutím, naučia sa ako (ne)reagovať, prípadne pomôcť, ak je to potrebné, a tiež môžu navzájom rozvíjať „normálne“ (pozitívne, rešpektujúce...) vzťahy. **Hnacím motorom** pre učenie sa žiť spolu „normálne“ je spoločná **ZÁBAVA**.

- Informácie o potenciáli a výhodách, ktoré prináša práca s mládežou s rozličnými schopnosťami, nájdete v časti Prečo (ne)realizovať medzinárodné projekty s ľuďmi so zmiešanými schopnosťami na strane 28.



a schopností), avšak je potrebné dbať na fyzické a psychické bezpečie, a tak zabezpečiť, že sa mladí ľudia nestratia kdesi v *zóne ohrozenia*.

Spoločné dosahovanie cieľov v skupine ľudí so zmiešanými schopnosťami a v dobrej atmosfére je veľmi **obohacujúce** a zvyšuje **sebavedomie** mladých ľudí. Mladí ľudia s postihnutím si tak uvedomia, že dokážu veci, o ktorých si mysleli, že sú pre nich nemožné alebo zažijú niečo, o čom si mysleli, že je pre nich nedosiahnuteľné. Každý získava nové zručnosti a vedomosti o tom, **ako byť inkluzívny**. Taktiež sú naplnené potreby širokej škály členov skupiny, keď spolu navzájom žijú a pracujú.

„Pred našou mládežníckou výmenou so skupinou so zmiešanými schopnosťami som bol dosť v napätí, aby som nepovedal alebo nespravil niečo nesprávne voči účastníkom na vozíčku, ale teraz sa už cítim uvoľnený, dokonca spolu aj vtipkujeme alebo sa bláznime... rovnako ako so všetkými ostatnými deťmi.“

– pracovník s mládežou –

INKLÚZIA? ALE V ČOM?

Je nemožné hovoriť o inklúzii (začleňovaní) ľudí s postihnutím, ak v rovnakom čase nepracujeme aj s ľuďmi, ktorí postihnutie nemajú. Nieкого by mohlo napadnúť organizovať výlety alebo aktivity „výlučne“ pre mladých ľudí so špeciálnymi potrebami, ale toto je jedna z foriem **exklúzie** (znovu by boli mladí ľudia s postihnutím oddelení – ako už sú v špeciálnych školách, pri podstupovaní špeciálnych terapií alebo pri práci v chránenom prostredí, atď.). V tejto príručke, ako aj v tréningu SALTO „TC Enable“, považujeme za ideálnu situáciu, keď sa ľudia s postihnutím môžu rovnocenne zapájať a byť plne začlenení do „bežných“ aktivít a nie sú vytvárané špeciálne projekty pre ľudí s postihnutím.

👉 O tréningu SALTO TC Enable sa dočítate viac na www.SALTO-YOUTH.net/TCenable/.

Niektoré štáty (napr. škandinávске krajiny, USA) majú tendenciu vzdaľovať sa od špecializovaných inštitúcií a škôl v **prospech poskytovania dodatočnej podpory a flexibility**, aby sa ľudia s postihnutím mohli stať súčasťou bežného školského systému, voľnočasových aktivít a pod. Ako by ste sa cítili, keby ste mali dovolené zúčastňovať sa len aktivít s ľuďmi, ktorí majú rovnakú veľkosť topánok či rovnakú farbu očí ako vy? Bolo by to dost' limitujúce, však?

Zažite to!

Ak pripravujete svoju skupinu v témach rovnosti a inklúzie/začlenenia (bez ohľadu na postihnutie či iné charakteristiky), môžete urobiť zjednodušenú verziu experimentu „Modré oči/Hnedé oči“ (Jane Elliot, 1968). V tomto známom cvičení sú účastníci rozdelení do 2 skupín na základe farby očí (sú označení stužkou priviazanou na ruku – alebo môžete pridať iné označenia, postihnutia, a pod.).

Počas aktivity (napr. prechádzka v prírode, hranie stolových hier, večera a pod.) dostane jedna skupina všetky privilégiá, kým tá druhá dostane rôzne obmedzenia.

Príklady obmedzení

- nemajú dovolené rozprávať
- dostanú len sušienky a vodu
- sú ignorovaní
- musia mať zložené ruky
- ...

Príklady privilégií

- môžu ísť prví
- dostanú lepšie jedlo a pitie
- môžu povedať, čo chcú
- dostanú peniaze navyše
- ...

Cieľom hry je skúsiť si, aké to je byť vylúčený, cítiť, aké to je, keď s vami zaobchádzajú inak. Nepreháňajte to s diskrimináciou či vylúčením a vopred informujte účastníkov o účele tejto hry. Naplánujte si veľa času na reflexiu (rozobratie toho, čo sa dialo počas cvičenia).

Tu je niekoľko otázok, s ktorými môžete viesť diskusiu:

- Na úvod povedzte, že to bola len hra a účastníci len hrali svoju rolu – teda, že je to simulácia a nie realita – cieľom cvičenia je učiť sa zo skúsenosti a nie analyzovať ľudí (vyvarujte sa obviňovaniu, zlým pocitom...).
- Aký je to pocit, byť v pozícii toho, kto je vyčleňovaný? Alebo v privilegovanej pozícii? Prečo?
- Čo núti ľudí, aby sa v podobnej situácii takto správali? Je jeden lepší ako druhý?
- Ako môžeme čeliť predsudkom a diskriminácii? Čo by v hre fungovalo?
- Vidíme podobné prípady diskriminácie a riešenia aj v reálnom živote?
- Aké závery môžeme vyvodit' z tejto skúsenosti pre projekty s ľuďmi so zmiešanými schopnosťami?

Uistite sa, že účastníci, ktorí boli počas hry emocionálni, dostanú dostatočný priestor, aby vyjadrili svoje emócie či frustráciu – zamerajte sa na to, čomu sa všetci môžu naučiť z tejto skúsenosti.

 Viac **simulácií a cvičení zameraných na témy diskriminácie a nerovnosti** môžete nájsť na SALTO Toolbox for Training na www.SALTO-YOUTH.net/toolbox/ alebo vo Vzdelávacom balíčku Každý iný všetci rovní na www.coe.int/ecri/ (časť Vzdelávacie zdroje).

Skutočná inklúzia je o „normálnej“ interakcii medzi mladými ľuďmi (priateľstvá, hádky, žiarlivosť, ťažkosti, atď.) a dospelými (učenie sa od nich, argumentovanie v prípade rozdielnych názorov, posúvanie hraníc, spochybňovanie autorít, a pod.). Je to o nájdení takého miesta v živote, v ktorom by sa mladý človek nachádzal, ak by nemal postihnutie! Časťou práce organizácie zameranej na postihnutie je preto priviesť mladých ľudí, s ktorými pracuje, do pozitívneho **kontaktu s rovesníkmi**, napr. cez projekty zamerané na ľudí so zmiešanými schopnosťami.

Organizácie pracujúce s ľuďmi s postihnutím by nemali premeškať príležitosť **pozvať mladých ľudí bez postihnutia** a začleniť ich do svojich aktivít. Je to vhodný spôsob ako otestovať, či aktivity a projekty, ktoré ponúkajú, sú prítlačlivé aj pre ostatných mladých ľudí, a či sa k nim opätovne vrátia alebo nie. Ak mladí ľudia bez postihnutia nepreukážu záujem a opätovne sa nevrátia, potom by bolo vhodné spýtať sa samých seba, či tieto aktivity sú „**rovnao zaujímavé**“ aj pre ľudí, ktorí majú postihnutie.

Byť otvorený pre „bežnú mládež“ je tiež šanca ako získať nové nápady a potenciálnych dobrovoľníkov. S trochou **tréningu alebo vysvetlenia** môžu byť pripravení na asistenciu a pomôcť svojim rovesníkom, ako priateľ priateľovi.

- ★ Aj keď vnímate prínosy aktivít pre ľudí so zmiešanými schopnosťami, nemali by ste zabudnúť, že ich podstatou je **slobodné rozhodnutie a voľba!** Každý chce byť občas s **podobnými ľuďmi**, napr. chalani sa radi porozprávajú o autách či počítačoch, dievčatá chodia na nákupy – len ilustrujeme hlavnú myšlienku so (dúfajme, že už zastaranými) stereotypmi. Podobne, aj mladí ľudia s postihnutím chcú občas tráviť čas s ľuďmi s podobným postihnutím, a to bez toho, aby sa cítili **mimo a vylúčení**. Avšak, mali by mať priestor sa **slobodne rozhodnúť**, s kým budú svoj voľný čas tráviť.

POZERAJTE SA NA ČLOVEKA, NIE NA POSTIHNUTIE

Každý človek je ako cibuľa – ľudská identita je tvorená z viacerých častí. Nikto nie je len, napr. nevidiaci, ale má množstvo ďalších charakteristík, napr. muž alebo žena, zadaný alebo slobodný, homosexuál alebo heterosexuál, progresívny alebo konzervatívny, atď. Niektoré z **hodnôt** pripisované týmto skupinám sú dôležitejšie než iné, presne ako vrstvy cibule – vonkajšie vrstvy cibule sa ošúpu (alebo zmenia) ľahšie ako tie vnútorné, spojené so základnými hodnotami. Napr., je jednoduchšie vzdať sa svojho národného jedla, ako zmeniť celý koncept ženstva alebo hygieny.

Tvoja cibuľa



Nakreslite prierez cibule, aby ste znázornili jej jednotlivé vrstvy vo vnútri.

Požiadajte účastníkov/mladých ľudí, aby popremýšľali, do ktorej skupiny patria, a akú rolu majú, napr. muž/žena, národnosť, záujmy, veková skupina... a aké hodnoty/správanie sú spojené s týmito kategóriami.

Porovnaj si svoje cibule a diskutuj:

- Aké sú podobnosti a odlišnosti medzi vašimi cibuľami?
- Myslíte, že je možné vždy nájsť niečo, čo budú mať ľudia spoločné?
- Ktorá časť vašej cibule je pre vás najviac/najmenej dôležitá?
- Čo sa môže stať, ak dve rozdielne cibule budú potrebovať spolu žiť či pracovať?
- Ako by bolo možné túto spoluprácu uľahčiť?
- Ako by sa dala použiť metafora cibule v projekte pre ľudí so zmiešanými schopnosťami?

Nikomu sa nepáči, ak ho obmedzujú alebo **limitujú** pre niektorú z jeho zložiek osobnosti. Pravdepodobne by nebolo príjemné dostať sa do parlamentu „len“ preto, že ste žena (kvôli splneniu kvóty) alebo, aby vás niekto pozval na nákup len preto, lebo gayovia sú v tom vraj dobrí. Niektorí ľudia sa pri zaradení svojej osobnosti zameriavajú len na jednu časť svojej identity alebo záujmov, a potom sa na základe toho zapájajú do spoločných aktivít alebo do boja za svoje práva (napr. politické hnutia, skupiny imigrantov, feministi...). Ľudia s postihnutím však zvyčajne neberú svoje postihnutie ako základ pre **identifikáciu alebo hrdosť!**

- ☞ Viac článkov a cvičení o identite a kultúre nájdete v príručke SALTO Inclusion & Diversity (Inklúzia a rôznorodosť) na www.SALTO-YOUTH.net/IDbooklet/
- ☞ Pozrite sa na to, či je to pravda. Môžete si pomôcť vyššie uvedeným cvičením Tvoja cibuľa.

Navyše, ľudia s postihnutím majú širokú škálu zložiek identity a hodnôt. Nie sú len „vozíčkarmi“ alebo „nevidiacimi“. Sú tiež bratia alebo sestry, manželia alebo manželky, členovia politických strán, ľudia s určitými hodnotami a záujmami, ale aj s niečím, čo nemajú radi... presne tak, ako každý človek. Práca s mládežou so zmiešanými schopnosťami je o **vnímaní a spoznávaní osôb v ich celistvosti** (z pohľadu celej cibule) – nielen o vnímaní sluchového postihnutia, mentálneho postihnutia alebo toho, že chodia na vozíku.

Obmedzený svet

Začnite diskutovať o akejkoľvek téme (napr., čo ste robili minulý víkend, o nejakej správe z televízie, o záujmoch, a pod.), avšak, každý musí začať každú vetu nasledovne:

- Ako člen tejto mládežníckej organizácie/klubu/skupiny, si myslím, že.../som robil... XYZ
- Ja, ako človek, ktorý má dlhé/krátke/blond/čierne vlasy, si myslím, že.../som robil... XYZ
- Ako muž/žena cítim, že.../robil som... XYZ

Aký to bol pocit vidieť (alebo aspoň počuť) všetko z jedného uhľa pohľadu?

Vidia ľudia s postihnutím veci len z pohľadu ich postihnutia? Prečo (nie)?

Čo by sme mohli urobiť pre rozšírenie tohto úzkeho pohľadu na svet?

Ako by sme mohli zabezpečiť, že sa nebudeme zameriavať iba na jednu stránku človeka?

Mladí ľudia s postihnutím sa väčšinou pozerajú na svoju situáciu **v porovnaní** s ľuďmi bez postihnutia. Snažia sa žiť život ako ich rovesníci tak veľmi, ako sa len dá (čo je veľmi dobrý cieľ). No, pre niektorých ľudí s postihnutím môže byť ťažké si predstaviť, že žijú mimo svoj koncept postihnutia, mimo vyhradené telesné a mentálne aktivity alebo obmedzenú participáciu, ktorú postihnutie spôsobuje.

Aj keď niektorí ľudia s postihnutím majú niekedy špeciálne schopnosti (napr. tanec na invalidnom vozíku, sú dobrými hudobníkmi, umelcami, atď.), ľudia majú tendenciu uvažovať o ich úspechoch ako „dobrých vzhľadom na ich postihnutie“ než oceniť ich **zručnosti ako také** (napr. väčšina z nás by totálne zlyhala pri vozíčkarskom basketbale alebo pri rozprávaní bez toho, aby sme počuli...).

- ★ Povedali sme už, že sa treba pozerat' na osobu a NIE na postihnutie? V téme postihnutia je dôležité zamerať sa na **viditeľnosť** a pozitívne budovanie imidžu. Pozrite si príručku SALTO o pozitívnom budovaní imidžu pre inkluzívne skupiny na: www.SALTO-YOUTH.net/InclusionForALL/.

Prechádzka parkom: malé cvičenie

(môžete spraviť s vašimi kolegami alebo mladými ľuďmi):

„Predstavte si, že kráčate po meste a rozhodnete sa ísť do parku. Pri vstupnej bráne vás vrátnik pozdraví kývnutím hlavy. Idete pozdĺž cesty a všimnete si deti hrajúce sa na trávniku. Ich rodičia na ne dávajú pozor z lavičky, ktorá stojí pri ceste. Okolo vás prejde flirtujúci párik. Zmrzlinár je zaneprázdnený predajom zmrzliny a limonád zástupu ľudí, ktorí sa zhromaždili pred stánkom... atď.“

Teraz sa vráťte k svojim predstavám a premýšľajte o všetkých ľuďoch, ktorých ste počas svojej imaginárnej prechádzky parkom stretli. Koľko z nich malo nejaké postihnutie? (alebo koľko z nich boli ženy, gayovia alebo afroameričania...). Naozaj nie sme veľmi zvyknutí vidieť ľudí s postihnutím. Ale to sa môže zmeniť práve vďaka tomu, že naše aktivity s mladými ľuďmi budeme robiť inkluzívnejšie.

POSTIHNUTIE ≠ NESCHOPNOSŤ

Aj keď sme povedali, že je potrebné pozerat' sa na človeka a nie na postihnutie, pracovníci s mládežou, ktorí berú mladých ľudí s postihnutím do zahraničia, musia vedieť aspoň minimum o zdravotnom stave a možnostiach účastníkov, s ktorými pracujú. Napriek tomu, že niektoré postihnutia sa môžu navzájom podobat', je veľmi zriedkavé nájsť dvoch ľudí, ktorí majú rovnakú závažnosť postihnutia, rovnaké emocionálne reakcie na ich (zdravotný) stav alebo takých, ktorí používajú rovnaké podporné zariadenia a pomôcky, či majú rovnaký vzťah k svojmu prostrediu. Takže je samozrejme, že každý človek s jedným alebo viacerými postihnutiami má **špecifické schopnosti, potreby a preferencie** na to, ako sa s nimi vysporiadať. Preto je dôležité **poznať typ postihnutia a predovšetkým osobu**, s ktorou pracujete (budete pracovať)!

Ďalej v príručke nájdete **prehľad** niektorých postihnutí, ktorý vám pomôže získať lepší obraz o tom, čo si ktoré postihnutia vyžadujú. Je však potrebné poznať konkrétnu situáciu každého človeka (závažnosť, lieky, používané zariadenia, atď.). Najlepšie je spýtať sa **ich osobne** hneď na začiatku (oni predsa svoj stav poznajú najlepšie!), prípadne ich rodičov, opatrovníkov, asistentov alebo lekárov. Otvorená komunikácia v dôveryhodnej atmosfére zabezpečí spoluprácu, ktorá bude najlepšou skúsenosťou pre všetkých.

Kedysi sa používala „Medzinárodná klasifikácia poškodení, postihnutí a hendikepov“, ktorá sa sústreďovala na **zdravotný stav** ľudí a na to, akú liečbu alebo starostlivosť je potrebné zabezpečiť (tzv. „medicínsky model“ postihnutia). Túto klasifikáciu v roku 2012 nahradila modernejšia „**Medzinárodná klasifikácia funkčnej schopnosti, dizability a zdravia**“ (www3.who.int/icf/), ktorá reflektuje novo integrovaný „bio–psycho–socialny prístup“ k postihnutiu, ktorý sa nezameriava len na obmedzenia, ale najmä na úroveň funkčnosti a zdravia.

Ľudská **aktivita** (výkon úlohy alebo aktivity) nie je ovplyvnená len **zdravotným stavom** (choroba a porucha) alebo **poškodením** (problémy v telesnej štruktúre alebo funkciách), ale aj príležitosťami a podmienkami pre **participáciu** (účasť v životných situáciách). Ľudskú aktivitu a participáciu ovplyvňujú tak faktory prostredia (fyzické, sociálne, postoj okolia, v ktorom ľudia žijú), ako aj **osobnostné faktory** (osobnosť, osobná situácia...).

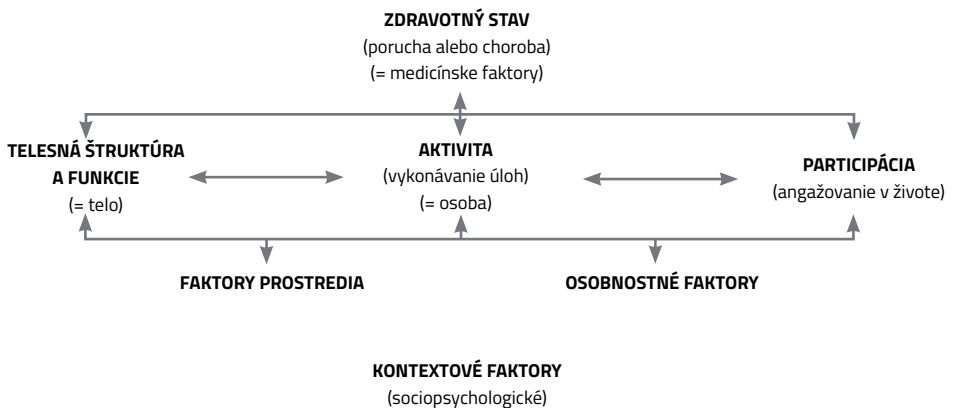


Diagram základov Medzinárodnej klasifikácie funkčnej schopnosti, dizability a zdravia (ICF), zdroj: www3.who.int/icf/.

Tento nový „bio–psycho–sociálny model“ postihnutia taktiež vedie **k novému spôsobu klasifikácie postihnutí**, v závislosti od toho, či sa zameriavate na telesné funkcie a štruktúru, na aktivity a participáciu daného človeka alebo na kontextové faktory.

To vedie k nasledujúcej **klasifikácii postihnutí**:

TELO	
Funkcia: <ul style="list-style-type: none"> • Mentálne funkcie • Senzorické funkcie a bolesť • Funkcie hlasu a reči • Funkcie kardiovaskulárneho, hematologického, imunologického a respiračného systému • Funkcia zažívacieho, metabolického a endokrinného systému • Urogenitálne a reprodukčné funkcie • Nervovo–svalovo–kostrové a s pohybom súvisiace funkcie • Funkcie kože a s ňou súvisiace štruktúry 	Štruktúra: <ul style="list-style-type: none"> • Štruktúra nervového systému • Štruktúry očí, uší a s nimi súvisiace štruktúry • Štruktúry súvisiace s hlasom a rečou • Štruktúra kardiovaskulárneho, imunologického a respiračného systému • Štruktúry súvisiace so zažívaním, metabolizmom a endokrinným systémom • Štruktúry súvisiace s urogenitálnym a reprodukčným systémom • Štruktúry súvisiace s pohybom • Štruktúry kože a s ňou súvisiace štruktúry
AKTIVITA A PARTICIPÁCIA: <ul style="list-style-type: none"> • Učenie sa a aplikácia vedomostí • Všeobecné úlohy a požiadavky • Komunikácia • Mobilita • Sebestačnosť • Život v domácnosti • Interpersonálne interakcie a vzťahy • Hlavné oblasti života • Komunita, sociálny a občiansky život 	
FAKTORY PROSTREDIA: <ul style="list-style-type: none"> • Produkty a technológie • Prirodzené životné prostredie a zmeny v životnom prostredí vykonané človekom • Podpora a vzťahy • Postoje • Služby, systémy a politky 	

Založené na Medzinárodnej klasifikácie funkčnej schopnosti, dizability a zdravia (ICF), zdroj: www3.who.int/icf/

Dnes je stále bežnejšie nájsť referencie na pojmy ako „*ľudia, ktorí sa nevedia postarať sami o seba*“ (pozornosť zameraná na obmedzenú aktivitu) alebo „*ľudia používajúci asistenčné technológie*“ (pozornosť zameraná na faktory prostredia). Tieto a podobné charakteristiky sú však bez ohľadu na to, aké konkrétne postihnutie spôsobuje túto ich situáciu. V rámci tejto príručky nie je možné, aby sme sa venovali všetkým typom postihnutia, preto sa sústreďujeme na tie, s ktorými sa pracovníci s mládežou **stretávajú najčastejšie**.

- Na strane 78 nájdete celkový prehľad konkrétnych **zdrojov a návrhov** na adaptáciu aktivít pre najbežnejšie postihnutia – v časti **Tvorba aktivít pre skupinu ľudí so zmiešanými schopnosťami**.

Vašou úlohou, ako pracovníka s mládežou, nie je zamerať sa na medicínsku stránku postihnutia alebo na rozdielne telesné funkcie a štruktúry, s ktorými sa stretnete (hoci odporúčame mať v tejto oblasti základné vedomosti). Práca s mládežou by mala zohrávať úlohu v **modifikovaní niektorých sociálnych faktorov a faktorov prostredia** v aktivitách (*napr. prispôbenie aktivít, postoj ľudí bez postihnutia voči ľuďom s postihnutím, vzťahy medzi ľuďmi s a bez postihnutia, naša politika a stratégia voči mladým ľuďom s postihnutím...*), aby mladí ľudia s postihnutím mohli **naplno využiť svoje právo participovať** na aktivitách v práci s mládežou a v spoločnosti vo všeobecnosti.



Niekoľko príkladov

zdravotný stav	postihnutie	obmedzenie aktivity	obmedzenie participácie
Lepra	Strata citlivosti končatín	Ťažkosti pri uchopovaní objektov	Stigmy malomocenstva vedú k nechote mať človeka s týmto postihnutím v mládežníckom klube
<i>Čo môžeš urobiť ako pracovník s mládežou:</i>		Zabezpečiť prispôsobené poháre a riady pre jednotlivé aktivity alebo sa vyhnúť úlohám, ktoré zahŕňajú uchopovanie predmetov; otvorene sa rozprávať o ich potrebách...	Informuj seba aj ostatných o lepre, zabezpeč, aby sa človek, ktorý ju má, cítil v klube vítaný, nerob z lepry tabu...
Panická porucha	Úzkosť	Neschopnosť ísť niekam von sám	Reakcie ľudí vedú k obmedzeným až žiadnym sociálnym vzťahom
<i>Čo môžeš urobiť ako pracovník s mládežou:</i>		Budovať si dôveru s týmto človekom, vyzdvihnúť ho doma, robiť skupinové aktivity, zabezpečiť rovesníka – opatrovníka (tzv. buddy)...	Realizovať aktivity, pri ktorých sa mladí ľudia navzájom spoznávajú rozličnými spôsobmi
Poranenie chrbtice	Paralýza	Neschopnosť vyjsť po schodoch	Spoločenská miestnosť na poschodí
<i>Čo môžeš urobiť ako pracovník s mládežou:</i>		Realizovať stretnutia na prístupných miestach...	

Často je aktuálna „**výkonnosť**“ mladých ľudí s postihnutím (čo *jednotlivec skutočne robí vo svojom bežnom prostredí a kontexte*) z rôznych dôvodov nižšia ako ich „**kapacita**“ (*schopnosť jednotlivca vykonať úlohu alebo aktivitu na svojej pravdepodobne najvyššej úrovni funkčnosti v danej oblasti, v danom okamihu*). Tento rozdiel možno vysvetliť rôznymi spôsobmi:

- **Protektionizmus okolia** (rodičia, pracovníci s mládežou, iní): nemôžu alebo nemajú dovolené robiť nejaké aktivity, pretože „majú postihnutie“, napriek tomu, že by toho boli schopní ALEBO by aktivita mohla byť prispôbena ich špecifickým potrebám.
- **Naučená bezmocnosť**: ľudia s postihnutím si sami o sebe myslia, že nemôžu robiť nejakú aktivitu, pretože im doteraz na to nikdy nebola daná príležitosť alebo nikdy nevideli niekoho s postihnutím, kto by podobnú činnosť vykonával (vzor).
- **(Ne)schopnosť**: vedomý alebo nevedomý postoj voči ľuďom s postihnutím, ktorý predpokladá, že sú menejcennými ľuďmi, alebo majú menej práv.
- **Strach z nedostupnosti**: ľudia s postihnutím sa odmietajú zapojiť, pretože nemajú dostatok informácií o zabezpečenej dostupnosti danej aktivity, mieste konania, spôsobe dopravy...
- **Nedostatok asistenčných technológií a pomôcok**: potrebná technológia často neexistuje v „hotovej“ podobe alebo môže byť príliš drahá, no niekedy si môžete vytvoriť a skonštruovať mnoho pomôcok aj sami (rampy, sedadlá, riad...).
- **Nedostatok adaptácie a tvorivosti**: so štipkou tvorivosti môžu byť metódy práce s mládežou prispôbené - prečo rozprávať, keď to môžete nakresliť (pri poruchách reči), namiesto skákania môžete zdvíhať ruky do vzduchu (v prípade účastníkov na vozíku).
- Viac podnetov na úpravu aktivít nájdete v časti **Prispôbenie metód** (strana 85).

Práca s mládežou môže byť nástrojom na preklenutie priepasti medzi tým, čo ľudia s postihnutím aktuálne robia, a čo sú naozaj schopní robiť. **Je to vaša výzva!**

VŠEOBECNÉ TIPY PRE INTERAKCIU S LUDMI S POSTIHNUTIM

- Keď začínate interakciu s ľuďmi s postihnutím, vychádzajte z predpokladu ich **najvyšších možných fyzických a intelektuálnych schopností** a len v prípade, že je to potrebné, postupne sa prispôbte postihnutiu. Nepredpokladajte, že všetci ľudia s postihnutím majú obmedzené intelektové schopnosti, že ľudia na vozíku sú pomalí, alebo že všetci ľudia s bielou paličkou sú úplne nevidiaci, atď.
- Keď vás predstavia človeku s postihnutím, **robte presne to**, čo by ste robili, keby ste stretli niekoho iného. Ak si bežne potrasiete rukou, podajte ruku. Aj pre ľudí s obmedzeným používaním rúk či pre tých, ktorí nosia protézy, je podávanie rúk bežné. (Aj podanie ľavej ruky, je prijateľný spôsob).

- Ak je zvykom sa pri pozdrave pobožkať na líce, urobte to aj v prípade človeka s postihnutím – ak je niekto nevidiaci, chyťte ho za rameno, aby vedel, že sa chystáte ho takto pozdraviť, a pod.
- **Berte dospelých ako dospelých** (prečo nezaobchádzajte aj s mladými ľuďmi ako s plne zrelými ľudskými bytosťami). Správajte sa k ľuďom s postihnutím tak, ako k ľuďom. Ak vo vašej kultúre nie je bežné oslovenie krstným menom (zo zdvorilosti), potom aj ľudí s postihnutím oslovujte spôsobom pán alebo pani.
- **Ak chcete ponúknuť pomoc, najskôr sa opýtajte**, či človek s postihnutím vašu pomoc chce a počkajte, kým bude vaša ponuka prijatá (samozrejme, pokiaľ niekto nepadá alebo čosi podobné). Najlepšie je, ak vám človek s postihnutím dá sám inštrukcie, ako mu máte pomôcť (napr. niektoré časti vozíka sú krehké alebo sa ľahko oddeľujú, preto s ním treba zaobchádzať opatrne a nie vždy a všade je najlepší nápad ho zdvíhať alebo tlačiť...)
- **Pokoj. Nebuďte zahanbení**, ak použijete frázu ako „vidíme sa neskôr“ alebo „počul si o tom?“, ktorá istým spôsobom naráža na postihnutie daného človeka. Sami často používajú tieto výrazy. Nesnažte sa byť príliš politicky korektný – ak niečo chcete vedieť, jednoducho sa spýtajte samotného človeka s postihnutím. Viac sa dočítate v nasledujúcej časti príručky.

ZOBRAZOVANIE A OPISOVANIE POSTIHNUTIA

Možno ste si už všimli, že uprednostňujeme skôr dlhšie pomenovanie, keď hovoríme o „**ľuďoch s postihnutím**“ – kratšie a jednoduchšie by bolo hovoriť napríklad „ochrnutý“ (jedno slovo). Avšak slová, ktoré používame, určujú to, ako ľudí vidíme (a ako k nim pristupujeme). A opačne, naše správanie voči ľuďom a náš názor na ľudí určuje to, ako o nich hovoríme a opisujeme. Už sme spomenuli, že je otázkou rešpektu neoznačovať ľudí podľa ich postihnutia, ale v prvom rade **ich vidieť ako ľudí**. Preto aj v tejto príručke budeme vždy na prvom mieste hovoriť o „človeku“, ktorý môže mať nejaké postihnutie alebo používať nejaké asistenčné pomôcky.

Vytvorte si slovník

Áké slová existujú vo vašej krajine/jazyku na pomenovanie ľudí s postihnutím?

Sú tieto slová považované za negatívne? Majú nejaké alternatívy?

Existujú preklady anglických „politicky korektných“ pojmov, ktoré sa používajú vo vašom jazyku?

Áké pomenovania používajú špecializované organizácie pracujúce s ľuďmi s postihnutím?

Áké pomenovania používajú sami ľudia s postihnutím?

NIEKOĽKO JAZYKOVÝCH TIPOV A TIPOV PRE ZOBRAZOVANIE

Jedným z dôvodov, prečo majú ľudia **ľútostivý postoj a nevhodné správanie** voči ľuďom s postihnutím môže byť aj to, že v médiách chýba pozitívne a autentické vykreslenie ľudí s postihnutím a existuje len málo rešpektujúcich príkladov, ktoré sa venujú tejto cieľovej skupine a zobrazujú ju. Takže, ak do sveta vysielate signály (rozhovory, články, obrázky, TV, rádio, aplikácie...), môžete zvážiť nasledovné tipy, ktoré vám pomôžu popísať ľudí s postihnutím.

- ★ **Vždy sa najskôr zamerajte na človeka, nie na postihnutie.** Zdôraznite ľudí, nie nálepky. Nehovorte o ľuďoch prostredníctvom ich ochorenia alebo postihnutia. Takto zameriate pozornosť na človeka a nie na konkrétne funkčné obmedzenie.

Čo je „Out“	Čo je „In“
Postihnutý	Človek s postihnutím
Vrodená porucha, vrodená deformácia, znetvorenie	Človek narodený s postihnutím, človek majúci vrodené postihnutie
Slepý	Človek, ktorý je nevidiaci
Zrakovo postihnutý	Človek so zrakovým postihnutím alebo slabozraký
Nedoslýchavý s poškodením sluchu	Človek s poruchami sluchu
Hluchonemý	Človek, ktorý je nepočujúci
Epileptik	Človek s epilepsiou
Porucha učenia, dyslektik	Človek s poruchou učenia, Človek s dyslexiou
Spazmatik	Človek so spazmatickými záchvatmi
Obet' mozgovej obrny, roztrúsenej sklerózy, artritídy, atď.	Človek s mozgovou obrnou, roztrúsenuou sklerózou, artritídou, atď. Človek s obmedzenou schopnosťou pohybu
...	...

- ★ **Ukážte ľudí s postihnutím ako aktívnych** členov spoločnosti. Zobrazovanie ľudí s postihnutím v interakcii s ľuďmi bez postihnuteľa v každodennom sociálnom a pracovnom prostredí pomáha búrať bariéry a poskytuje dobrý príklad pozitívnej a rešpektujúcej interakcie. Používanie obrazov, ktoré izolujú alebo upriamujú pozornosť na ľudí s postihnutím je vhodné iba vtedy, ak je to relevantné vo vzťahu k príbehu, ktorý rozprávate.
- ★ **Zaktualizujte svoj slovník.** Spôsob, akým označujeme ľudí s postihnutím sa v priebehu času zmenil, no ľudia stále používajú archaické výrazy (používali sa v minulom storočí!). Vyvarujte sa používania týchto zastaraných a hanlivých výrazov.

Čo je „Out“	Čo je „In“
Hendikep(ovaný) – toto pomenovanie pochádza ešte z čias, kedy ľudia s postihnutím museli chodiť po ulici s pohárom v ruke (z angl. hand = ruka, cap = pohár) a žobrali o jedlo alebo peniaze na prežitie	Postihnutie – človek s postihnutím
Invalid – doslovný preklad tohto slova je „neschopný“ (z angl. in = ne a valid = schopný)	Človek s postihnutím
Křč	Záchvat
Kripel', chromý	Človek s obmedzenou schopnosťou pohybu, človek s poranením miechy, artritídou, atď.
Pomätený, šialenec, maniak, mentálne chorý, blázon, dement, deviant, psychopat	Človek s duševným/psychickým postihnutím, človek so schizofréniou, človek trpiaci depresiou
Mentálne retardovaný, chybný, slabomyseľný, idiot, blbec, imbecil, retardovaný, jednoduchý, mongoloidný	Človek s mentálnym postihnutím, človek s Downovým syndrómom
...	...

- ★ **Trochu ľútosti pre ľudí s postihnutím...** Pokiaľ to nie je nevyhnutné pre príbeh, nezameriavajte sa na postihnutie. Smutné príbehy o postihnutí vám možno prinesú ľútosť (a almužnu) niektorých ľudí, no určite nezmenia ich blahosklonný postoj voči ľuďom s postihnutím. Namiesto toho sa sústreďte na problémy, ktoré ovplyvňujú kvalitu života týchto ľudí, ako napr. prístupná doprava, bývanie, pracovné príležitosti a odstránenie diskriminácie.

- ★ Zdôraznite schopnosti, nie obmedzenia. Asistenčné technológie a pomôcky (vozíky, barly, atď.) pomáhajú ľuďom s postihnutím byť súčasťou spoločnosti a nie ich obmedzovať.

Čo je „Out“	Čo je „In“
Pripútaný na invalidný vozík	Človek používajúci vozík (prostredníctvom, ktorého sa nezávisle pohybuje)
Pacient (len vo vzťahu k lekárovi)	Človek
Parkovanie a kúpeľne pre postihnutých	Prístupné parkovisko/kúpeľňa
...	...

- ★ **Ľudia s postihnutím nie sú (vždy) superhrdinovia.** Aj keď verejnosť môže obdivovať super úspešných ľudí, zobrazovať ľudí s postihnutím ako superstar len vnáša falošné očakávania, že všetci ľudia s postihnutím by mali dosiahnuť takúto úroveň. Pravdepodobne je to „typický“ človek s postihnutím, ktorého by sme mali vykresliť.

- ★ **Vyvarujte sa umelým alebo nevhodným eufemizmom.** Používať eufemizmy na opísanie postihnutia je ako dostať ľudí do nepríjemnej alebo blahosklonnej situácie. V nej nebudú s ľuďmi s postihnutím reagovať „normálne“, skôr budú opatrní pri používaní najvhodnejších politicky korektných pomenovaní. Nazývajte veci pravými menami.

Čo je „Out“	Čo je „In“
Inak schopný	Človek s postihnutím
Fyzicky postihnutý	Človek s postihnutím, človek s obmedzenou schopnosťou pohybu
Mentálne postihnutý	Človek s mentálnym postihnutím
Trpaslík	Človek nízkeho vzrastu
Človek s poruchou zraku	Človek so zrakovým postihnutím alebo slabozraký
...	...

- ★ Často, keď sa do televízie, divadla či na verejnosť dostane téma postihnutia, herci alebo iní aktéri bez postihnutia reprezentujú tých, ktorí ho majú. Prečo do takýchto úloh neobsadiť **hercov alebo aktérov**, ktorí majú skutočné postihnutie? (pozri príklad na strane 42)?

- ★ **Malá dávka senzacnosti?** Keď sa zmieňujete o ľuďoch s postihnutím, vyhnite sa negatívnym pojmom alebo emocionálne ladeným slovám. Tieto pojmy len vykresľujú domnelý pocit senzacnosti a dramatickosti toho, ak má niekto postihnutie (čo nie je nevyhnutne správne). Namiesto pozitívneho prístupu a rešpektu voči ľuďom s postihnutím to prinesie len ľútosť a údiv. Do tejto kategórie patrí aj väčšina zastaraných pojmov, ktoré sme uviedli vyššie.

Čo je „Out“	Čo je „In“
Trpí na, postihnutý XYZ, zasiahlo ho...	Človek s postihnutím a pod.
Je obeťou X	Človek s X
Ľútostivý, smutný, ...	

Mať postihnutie nie je synonymom trpieť niečím. Ľudia s postihnutím môžu mať úplne šťastný život, ktorý, má rovnako svoje pády a vzostupy, ako život kohokoľvek iného z nás.

- ★ **Aké slová použiť, keď hovoríme o ľuďoch bez postihnutia?** Jedným zo slov, ktorému sa je potrebné vyvrovať, je „normálny“, pretože situácia, v ktorej sa človek s postihnutím nachádza, je pre neho úplne normálna. Takže, vhodnejšie by bolo použiť „človek bez postihnutia“ alebo „človek, ktorý nemá postihnutie“.
- ★ Vo všeobecnosti je v poriadku používať **bežné frázy**, ako „vidíš?“ alebo „uvidíme sa neskôr“, aj keď sme v prítomnosti človeka, ktorý je nevidiaci. Taktiež „prejdime sa k...“, keď je pri nás človek na vozíku, je v poriadku, a pod. Nebuďte paranoidní z toho, čo môžete a čo nemôžete povedať – ľudia s postihnutím vám môžu sami povedať, aké vyjadrenie ich uráža a aké alternatívy preferujú.
- ★ Ako už bolo zmienené, ľudia s postihnutím vytvárajú naozaj **veľmi rôznorodú skupinu**, takže je ťažké označovať ich ako „oni“, nakoľko ako jednotlivci sa od seba navzájom veľmi odlišujú.

⋮ Poznámka!

Môžeme povedať, že by sme sa nemali snažiť byť „pápežskejší od pápeža“, pokiaľ ide o našu politickú korektnosť. Jednoducho sa **daného človeka spýtajte**, ako by chcel, aby ste o ňom mali hovoriť. Napríklad, na tréningoch bolo slovo „*brainstorm*“ (= riadená diskusia pre riešenie problémových úloh) zaradené na čiernu listinu, pretože v angličtine sa týmto pojmom označuje stav, ktorým prechádzajú osoby majúce epilepsiu počas záchvatov. Toto slovo bolo nahradené pomenovaním „*idea generation*“ teda generovanie nápadov alebo „*thought showers*“ – sprška nápadov. Ale aby sme podčiarkli poučenie z tejto situácie, je potrebné uviesť, že keď sa o tom dozvedel náš kolega tréner, ktorý má epilepsiu, začal sa strašne smiať a povedal, že nemá najmenší problém s používaním slova „*brainstorm*“ na svojich tréningoch.

Záver: Ak neviete, ako nazvať človeka s postihnutím – OPÝTAJTE SA HO!

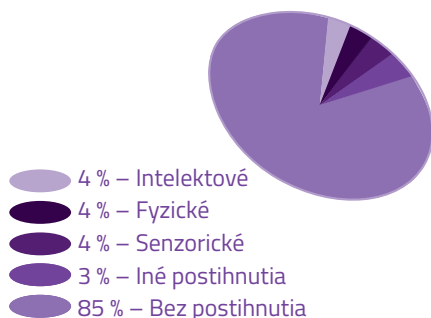
- Ďalšie návody týkajúce sa **terminológie a popisovania postihnutí** nájdete v sekcii „Products“ na stránke Research and Training Center on Independent Living (Výskumné a tréningové centrum pre nezávislý život) na www.rtcil.org.



SALTO TC Enable

JA VAŠA ORGANIZÁCIA INKLUZÍVNA?

Postihnutia v Európe v %



Podľa správy Eurostat „Postihnutie a sociálne začlenenie“ (2001), približne **15 %** občanov Európskej únie má nejakú formu **postihnutia**. Zjednodušene by sme mohli povedať, že zo 100 ľudí zhruba 4 ľudia budú mať kognitívne/intelektové postihnutie, 4 budú mať fyzické postihnutie alebo obmedzenú pohyblivosť, 4 zmyslové postihnutie a 3 budú mať iný druh postihnutia. Takže by sme sa mohli opýtať, či každý siedmy človek vo vašej mládežníckej organizácii má postihnutie? A ak nie, prečo títo mladí ľudia s postihnutím vo vašej organizácii nie sú?

👉 Viac informácií a dát v téme **postihnutia a inklúzie v Európskej únii** nájdete na: <http://ec.europa.eu/social/>

Začleňovať ľudí s rozličnými schopnosťami do vašej mládežníckej organizácie (ako pracovníkov s mládežou, členov predsedníctva alebo účastníkov), môže byť **obohacujúcou učiacou skúsenosťou**. Je to tiež dobrý tromf ako **ukázať vonkajšiemu svetu**, že vaša mládežnícka organizácia je prístupná a otvorená pre ľudí s postihnutím... (s najväčšou pravdepodobnosťou organizácie, ktoré túto informáciu nešíria do okolitého sveta, nie sú inkluzívne!)

Takže, do akej miery je vaša organizácia (predsedníctvo, dobrovoľníci, členovia...) pripravená:

- ísť von a rozprávať sa s ľuďmi s postihnutím – motivovať ich (a presvedčiť ich rodičov), že aj oni sa môžu zapojiť do vašich aktivít?
- vysporiadať sa s fyzickými prekážkami (namontovať rampy alebo organizovať stretnutia/aktivity na prístupných miestach)?
- robiť aktivity v rôznych časoch (ľudia s niektorým postihnutím sa môžu navíť rýchlejšie alebo potrebujú viac času na svoju večernú hygienu)?
- ste ochotný zapisovať alebo vizualizovať všetky rozhodnutia a rozhovory (v prospech osôb so sluchovým postihnutím)?
- zabezpečiť všetky dokumenty v Braillovom písme alebo elektronickej podobe (aby ich mohli čítať ľudia so zrakovým postihnutím)?
- urobiť kompromis vzhľadom na „kvalitu“ finálneho produktu nejakého umeleckého výkonu či športovej aktivity (divadlo, hudba, šport...), aby sa do tejto aktivity mohol zapojiť aj človek s intelektovým postihnutím?
- nájsť a rozdeliť úlohy a aktivity pre ľudí s rozličnými schopnosťami?

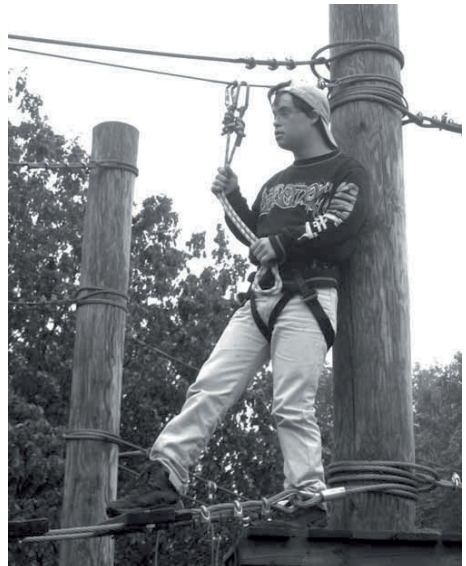
Samozrejme, že nedostanete (alebo nechcete!) do každej z vašich aktivít ľudí s 10 rôznymi postihnutiami. Avšak je to možnosť ako **zaangažovať** nejakých mladých ľudí (alebo pracovníkov s mládežou) s **postihnutím** do niektorých vašich aktivít – pokiaľ možno do takých, o ktoré majú oni sami záujem (logicky!). Inak povedané, aj pre mladých ľudí bez postihnutia môže byť zaujímavé zapojiť sa do aktivít organizácie, ktorá zapája ľudí s postihnutím, ako ukazuje príklad nižšie.

Kolegyňa mi povedala o aktivite, ktorú robili v skupine ľudí so zmiešanými schopnosťami (v skupine bol mladý človek s mentálnym postihnutím): pred Vianocami všetci mladí vyrábali dekorácie. Mali za úlohu nakresliť vianočné stromčeky a potom ich vystavili na stenu jeden vedľa druhého. Už na prvý pohľad bolo zjavné, ktoré obrázky pochádzali od chlapca s mentálnym postihnutím... tie boli totiž 10–krát kreatívnejšie a farebnejšie ako stromčeky, ktoré boli od „ostatných“ a vyzerali všetky rovnako.

- Zoznam potenciálnych **prínosov projektov zameraných na ľudí so zmiešanými schopnosťami** nájdete v ďalšej časti príručky Prečo (ne)realizovať medzinárodné projekty s ľuďmi so zmiešanými schopnosťami (strana 28).

Robiť projekty a aktivity s ľuďmi so zmiešanými schopnosťami si vyžaduje **zmenu v myslení a práci** (a možno nejakú tú investíciu do materiálov, vybavenia, pomôcok – avšak na to sa často dajú nájsť financie), čím svoju organizáciu zmeníte na **inkluzívnu**.

Ste ochotní na to vynaložiť istú námahu? Alebo radšej budete naďalej vyčleňovať (15 %) mladých ľudí z vašich aktivít?



Belgicko – slovenská mládežnícka výmena
„Nikdy som to predtým neskúšal“



PREČO (NE)REALIZOVAŤ MEDZINÁRODNÉ

PROJEKTY S ĽUĎMI SO ZMIEŠANÝMI SCHOPNOSŤAMI?

VÝHODY A POTENCIÁL

Možno si myslíte, že aj doma je viac než dost práce so začleňovaním ľudí s postihnutím do práce s mládežou, nie to ešte mať taký „divoký nápad“ ako vycestovať kdesi do zahraničia so skupinou ľudí so zmiešanými schopnosťami. Ale poskytnutie medzinárodnej príležitosti pre mladých ľudí s postihnutím a bez postihnutia vo vašej organizácii/krajine je **pozitívna zmena** sama o sebe. Príliš málo medzinárodných projektov zapája mladých ľudí s postihnutím. Poskytnúť túto šancu VŠETkým mladým ľuďom je obrovským krokom vpred.

Medzinárodná výmena alebo dobrovoľnícka služba v skupine ľudí so zmiešanými schopnosťami môže byť **skúsenosťou, ktorá zmení život**. Mladí ľudia s postihnutím často ani len nesnívali o tom, že by mohli vycestovať do zahraničia, kvôli prekážkam, o ktorých im všetci stále dookola hovorili (naučená bezmocnosť). Ak by sa oslobodili od zaužívaných zvykov, mohli by nadobudnúť obrovský pocit úspechu, ale aj rešpektu: pretože (konečne) aj oni by získali takú istú šancu, ako ktokoľvek iný.

Obzvlášť v rámci medzinárodných projektov pre ľudí so zmiešanými schopnosťami sa vytvára jedinečná príležitosť na spolužitie ľudí s postihnutím a bez neho. Mladí ľudia s postihnutím môžu komunikovať s mladými ľuďmi bez postihnutia ako rovný s rovným **v rovesníckom** vzťahu a nie ako vo vzťahu pacient–opatrovateľ, ktorý ich často prenasleduje. Mladí ľudia bez postihnutia majú takto šancu lepšie spoznať rôzne druhy postihnutí, čo je však dôležitejšie – najmä **ľudí, ktorí sa za nimi skrývajú**. Žiť 24 hodín denne, 7 dní v týždni s rovesníkmi, ktorí majú postihnutie, pomáhať si, riešiť nepredvídateľné okolnosti (ktoré samozrejme môžete do značnej miery predvídať po prečítaní tejto brožúry), spoločne žartovať a smiať sa, pomôže mladým ľuďom navzájom sa spoznať v dobrom i v zlom. Je to obrovská skúsenosť pre učenie sa o živote s postihnutím, ktorá siaha ďalej ako zvyčajné sobotné popoludňajšie aktivity v mládežníckej organizácii alebo klube. Postihnutie tak vytvorí menší priestor pre strach: je to ako jedna malá vrstva cibule (Pozerajte sa na človeka, nie na postihnutie, strana 12).

Byť súčasťou (medzinárodnej) skupiny je **cvičením sociálnych zručností v skutočnom živote**: mladí ľudia sa učia nájsť si svoje miesto v skupine, učia sa komunikovať s ostatnými, musia sa naučiť riešiť otázky medzikultúrnej komunikácie, a pod. Naučia sa, ako reagovať v situáciách, keď sú konfrontovaní s odlišnosťou (jedlo, klíma, jazyk...) v bezpečnom prostredí. A o tieto skúsenosti sa môžu podeliť po návrate domov so svojimi priateľmi a komunitou. Možno im to v ich komunite prinesie vyššie postavenie a rešpekt, pretože robili veci ako všetci ostatní: zapojili sa do mládežníckych projektov a cestovali.

Pobyt v zahraničí (napr. v rámci mládežníckej výmeny) alebo ako súčasť projektu (napr. dobrovoľnícka služba) otvára **nové obzory**. Mladí ľudia majú možnosť spoznať nových ľudí, nadviazať nové priateľstvá (čo ocenia najmä, ak sú izolovaní), vyskúšajú si nové aktivity (odpútajú sa od rutiny), spoznajú nové kultúry a miesta. Dáva im to perspektívu pretože: ryba má možnosť oceniť vodu len vtedy, keď sa dostane na breh...

Projekty v zahraničí majú často program so všetkými možnými druhmi **nových aktivít a zážitkov**. Skúšanie nových vecí vedie k novým zručnostiam a nápadom (napr. vyskúšať si maľovanie, športy, záujmové aktivity, niečo, čo sa nám páči a nepáči...). Prostredníctvom nich sa zvyšujú praktické vedomosti o svete (napr. pri cestovaní metrom, lietaní, žití v niekoho dome ...).

Mať možnosť nadobudnúť takéto medzinárodné skúsenosti **posúva naše hranice**. Nielenže mladí ľudia (s alebo bez postihnutia) spoznajú nové kultúry a ľudí, spoznajú aj sami seba. Musia zažiť reakcie na tieto nové situácie a naučiť sa, ako ich zvládnuť. Nadobudnú **nové schopnosti** a úspešne prežijú čas v zahraničí zvyšujú ich **sebavedomie**.

Prostredníctvom mládežníckej výmeny, ktorá zahŕňa skupinu ľudí so zmiešanými schopnosťami zo zahraničia, majú mladí ľudia možnosť **zažiť aj iný prístup k postihnutiu**. Jedna organizácia sa možno bude snažiť ochraňovať a rozmaznávať ľudí s postihnutím čo najviac, ako sa len dá, a naopak, druhá sa bude snažiť dať im toľko nezávislosti, koľko bude možné, hoci obidve majú rovnaký záujem na tom, aby zlepšili život mladých ľudí s postihnutím. V zahraničí možno narazíte na nové koncepty a príležitosti (napr. nový typ bývania, práva pre ľudí s postihnutím, nové asistenčné zariadenia a pomôcky), z ktorých si môžete vziať nejaké nápady a podnety späť domov.

Týmto si mladí ľudia a organizácie lepšie uvedomia ich vlastný **prístup a preferencie voči postihnutiu** a počas kratšej doby môžu experimentovať s inými prístupmi. Tento pocit slobody a vlastnej iniciatívy ocenia najmä mladí ľudia s postihnutím, ktorí sú až prehnane ochraňovaní. Môže to byť začiatok vzrastajúceho sebavedomia na ich ceste k väčšej nezávislosti a iniciatíve.

Pre organizácie a pracovníkov s mládežou môže byť zaujímavé sa takýmto spôsobom „pozrieť cez plot“ a získať **nové nápady, inšpirácie a motiváciu** zo skúsenosti spolupráce so zahraničnou organizáciou. Zahraničné organizácie pracujúce s mladými ľuďmi a s ľuďmi s postihnutím robia veci iným spôsobom, no s rovnakým cieľom – snažia sa mladým ľuďom s postihnutím zlepšiť život. Aktivity a prístup v projekte (alebo v hostujúcej organizácii) môže obohatiť vaše aktivity po návrate domov.

Vidieť úspechy alebo potreby v iných krajinách môže byť podnetom pre **zvýšený záväzok** na zlepšenie práv ľudí s postihnutím. Ak je niečo možné v krajine X, prečo by to nemohlo byť aj v tej našej (napr. legislatíva v oblasti dostupnosti, financovanie asistenčných zariadení a pomôcok používaných v mládežníckych organizáciách alebo na pracoviskách...). Členstvo v zahraničnej organizácii zameriavajúcej sa na ľudí s postihnutím alebo členstvo v strešnej organizácii môže zvýšiť aj vašu politickú silu.

Medzinárodné projekty **môžu mať tiež dopad na miestnu komunitu**, v ktorej sa projekt uskutočnil. Čo je dôkazom, že Európska únia považuje za dôležité poskytnúť príležitosti mladým ľuďom s postihnutím rovnako ako komukoľvek inému. Využitím verejných priestranstiev, kontaktovaním miestnych médií, a pod., môžu projekty zameriavajúce sa na ľudí so zmiešanými schopnosťami zviditeľniť problematiku postihnutia na verejnosti. Skutočnosť, že členovia skupiny so zmiešanými schopnosťami realizujú spoločné aktivity a majú pri tom zábavu, napomáha budovaniu pozitívneho obrazu v spoločnosti a tiež môže slúžiť ako príklad pre iných ľudí.

Organizovanie projektov pre ľudí so zmiešanými schopnosťami **konfrontuje** zariadenia, v ktorých sa projekt koná, s otázkou „sme prístupní?“. Takáto skúsenosť zvyšuje povedomie, že existujú ľudia so špeciálnymi potrebami, ktorých svojou neprístupnosťou vyčleňujeme z využívania nášho zariadenia (napr. reštaurácie, plavárne, ubytovanie, doprava) a snád' ich to inšpiruje niečo zmeniť.

A čo vy?

Pozrite sa na mladých ľudí, s ktorými pracujete alebo ešte lepšie, porozprávajte sa s nimi a zistíte, v čom oni vidia možné prínosy zapojenia sa do medzinárodných projektov... S trochou šťastia prídete na úplne iný zoznam výhod ako ten, ktorý sme vám predstavili my. Musíte však vedieť vysvetliť **PREČO** to robíte a čo z toho chcete získať!

- ★ Dúfame, že na každom zozname sa bude nachádzať rovnaká vec: hlavným prínosom **PRE VŠETKÝCH** zúčastnených by mala byť **ZÁBAVA**. Boli by ste prekvapení, koľko zmien, pochopenia, prijatia, ochoty, vzťahov, záväzkov... prináša taká **pozitívna skúsenosť**. Len do toho!



Krajina Harmónie, Slovensko

ZDOLÁVANIE VCHOLOV – VÝZVY CESTOVANIA DO ZAHRANIČIA

Ako ste mohli vidieť v predchádzajúcich častiach príručky, existuje veľa dôvodov prečo realizovať medzinárodné projekty pre ľudí so zmiešanými schopnosťami. Nebudeme však skrývať, sú tu aj isté **prekážky**, ktoré treba prekonať. Cieľom tejto príručky je poskytnúť vám podnety, ktoré vám pomôžu zdolať tieto výzvy, čo možno najlepšie.

Predovšetkým to, že robíte projekt pre ľudí so zmiešanými schopnosťami neznamena, že vo vašej skupine musíte mať čo možno najväčší počet ľudí s najrôznejšími typmi postihnutí. Budte realistický v tom, čo môže vaša skupina „zvládnuť“. Pri cestovaní do zahraničia je dôležité, aby jednotlivé partnerské skupiny zapojené do projektu boli schopné **samostatne fungovať** v rámci svojej vlastnej skupiny (zabezpečiť dostatok pracovníkov alebo dobrovoľníkov, ktorí pomôžu ľuďom s postihnutím, napr. pri pohybe, a pod.) bez toho, aby sa príliš spoliehali na vybavenosť a možnosti v hostiteľskej krajine. Vo všeobecnosti **v skupine so zmiešanými schopnosťami** je viac ľudí bez postihnutia ako s postihnutím. Najlepšie je začať v malom a postupne priberať ďalších účastníkov s postihnutím.

Špeciálne potreby:

Vieme si predstaviť, že pracovníci s mládežou sa môžu báť spraviť taký krok, ako napríklad ísť s mladými ľuďmi s postihnutím do zahraničia – možno preto, že to nikdy predtým nezažili. Postupne zvyšujte svoje skúsenosti – „Vychádzajte z potrieb mladých ľudí“ (strana 37) – to vám pomôže premyslieť si celý projekt. Existuje celý rad opatrení, ktoré vám pomôžu, keď organizujete „Cestovanie do zahraničia so skupinou ľudí so zmiešanými schopnosťami“ (strana 74), takže sa nenechajte odradiť. Tiež vám poskytneme odporúčania ako vyhľadať „Prístupné miesta“ (strana 87). Na konci tejto príručky vám tiež poskytneme rozličné „Tipy a triky“ pre prácu s ľuďmi s rozličnými postihnutiami (strana 88).

Problémy skupiny:

Môže byť ťažké motivovať mladých ľudí, aby vycestovali do zahraničia. Niektorí mladí ľudia s postihnutím si možno myslia, že toho „nie sú schopní“, takže najskôr potrebujú zabezpečiť „Budovanie dôvery a sebavedomia“ (strana 41). Mladí ľudia bez postihnutia možno nie sú zvyknutí pracovať, žiť a zabávať sa s ľuďmi s postihnutím. Kapitola „Rovesníci s rovesníkmi s postihnutím“ (strana 45) vám ukáže, ako ich na to pripraviť. Tiež pomôže, keď si vyjasníte „Roly a vzťahy v skupine“ (strana 48). A nezabudnite: „Mladý človek nie je ostrov: rodina, opatrovníci a inštitúcie“ (strana 44). Ak prípravy na projekt zaberú dlhší čas, je podstatné podniknúť opatrenia napomáhajúce „Udržať si nadšenie pre prácu so skupinami so zmiešanými schopnosťami“ (strana 51).

Riziká a krízové situácie:

Pri každom projekte ja šanca, že sa niečo môže pokaziť. Možno pri projektoch, ktorých súčasťou sú mladí ľudia (s postihnutím) je zodpovednosť o čosi väčšia, ale s patričným „Posúdením rizika“ (strana 53) a použitím „Vyjadrenia súhlasu“ (strana 56) môžete výrazne znížiť vaše obavy.

Medzinárodné partnerstvá:

Medzinárodné projekty potrebujú medzinárodných partnerov (pokiaľ samozrejme nejete na turistický výlet). Predpokladom pre „Vytvorenie medzinárodného partnerstva“ (strana 61) je nájsť partnera, ale taktiež ho poznať a nastaviť spôsob komunikácie s mladými ľuďmi (strana 67). Vycestovať do zahraničia môže mladých ľudí vystrašiť, no tiež to môže byť pozitívna príležitosť pre „Medzikultúrne učenie“ (strana 68).

Peniaze a financovanie:

Už počujeme, ako sa pýtate: „a kto celé to cestovanie zaplatí?“ Existujú rôzne spôsoby ako zabezpečiť „Financovanie medzinárodných mládežníckych projektov“ (strana 69). Možno vám neposkytnú všetky potrebné finančné prostriedky, no aspoň väčšiu časť z nich. Táto príručka vám tiež poskytne nápady na to, kde zohnať „Viac finančných zdrojov“ (strana 73).

Aktivity a metódy:

Možno teraz rozmýšľate nad tým, ako je možné ponúknuť program, ktorého sa zúčastnia nielen ľudia s rozličnými schopnosťami, ale ešte budú aj z rozličných krajín a rozprávať rozličnými jazykmi. „Tvorba aktivít pre skupinu ľudí so zmiešanými schopnosťami“ (strana 78) je možná s trochou snahy o „Prispôsobenie metód“ (strana 85). Vlastne by ste boli prekvapení, ako sme už metódy práce s mládežou prispôbili na potreby skupiny, ktorú máte práve pred sebou.



Čo je potrebné pripraviť:

- Zostavte skupinu mladých ľudí, ktorí majú záujem – motivujte ich, aby vyskúšali niečo nové: medzinárodný projekt ľudí so zmiešanými schopnosťami – budujte pozitívnu skupinovú dynamiku medzi členmi vašej skupiny (strana 23).
- Nájdite v zahraničí partnerskú organizáciu – uistite sa, že je dobrá – začnite kontaktovanie sa mladých ľudí z rôznych zapojených krajín medzi sebou – rozdeľte úlohy – vymeňte si potrebné informácie o jednotlivých členoch skupiny – pripravte sa na medzikultúrne stretnutie (strana 61).
- Vypracujte projekt a program – prispôbajte metódy tak, aby sedeli skupine, s ktorou pracujete – do tvorby programu zapojte mladých ľudí (strana 78).
- Zostavte rozpočet – v dostatočnom predstihu požiadajte o grant – skontrolujte termíny a postupy – zrealizujte aj alternatívne spôsoby získania finančných zdrojov – pripravte si plán B v prípade neúspechu pôvodného plánu financovania (strana 69).
- Zariadte všetky praktické veci pre ľudí s rozličnými potrebami: pripravte sa na cestovanie (strana 74) – nájdite vhodné miesto konania (strana 87) – premýšľajte o rozličných potrebách jednotlivých účastníkov vo vašej skupine (strana 87).
- Premyslite si, čo všetko sa môže pokaziť a ako sa s tým vysporiadate v prípade, že taká situácia nastane: premýšľajte o ľudoch a štruktúre okolo mladých ľudí (strana 44) – udržiavajte mladých ľudí motivovaných pre projekt (strana 51) – odhadnite riziká (strana 53).
- Vyjasnite úlohy a role medzi členmi skupiny (strana 48) – právne náležitosti – deklarácia súhlasu (strana 53) – venujte pozornosť dôvernému zachádzaniu s informáciami (strana 66).



PRÍPRAVA

Táto príručka vám nepovie, ako robiť každodennú prácu s mladými ľuďmi s postihnutím, viac sa sústreďuje na **medzinárodné projekty** (napr. medzinárodná výmena, dobrovoľnícka služba...) a ich prípravu. Samozrejme, je tu množstvo podobných aspektov ako každodenná práca s mládežou so zmiešanou skupinou ľudí s postihnutím a bez postihnutia.

Je dôležité podčiarknuť, že príprava medzinárodného projektu začína oveľa skôr, než reálne vycestujete. A v projektoch s ľuďmi so zmiešanými schopnosťami môže príprava trvať **o čosi dlhšie**. No s trochou odhodlania je to možné.

Vo všetkých mládežníckych projektoch je dôležité **prípraviť projekt a účastníkov** spoločne s mladými ľuďmi. Nižšie nájdete konkrétne podnety, ako pracovať s ľuďmi s postihnutím a bez postihnutia a ako ich vzájomne spojiť! Táto kapitola vás prevedie prípravnou fázou na miestnej úrovni ešte predtým, než sa budete zaoberať medzinárodnou dimenziou vášho projektu – tomu sa venuje nasledujúca kapitola Medzinárodná spolupráca (strana 60).

MEDZINÁRODNÝCH PROJEKTOV S ĽUĎMI SO ZMIEŠANÝMI SCHOPNOSŤAMI?

VYCHÁDZAJTE Z POTRIEB MLADÝCH ĽUDÍ

Keď sa pozeráme na výhody a potenciál projektov s ľuďmi so zmiešanými schopnosťami (strana 28) je jasné, že **mladí ľudia získavajú najviac** z týchto projektov. Aj keď sa vám ako pracovníkovi s mládežou možno bude páčiť táto výzva pre vašu orgnaizáciu, medzinárodný mládežnícky projekt je primárne vystavaný na mladých ľuďoch – ich prianiach, aspiráciách, potrebách... Angažovanie mladých ľudí od začiatku do rozvoja „ich“ projektu je základom práce s mládežou šitej na mieru vašich „klientov“ – pretože oni sú vlastne dôvodom vašej existencie, ako pracovníka s mládežou.

Skutočné začlenenie... alebo tokenizmus

Ak je vaším cieľom pripravovať **skutočne „inkluzívny“ mládežnícky projekt**, potom mladí ľudia (s alebo bez postihnutia) by mali byť v centre projektu a naozaj začlenení do jeho prípravy, implementácie a následných aktivít – samozrejme, s istou pomocou a vedením pracovníkov s mládežou! Jedna vec je ale istá – **ak mladým ľuďom nedáte priestor** (bez ohľadu na ich schopnosti), nebudú mať tendenciu byť aktívnymi alebo prevziať zodpovednosť.

Participáciu môžete postupne budovať tak, ako je to opísané v Hartovom „rebríku participácie“, ktorý nájdete v príručke **SALTO Going international** (Medzinárodné aktivity) (www.SALTO-YOUTH.net/GoingInternational/)

Pokiaľ cestujete do zahraničia, je potrebné si premyslieť celý váš projekt aj z **pohľadu mladých ľudí**, a možno ešte viac z pohľadu účastníkov (alebo pracovníkov s mládežou), ktorí majú špeciálne potreby. Možno majú obavy, ktoré sa odlišujú od tých, ktoré majú ľudia bez postihnutia.

Potreby mladých ľudí môžeme rozdeliť do **niekoľkých kategórií**. Cieľom tohto zoznamu je pomôcť vám zamyslieť sa nad jednotlivými aspektmi a situáciami, no určite ich nepokrýva všetky.

Praktické a technické potreby

Táto kategória je spojená s infraštruktúrou, asistenčnými zariadeniami a pomôckami, ktoré ľudia s postihnutím potrebujú:

- **Prístupnosť** miesta konania (izby, kúpeľne, toalety, workshopové miestnosti, reštaurácie, parkovanie...) – vertikálna a horizontálna mobilita.
- **Pracovné metódy** – audio slučky, čítačky Braillovoho písma, flipcharty v prístupnej výške...
- **Doprava** – prístupnosť (verejnej) dopravy, spôsoby zisťovania, kde sa práve nachádzate, kde vystúpiť, rampy, hlasovo–vizuálne oznámenia, označenia v Braillovom písme, ďalšie alternatívy...
- **Výlety** do mesta – prístupnosť, bariéry, (prispôbené) mapy alebo indikátory, vždy sa pohybujte v páre/skupine, prístupné verejné toalety...
- **Voľný čas a relax** – miesto, kde je možné vypnúť, ak je niekto unavený, oddýchnuť si, zrelaxovať sa...
- **Každodenný život** – vhodné asistenčné zariadenia a pomôcky na jedenie, umývanie a spanie...
- Nachádzajú sa v okolí spoločnosti, ktoré v prípade potreby **prenajímajú/predávajú/opravujú asistenčné zariadenia a pomôcky** (vozíky, kladkostroje, pomôcky na chodenie, načúvacie pomôcky, špeciálne okuliare, a pod.)?

Najnáročnejšie požiadavky berte ako minimálne štandardy, napríklad, najväčší vozík, človek, ktorý chodí alebo je najpomalšie, človek s najväčším zrakovým postihnutím...). Takto sa uistíte, že na nikoho nezabudnete.

Tiež si pozrite zoznam v časti Tvorba aktivít pre ľudí so zmiešanými schopnosťami na strane 78.

Individuálne a osobné potreby

Táto kategória sa vzťahuje na **jednotlivých ľudí** s postihnutím vo vzťahu k ich schopnostiam:

- **Výkon** jednotlivých ľudí – môžu účastníci byť (spať, jesť, umývať sa) sami, alebo potrebujú asistenciu?
- **Špeciálne potreby** účastníkov – opatera, lieky, materiál, jedlo...
- **Variácie v metódach** na udržanie koncentrácie – intelektuálne, praktické, kreatívne, verbálne...
- **Tempo programu**, priestor na odpočinok, možnosť spraviť si voľno...

Najlepší spôsob ako nájsť odpovede na tieto otázky je spýtať sa samotných účastníkov, ich rodičov, osobných asistentov alebo lekárov.

Individuálne a osobné potreby

Táto kategória je spojená s **pocitmi** – tak jednotlivcov, ako aj celej skupiny:

- Pracujte na **sebadôvere a pocite úspechu** ľudí vo vašej skupine – v niektorých prípadoch mladí ľudia s postihnutím ani len nepomyslia na to, že by sa mohli zúčastniť medzinárodného projektu.
- Uistite sa, že sa všetci v skupine cítia **pohodne** – venujte dostatok času budovaniu skupiny a vzájomnému spoznaniu sa. Najskôr začnite s aktivitami, ktoré si vyžadujú iba malý stupeň angažovanosti a postupne zvyšujte ich náročnosť. Medzi rovesníkmi v skupine vybudujte **dôveru** a priateľstvo.
- Vysporiadajte sa s **frustráciou** alebo **nespokojnosťou** – predvídajte momenty spätnej väzby a hodnotenia (individuálne v menších skupinách, v skupinách z rovnakej krajiny, pred–počas–po...).
- Nechajte si čas pre **zábavu a príjemné momenty** – nielen v skupine, ale aj individuálne (na zotavenie sa z intenzívneho života v skupine).
- Doprajte **dostatok voľného času** – nielen skupinám, ale aj jednotlivcom (aby si trochu oddýchli od intenzívnej práce v skupine).
- Predvídajte **potrebu spojenia s domovom** – vytvorte možnosti na telefonáty/mailovanie s rodičmi, priateľmi, s ľuďmi doma.

Už počas prípravy môžete z veľkej časti riešiť emocionálne potreby v rámci národnej skupiny (pozrite Budovanie dôvery a sebedomia – strana 41 a Rovesníci s rovesníkmi s postihnutím – strana 45). Podobný proces musíte vytvoriť aj v medzinárodnej skupine.

Zdravie a zdravotné potreby

Tieto potreby sú spojené so zdravotným stavom jednotlivých účastníkov, zvlášť ľudí s postihnutím:

- Aké konkrétne **lieky** mladí ľudia a pracovníci s mládežou potrebujú – zistíte si informácie o ich užívaní, zoberte viac liekov pre prípad straty, zistíte názov účinnej zložky (pretože názvy tých istých liekov sa v rôznych krajinách líšia).
- Aké **veci osobnej starostlivosti** účastníci projektu potrebujú (prispôsobené toalety, plienky, a pod.) – pokiaľ sa minú, môžete ich kúpiť aj v zahraničí?
- Majte po ruke čísla a adresy **miestnych lekárov/najbližšej nemocnice/pohotovosti**.
- Zostavte zoznam **kontaktov** ľudí, ktorí poznajú špeciálne potreby vašich účastníkov a vedia, ako s nimi zachádzať – rodičov, opatrovateľov, lekárov doma.
- Absolvoval (ktorýkoľvek) pracovník s mládežou **kurz prvej pomoci** (nedávno) alebo by ste so sebou radšej mali vziať zdravotníka?

Viac informácií nájdete v časti Posúdenie rizika (strana 53).

Bezpečnosť a právne potreby

Tieto potreby sú potrebami mladých ľudí a ich rodičov vo vzťahu k organizácii a pracovníkom s mládežou, ktorí berú mladých ľudí do zahraničia:

- Zabezpečte vhodné **poistenie** – zdravotné poistenie do krajiny, do ktorej cestujete, cestovné poistenie batožiny a drahých asistenčných pomôcok, návrat do vlasti v mimoriadnom prípade.
- Ujasnite vašu **rolu a zodpovednosť**, ktorú máte ako pracovník s mládežou voči mladým ľuďom, s ktorými pracujete – získajte súhlas rodičov, informujte ich o programe a aktivitách, vypýtajte si ich súhlas, dovoľte vynechať niektoré špecifické časti programu...
- Overte si **pravidlá a predpisy** pre prácu s mládežou vo svojej krajine aj v zahraničí – minimálne požiadavky, špeciálne ustanovenia pre prácu so skupinou so zmiešanými schopnosťami...
- Obsahuje váš program nejaké aktivity, na ktoré potrebujete **kvalifikáciu/oprávenenie** – horolezectvo, plavčík...
- Majte pripravený akčný plán pre prípad, že niečo nejde podľa pôvodného plánu – zrealizujte náležité hodnotenie rizika a majte pripravenú stratégiu krízového manažmentu ...

Viac informácií nájdete v časti Posúdenie rizika (strana 53).

- ☛ Na konci tejto príručky (strana 88) nájdete **praktický zoznam**, ktorý vám pomôže premyslieť medzinárodné aktivity s mladými ľuďmi so zmiešanými schopnosťami
- ☛ Stiahnite si **Praktické pokyny pre bezpečnosť mladých ľudí a mládežníckych výmen** (Good practice guidelines for young person's safety & youth exchanges) www.leargas.ie/youth/ alebo www.SALTO-YOUTH.net/Toolbox/

BUDOVANIE DÔVERY A SEBAVEDOMIA

Opustiť svoje zázemie a známych, opatrovníkov a vykročiť do sveta **medzinárodného dobrodružstva** nie je pre ľudí s postihnutím vždy ľahké. Obzvlášť, ak potrebujú pomoc so starostlivosťou o ich základné potreby. Preto, ako pracovník s mládežou ich možno budete musieť trochu prehovoriť, aby ste ich dostali na palubu. Musíte si získať ich dôveru a vybudovať ich sebavedomie.

Po prvýkrát ...

Ak po prvýkrát organizujete medzinárodný projekt pre ľudí so zmiešanými schopnosťami alebo je to váš prvý projekt pre skupinu so zmiešanými schopnosťami, najskôr musíte medzi účastníkmi vybudovať dôveru tým, **že sa navzájom spoznáte** (ako v akejkoľvek inej skupine). Budovať skupinu môžete postupne počas niekoľkých stretnutí alebo prostredníctvom menších spoločných aktivít (napr. ísť spoločne na kofolu, výlet, diskusiu, workshop...). Ako pri každom cvičení na budovanie dôvery, najskôr začnite s aktivitami, pri ktorých nemusíte odhaliť celé svoje vnútorné ja a postupne pokračujte s aktivitami, ktoré sú dlhšie a pri ktorých je kontakt intenzívnejší (napr. bytové podujatie vo vašom vlastnom regióne).

- ☛ Zoznam aktivít a hier na **spoznávanie sa a budovanie dôvery** nájdete na SALTO Toolbox na www.SALTO-YOUTH.net/Toolbox/.
- ☛ A ak sa chcete naučiť viac o tom, ako **upraviť tieto metódy**, pozrite si časť Prispôsobenie metód na strane 85.

Ak si ľudia s postihnutím neveria, že by sa mohli zúčastniť takéhoto projektu, musíte urobiť niečo, čo im pomôže prekonať strach zo zlyhania alebo obmedzenia. Môžete im napríklad ukázať nejaké **vzory** – športy vykonávané na vozíku, poslancov so zrakovým postihnutím, biznismenov na vozíkoch, fotomodelov a modelky s postihnutím... Oni všetci totiž, s trochou pomoci a adaptácie, urobili niečo výnimočné.



SALTO TC Enable



www.gripvzw.be



SALTO TC Sport

Medzinárodné výmeny a projekty by preto mohli a mali byť možné tiež. Mnohí ľudia s postihnutím majú **stereotypné predstavy o svojich schopnostiach** a myslia si, že nie sú schopní robiť aj iné veci (naučená bezmocnosť) – ale ak im ukážeme príklady iných ľudí, môžu si uvedomiť, že so správnymi pomôckami, motiváciou a otvorenosťou aj oni môžu dosiahnuť veľa vecí. Je dôležité dať mladým ľuďom s postihnutím cieľ, ku ktorému sa môžu prepracovať, a rovnako tak nádej. Samozrejme, je dôležité realisticky posúdiť ich postihnutie, a tak krok za krokom dosahovať vyššie a vyššie méty!

Príklad:

Bianca má problémy s orientáciou a nikdy by ani len nespívala o tom, že by išla von sama, keďže by sa stratila už na vlastnej ulici. Avšak s malou motiváciou od pracovníka s mládežou a ochranou prostredníctvom mobilného telefónu pre prípad, že by sa stratila, sa odhodlala čeliť tejto malej výzve. Krok za krokom sa naučila ako cestovať autobusom niekoľko zastávok, neskôr do vedľajšieho mesta a dnes už sama cestuje po celej krajine...

Ak sú súčasťou vášho porojektu ľudia so zmiešanými schopnosťami, možno bude dobré venovať sa tomu, ako sa cítia vo vzťahu **k iným postihnutiam**. Niekedy si ľudia s (alebo bez) postihnutím (podvedome) vytvárajú hierarchiu alebo predsudky voči iným postihnutiam – ako keby existovali „dobré“ a „horšie“ postihnutia a z nich vyplývajúce práva alebo priority (*je horšie byť na vozíku, než byť nevidiaci, takže mne by sa malo pomáhať viac...*). No na druhej strane je prirodzené, že sa nám niečo páči a niečo nie.

Požiadať človeka s postihnutím, aby porozprával iným o svojom postihnutí im môže pomôcť pri akceptovaní a pochopení svojho postihnutia – zvyčajne sa totiž nikto nepýta človeka s postihnutím (zvlášť nie politicky korektní rovesníci), čo pre neho **jeho postihnutie znamená**. Prostredníctvom pozitívnych rozhovorov a interakcií sa človek s postihnutím môže naučiť dať svoje postihnutie do takej perspektívy, ktorá mu umožní viac a viac vidieť, že je to niečo, s čím sa dá (s malou pomocou) „lahko vyrovnat“. Pomôže im to utvoriť pozitívny obraz o sebe samom.

Ak nie sú mladí ľudia s postihnutím veľmi zvyknutí byť s ľuďmi bez postihnutia, je dobré, aby nadviazali kontakt ešte pred začatím samotného projektu – opäť, treba začínať s menej intenzívnymi spoločnými aktivitami a postupne prehľbovať interakciu a spoluprácu. **Na zvýšenie sebadôvery** ľudí s postihnutím môžete robiť aktivity, v ktorých je človek s postihnutím dobrý alebo lepší, ako človek bez postihnutia. Musí byť jasné, že ľudia s postihnutím majú také isté právo zúčastniť sa, ako ktokoľvek iný.

Niekoľko príkladov:

- *Mladí ľudia na vozíku môžu ukázať iným, ako robiť parcour na vozíku.*
- *Ľudia s mentálnym postihnutím sú často veľmi tvoriví (menej limitovaní sociálnymi zvyklosťami), takže tvorivé aktivity im poskytnú veľa priestoru pre ich (nekomformný) potenciál.*
- *Ľudia s postihnutím sluchu môžu čítať z pier, keď sú ostatní rušení hlukom z okolitého prostredia.*
- *Mladí ľudia s úplným alebo čiastočným zrakovým postihnutím majú častokrát veľa skúseností s rozpoznávaním zvukov, hlasov a hudby.*
-

MLADÝ ČLOVEK NIE JE OSTROV: RODINA, OPATROVNÍCI A INŠTITÚCIE

Nielen mladí ľudia a mládežnícke organizácie potrebujú byť motivovaní pre takéto projekty. Niekedy sú práve **rodičia alebo opatrovníci** tými, ktorí nechcú pustiť mladých ľudí s postihnutím zo svojej opatery. Niekedy možno neveria situácii v zahraničí, inokedy si môžu myslieť, že ich dieťa by nebolo schopné cestovať a zapojiť sa do podobných aktivít. Práve toto je medzera medzi skutočným výkonom mladých ľudí s postihnutím, ktorý je udržiavaný na nižšej úrovni a ich skutočnými možnosťami (pozri Postihnutie ≠ Neschopnosť, strana 14).

Z toho dôvodu je súčasťou vašich povinností v práci s mládežou aj **udržiavanie kontaktu s rodičmi a opatrovateľmi**. Informujte ich o vašom projekte a o tom, aké špeciálne opatrenia na riešenie osobitých potrieb ich detí ste prijali. Je na pracovníkovi s mládežou, aby ukázal (bez prehnaneho nátlaku), aké výhody a prínosy môže mať takýto projekt: pomôcť vám môže kapitola Prečo (ne)realizovať medzinárodné projekty s ľuďmi so zmiešanými schopnosťami (strana 28).

Návrhy pre aktivity s rodičmi:

- Zorganizujte **stretnutia** s rodičmi. Pokiaľ na ne nechcú prísť, navštívte ich vy a v čase, ktorý im viac vyhovuje. Predstavte im projekt vrátane financovania, aktivít, partnerských organizácií a informácií o tom, ako zabezpečíte špeciálne potreby ich detí.
- Začlenenie rodičov do **prípravných prác** je veľmi dobrý spôsob ako ich oboznámiť s projektom. Kompetentným a profesionálnym spôsobom im tak ukážete, ako sa o projekt a o ich dieťa staráte a aké príležitosti v ňom na neho čakajú. Rodičia vám tiež môžu pomôcť so získavaním financií, pri zbieraní informácií o hostiteľskej krajine alebo zahraničnej skupine...
- Keď rodičiavidia **výsledky** alebo budú počuť **svedectvá** z predchádzajúcich aktivít, budú mať väčšiu tendenciu pustiť svoje dieťa na podobný projekt, napr. môžete im ukázať videozáznamy z predchádzajúcich podujatí/aktivít, premietnuť im fotografie a nechať porozprávať účastníkov predchádzajúcich projektov svoje zážitky, a pod.
- ...

V niektorých prípadoch sa môžu vyskytnúť **inštitúcie**, voči ktorým má mladý človek zodpovednosti, ktoré môžu mať námietky voči pobytu v zahraničí, napr. úrady práce, strata sociálnych výhod... Len v niekoľko málo krajinách úrady práce považujú zahraničné mládežníckej projekty za výhodnú vzdelávaciu skúsenosť prispievajúcu k zvýšeniu zamestnateľnosti. Vaša Národná agentúra pre program Erasmus+ pre oblasť mládeže a športu má skúsenosti ako jednat' s týmito inštitúciami a zvyčajne vie, čo je a čo nie je možné.

V neposlednom rade tiež odporúčame byť v kontakte s **rodičmi a zdravotníkmi**, ktorí sa starajú o človeka s postihnutím, pretože práve oni vám môžu povedať, čo daný človek s postihnutím **z medicínskeho hľadiska** zvládne a naopak, čo by už pre neho mohlo byť riskantné. Toto je obzvlášť dôležité, ak realizujete fyzické aktivity (napr. plávanie, dlhé prechádzky, lezenie na skaly...), ktoré človek s postihnutím nikdy predtým ešte nerobil. Niekedy sa totiž stáva, že mladí ľudia s postihnutím (ale aj bez postihnutia) precenia svoje schopnosti (pod tlakom skupiny, pretože chcú byť schopní zvládnuť všetko, čo robí zvyšok skupiny). Takto si však môžu ublížiť alebo zhoršiť svoj zdravotný stav. Preto je dôležité, aby rodičia a zdravotníci boli oboznámení o **presnej povahe vašich aktivít**, vďaka čomu vedia z medicínskeho hľadiska posúdiť, či je vhodné sa jednej alebo viacerých aktivít vášho projektu zúčastniť. Alternatívou by bolo zobrať so sebou špecializovaných pracovníkov, ktorí vedia ako asistovať ľuďom s postihnutím v potenciálne nebezpečných situáciách, čo obmedzí možné negatívne následky.

ROVESNÍCI S ROVESNÍKMI S POSTIHNUTÍM

Podstatou projektov s mladými ľuďmi so zmiešanými schopnosťami je vytvoriť uvoľnené prostredie, v ktorom **spoločne žijú a pracujú** mladí ľudia s postihnutím a bez postihnutia. To vás nepochybne privedie do situácií, kedy si rovesníci budú musieť navzájom pomáhať. No nie každý sa cíti príjemne v situácii, kedy musí asistovať ľuďom s postihnutím. Často je to preto, že ešte nikdy nemali príležitosť byť v interakcii s ľuďmi s postihnutím alebo preto, lebo sa boja, že urobia niečo zle, a tiež možno preto, že niekedy táto pomoc súvisí s relatívne intímnymi a nepríjemnými situáciami. Preto je veľmi dôležité venovať sa budovaniu vzťahov medzi mladými ľuďmi s a bez postihnutia (pokiaľ sa ešte dobre nepoznajú), prekonať tabu a nájsť spôsoby, ako si môžu navzájom pomáhať.

Je dôležité venovať sa budovaniu **priateľstiev** a nájsť **veci**, ktoré majú mladí ľudia, s ktorými pracujete, **spoločne**. Hoci je dôležité spoznávať sa vo vzťahu k postihnutiu – ako reagovať (a niekedy aj asistovať), no rovnakú, ak nie väčšiu pozornosť, by ste mali venovať záujmom a záľubám, ktoré majú mladí ľudia spoločne. Môžete navrhnúť aktivity, vďaka ktorým nájdete spoločné hodnoty, problémy, to čo majú a nemajú radi... Znovu zdôrazňujeme, je potrebné poukázať na to, že mladí ľudia sú v prvom rade predovšetkým ľuďmi s pocitmi, potrebami a ambíciami. Postihnutie, s ktorým im v určitých situáciách môžu ostatní pomôcť, je druhoradé.

Môj dom

Postavte, nakreslite alebo opíšte svoj ideálny dom.

Otázky: Ktoré miesta v dome sú pre vás dôležité? Prečo? Má dom aj garáž? Je poschodový? Má detskú izbu? Bude v ňom televízor ...?

Toto cvičenie má ukázať, že každý má záujmy, ambície, ideály a prania.

Pre mladých ľudí, ktorí sa plánujú zúčastniť vášho projektu, a ktorí nepoznajú veľa ľudí s postihnutím, respektíve nemali príležitosť s nimi prísť do kontaktu, je podstatné **vedieť, aké to je** mať určité postihnutie. Porozprávať sa s nimi je najrealistickejšia cesta, ako to zistiť. Ale taktiež si môžu pomocou simulácie vyskúšať situácie, v ktorých sa ľudia so špecifickým postihnutím nachádzajú.

- ★ **Pre niektorých ľudí s postihnutím sú tieto aktivity nepríjemné** (zvlášť, ak daný človek nemal postihnutie od narodenia, ale získal ho neskôr, napr. ako dôsledok nehody alebo choroby). Ľudia bez postihnutia si po takejto „zábavnej aktivite“ môžu svoje postihnutie zvliesť, no ľudia so skutočným postihnutím nie. Predtým, ako navrhnete takúto simuláciu, zistite, či vo vašej skupine nie je niekto na takéto aktivity citlivý.

Niekoľko cvičení na empatiu a simuláciu:

- Vykonajte nejakú aktivitu (alebo prežite celý pracovný/školský deň) s niečimi okuliarmi alebo so zaviazanými očami (aby ste simulovali, aké to je mať zrakové postihnutie).
- Dajte si okuliare, ktorými vidíte hore nohami (vdaka zrkadlám v okuliaroch budete svet vidieť hore nohami), skúste napísať list rukou, ktorou za normálnych okolností nepíšete, v konverzácii používajte opačné prídavné mená, napr. ak myslíte čierna, povedzte biela (aby ste zistili, aké to je mať poruchy učenia).
- Nechajte sa obliecť niekým iným bez toho, aby ste pohli, čo i len jedným svalom (aby ste simulovali ochrnutie).
- Celý deň počúvajte cez slúchadlá hlasnú hudbu (aby ste simulovali situácie, v ktorých sa ocitá človek s postihnutím sluchu).
- Vykonávajte nejaké bežné domáce práce na vozíku (aby ste si zažili obmedzenia mobility).
- Prejdite sa po meste a snažte sa cítiť/reagovať zmenou nálady na základe farieb, ktoré vidíte: zelená znamená smútok, hnedá smiech, žltá ospalosť, modrá nebezpečenstvo (ako pri Aspergerovom syndróme).
- ...

Je dôležité **zvýšiť sebadôveru** obidvoch strán – ľudí s aj bez postihnutia – aby medzi nimi vznikla interakcia so zníženou mierou tabu. Jedným spôsobom ako na to, je požiadať človeka s postihnutím, aby bol **zdrojovou osobou**, ktorá vysvetlí ostatným rovesníkom (alebo skupine), ako pristupovať k jeho/jej postihnutiu – čo robiť a čo nie, čo má a nemá rád/rada... Takto dáte ľuďom s postihnutím zodpovednosť a dovoľíte im byť súčasťou prípravného procesu. Zároveň sa takto dostanú do pozície, v ktorej sú schopnejší (vedia viac) ako ich rovesníci a **pomôžu im robiť veci správne** počas trvania projektu.

Základom vytvorenia akceptácie a súdržnosti je spoločne **prežiť príjemné** zážitky, prostredníctvom ktorých sa vzájomne spoznáte a budete mať spolu zábavu: tak prečo neskúsiť:

- ísť spoločne na koncert alebo do kina
- hrať spoločenské hry alebo divadlo
- ísť spoločne na medzinárodnú výmenu

Nikto nie je dokonalý!

Ani ľudia s postihnutím, ani tí bez neho. Takže (ako pri každom mládežníckom projekte) je dôležité vytvoriť atmosféru, v ktorej je podporované **experimentovanie** a **zlyhanie** nie je problémom. Ak sa niečo pokazí, nedramatizujte – berte to ako lekcii, z ktorej je možné sa do budúcnosti poučiť. A už vôbec z toho nikoho neviňte – či už človeka s postihnutím alebo bez postihnutia!

Pre každého mladého človeka je **experimentovanie zdrojom učenia**. Preto nie je dobré byť stále limitovaný len tými istými odskúšanými „bezpečnými“ aktivitami. Nesústreďte sa len na limity, ale tiež na ambície/záujmy (prekročte nimi samými vnímané hranice), ALE nezabudnite, že každý musí mať možnosť **slobodne sa rozhodnúť**, či chce niekam ísť alebo nie, či chce robiť nejakú aktivitu alebo nie!



SALTO TC Enable

ROLY A VZŤAHY V SKUPINE

Mladí ľudia s postihnutím (a taktiež ich rodičia alebo opatrovníci) potrebujú vedieť, ako bude v zahraničí počas trvania projektu postarané o ich **základné potreby**. Pokiaľ robíte aktivity s ľuďmi s postihnutím, takmer vždy je potrebná asistenciu – či už vo forme vhodných pomôcok alebo je potrebná prítomnosť inej osoby (osobný asistent, tlmočník posunkovej reči...). To isté platí aj v prípade medzinárodných projektov, možno ešte viac v prípade celodennej starostlivosti (umývanie, obliekanie, pichanie injekcií, cvičenie...).

Existujú rôzne možnosti, ako zabezpečiť takúto asistenciu:

- Asistentmi môžu byť **rovesníci** zo skupiny, ktorí prebrali úlohu osobných asistentov/ tlmočníkov znakovkej reči (počas jednotlivých častí programu, navzájom sa striedajú).
- Asistenciu môže zabezpečovať **osobný asistent/tlmočník**, ktorý nie je súčasťou skupiny (takže môže venovať svoj čas výlučne človeku s postihnutím a jeho potrebám; môže ísť o dobrovoľníkov alebo platenú službu).
- Pokiaľ je to potrebné, môžete mať so sebou aj **zdravotníkov** (napríklad na pichanie injekcií, na prevázovanie ...). Môžu prísť priamo so skupinou alebo môžu byť z hostiteľskej krajiny.

Je dôležité mať od začiatku ujasnené, **kto sa projektu zúčastní a aká bude jeho rola**. Rozličné kategórie ľudí, ktorí zabezpečujú asistenciu, majú v skupine rôzny status. Niektorí sú „profesionáli“, zatiaľ čo iní dobrovoľníci - čo môže ovplyvniť ich dostupnosť. Všetkým pomocníkom aj mladým ľuďom musí byť jasné, pokiaľ siahajú ich povinnosti (pracovná doba, nočné zmeny, prestávky, obmedzenie v úlohách...).

Tiež musí byť jasné, že **pracovníci s mládežou** majú počas mládežníckej výmeny zodpovednosť za celú skupinu, a tak zároveň nemôžu zastávať aj úlohu osobného asistenta pre jedného z členov skupiny.

Keď je asistentom človeka s postihnutím **rovesník** (rovnaký vek, rovnaké záujmy, a pod.), zvyčajne to prispieva k navodeniu pohodovej a priateľskej atmosféry (vzťah pacient-zamestnanec je redukovaný v prospech spolupráce rovesník-rovesník). Je však na vašom rozhodnutí, do akej miery je to možné vzhľadom k **závažnosti postihnutia** (pri niektorých účastníkoch môžete potrebovať kvalifikovaný zdravotnícky personál) a k **ochote rovesníkov**. Je dôležité dať dobrovoľníkom jasné informácie alebo tréning o tom, ako pristupovať k ľuďom s postihnutím. Ale opäť, sám človek s postihnutím pozná svoj stav najlepšie!

Pokiaľ sa rozhodnete spolupracovať s mladými ľuďmi zo skupiny ako asistentmi–rovesníkmi, nezabudnite si **ujasniť a porozprávať sa o očakávaniach** z dobrovoľníckej práce (napr. môžu chcieť mať nejaký voľný čas pre seba, vidieť alebo robiť iné veci ako ich priatelia s postihnutím, a pod.). Pokiaľ títo asistenti–rovesníci budú zároveň aj „účastníkmi“ projektu, všetko by malo byť zabezpečené tak, aby mohli obidvaja plne participovať – aj mladý človek s postihnutím, aj bez postihnutia – asistent. Ideálne by bolo, keby sa skupina **otvorene porozprávala** o rozličných situáciách, ktoré môžu nastať, tak ako pri akomkoľvek inom projekte, napr. odlišné názory, únava, frustrácia, napätie – v ktorých sa nikto nespráva inak len z toho titulu, že má postihnutie.

Aby ste zabezpečili, že všetkým bude jasné, kto z mladých ľudí sa o daného mladého človeka s postihnutím stará, môžete uzatvoriť **dohodu** (písomnú alebo ústnu), ktorá jasne vymedzí, že človek X je podporným človekom pre človeka Y. Taktiež, že súhlasí s konkrétnymi postupmi pri výmene, resp. rotovaní podporného človeka, ak je k tomu vznesená požiadavka (niekedy je totiž fajn sa vymeniť). Najdôležitejšie však je, že vždy je niekto **jasne označený, kto je práve zodpovedný** za pomoc každému človeku s postihnutím v skupine. Avšak človek s postihnutím by si mal byť vedomý **dobrovoľnej povahy** (ak je to váš prípad) pomoci asistenta a nemal by ho brať za samozrejmosť a jednať s ním/ňou ako s „otrokom“ (rovnako to platí aj pri platených asistentoch – rešpekt je potrebný z oboch strán). Aj v tomto prípade, najlepšie funguje otvorená komunikácia – ako pri akejkolvek dohode ohľadom pomoci jeden druhému v projekte.

Ak títo pomocníci–rovesníci (alebo personál), ktorí ich budú sprevádzať, sú vo vašej skupine noví, je potrebné **vybudovať dôveru** medzi opatrovateľom a človekom s postihnutím! Nie je príjemné nechať „niekoho cudzieho“ len tak manipulovať s vašim telom alebo byť závislým na niekom, koho vlastne ani nepoznáte. Pozrite si časť Budovanie dôvery a sebadôvery (strana 41), ktorá vám v tejto oblasti pomôže.

Naučiť sa zachádzať s postihnutím v každodennom živote je veľká **sociálna a praktická zručnosť**. Niektorí mladí ľudia, ktorí s vami pôjdu na výmenu, môžu mať záujem sa ju naučiť. Môže im to pomôcť prekonať ich vnútorné bariéry alebo počiatočnú neznalosť. Je dôležité budovať ich zručnosti pomocníka postupne a nechať ich, aby sa učili priamo na základe usmernení človeka s postihnutím. Môžu začať tým, že budú pomáhať pri rôznych aktivitách vo vašej organizácii, neskôr pomôžu s úlohami každodennej starostlivosti počas výletu. A nakoniec môžu stráviť určité obdobie s človekom s postihnutím na medzinárodnej mládežníckej výmene alebo projekte.

Spoznajte svoje limity!


Nie je možné, aby všetkým všetko vyhovovalo a bolo vždy všetko pozitívne. Niekedy máme na určité veci **averziu** (z akéhokoľvek dôvodu) a je dobré, aby ste to vedeli pred tým, ako začnete pripravovať/pôjdete na projekt s ľuďmi s postihnutím. Je dôležité byť otvorený a jasný pri pomenovaní svojich limitov – je v poriadku ich mať, ešte lepšie je ich poznať a spoznávať spôsoby, ako sa s nimi vyrovnáť, alebo ako s nimi pracovať (napr. úlohu prevezme niekto iný, vytvoríte mechanizmus, ktorý umožní vybrať si, a pod.)

Porozmýšľajte o tom, aké sú vaše „**oblíbené postihnutia**“ a naopak, ktoré máte radi najmenej?

Cvičenie: Zoznam tvrdení

Zvládam/Nezvládam/Možno zvládnem...

- vidieť krv,
- upratovať výkaly,
- odniesť niekoho do postele (fyzická sila),
- niekoho obliecť/vyzliecť,
- niekoho umyť,
- byť s niekým, kto nahlas nadáva,
- akceptovať vlastnícky postoj človeka s postihnutím, s ktorým ste,
- rozprávať sa s niekým, kto nie je 100 % koherentný vo svojom prejave/správaní,
- rešpektovať a byť trpezlivý s ľuďmi s problémovým správaním,
- vysporiadať sa s provokatívnym, agresívnym správaním,
- akceptovať sexualitu mladého človeka s postihnutím,
- dotýkať sa, objímať ľudí s postihnutím,
- akceptovať vylúčenie zo strany nepočujúcich ľudí, ktorí používajú znakovú reč,
- pomáhať ľuďom, ktorí používajú život zachraňujúce pomôcky (bez ktorých by riskovali smrť)...

 Podobné cvičenie môžete zrealizovať aj s ľuďmi s postihnutím, aby ste zistili aj ich limity a preferencie.

UDRŽUJTE SI NADŠENIE PRE PRÁCU SO SKUPINAMI SO ZMIEŠANÝMI SCHOPNOSŤAMI

Projekty s ľuďmi so zmiešanými schopnosťami sú uskutočniteľné! ALE vyžadujú si viac **úsilia a času**, ako iné projekty. Preto je niekedy ťažké udržať ľudí motivovaných natoľko, aby pokračovali vo viere v takýto projekt, zvlášť v čase, keď proces prípravy a zabezpečenia financovania trvá dlhšie.

Ľudia neparticipujú alebo nedobrovoľníčia len tak – očakávajú, že niečo z toho budú mať.

Cvičenie: Prečo by ste chceli byť dobrovoľníkom?

Napíšte zoznam dôvodov, pre ktoré by ste robili dobrovoľníka alebo by ste sa zúčastnili na projekte s ľuďmi so zmiešanými schopnosťami. A prečo nespraviť aj zoznam toho, čo vás odrádza...

To isté sa môžete spýtať aj iných ľudí zaangažovaných do vášho projektu alebo na ňom participujúcich. Odpovede vám poskytnú cenné informácie, ktoré vám pomôžu udržať ľudí na palube.

Ľudia často hľadajú zábavu, sociálny kontakt, chcú vidieť/naučiť sa nové veci, byť kreatívni, chcú čeliť výzvam. Ako pracovník s mládežou sa **musíte uistiť**, že si každý našiel to svoje. Najlepší spôsob, ktorým zaručíte úspech projektu je vychádzať zo záujmov mladých ľudí, preferencií, ktoré majú voči spôsobom prístupu k práci.

Ak ľudia hľadajú **zábavu a možnosti socializovať sa**, je dôležité, aby bol pre to vytvorený priestor. Spoločne by malo byť spravených len minimum prípravných prác, v projekte musí byť priestor na voľnočasové aktivity a spoločné trávenie času: napr. ísť spolu do kina, zorganizovať (fundraisingovú) party, a pod. Takéto aktivity môžete plánovať pravidelne, tým udržíte dynamiku – samozrejme bez toho, aby ste niekoho nútili „mať zábavu“...

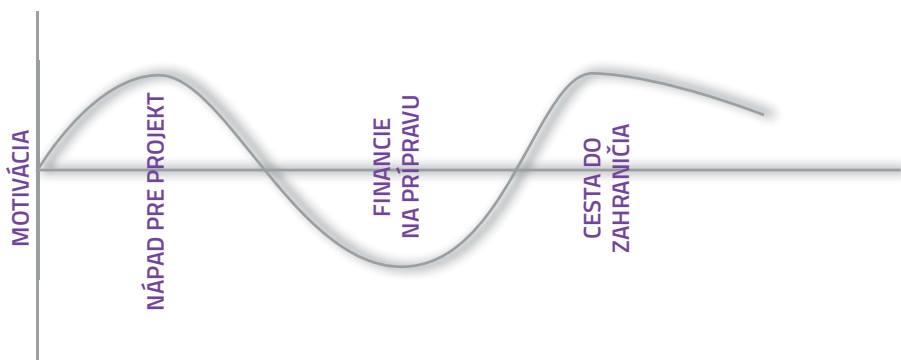
Ak chcú ľudia, s ktorými pracujete, čeliť výzvam, je dobré dávať im počas prípravy úlohy, ktorých obtiažnosť sa zvyšuje, avšak aj pocit akejsi „záchranej siete“ pre prípad, že sa im úlohy budú zdať ťažké. Je dôležité, aby **správne úlohy pripadli správnej osobe**. Ak sú niektorí mladí ľudia tvoriví (a chcú sa podieľať na tvorivých úlohách), mali by takéto úlohy dostať (vytvoriť noviny/časopis o vašej výmene, vytvoriť logo...), no nezabudnite, že niektorí ľudia sú neradi v centre pozornosti a radšej urobia inú – tiež dôležitú prácu v zákulisí.

Ak sa ľudia **chcú naučiť nové veci**, je potrebné nechať ich experimentovať. Avšak je dôležité poskytnúť im potrebné vedenie a tréning v prípade, že je to potrebné, vďaka čomu si z angažovanosti v projekte odnesú to, čo potrebujú a bez toho, aby narazili na stenu. Ujasnite si s nimi, čo je a čo nie je možné.

A ak sa mladí ľudia toľko zapájajú do projektu (čo by aj mali, keďže je to ich projekt), potom by bolo na mieste, aby ste im za to **poďakovali**. Môže to byť vyslovením „obyčajného ďakujem“ alebo inými formami ocenenia.

- Dobrovoľníkom podarujte niečo, čo ich poteší, napr. lístky na koncert, tričko... väčšinu z toho často dostávajú od sponzorov.
- Môžete pre nich zorganizovať špeciálne (výročné?) podujatie, napr. s jedlom, nápojmi, a prečo nie aj malým darčekom.
- Zorganizujte ocenenie pre dobrovoľníkov, napr. cena pre najlepšieho dobrovoľníka, pre najodvážnejšieho človeka s postihnutím, pre najlepšieho sponzora...

Takéto prejavy motivácie môžete napláňovať pre chvíle, keď má motivácia pre projekt tendenciu klesať.



Tiež si pozrite T-kit Medzinárodná dobrovoľnícka služba, kapitola Motivácia, strana 55 www.youth-partnership.net alebo www.SALTO-YOUTH.net/Toolbox/

POSÚDENIE RIZIKA

Práca s mládežou (aj s mládežou so zmiešanými schopnosťami) je o **zažívaní niečoho nového a prijímaní výziev**, je o prevzatí iniciatívy a o tom, ako byť súčasťou skupiny – nie je to len o „pracovnej terapii“ či „babysittingu“. Preto pracovníci s mládežou ponúkajú mladým ľuďom nové skúsenosti mimo ich komfortnej zóny, v novej a vzrušujúcej zóne učenia tak, ako je to opísané v časti Pracovať s postihnutím? Zvládneš to! (strana 7).

Je dôležité nájsť si čas zreflektovať **rovnováhu medzi rizikom, ktoré prinášajú nové aktivity a odmenou z nových skúseností a učenia**. Pre ľudí s postihnutím, ktorí sa často nachádzajú v (prehnane) ochraňujúcom prostredí, je to ešte dôležitejšie – dostať šancu **vyskúšať niečo nové a posunúť hranice toho, čo zvládnu a dokážu** (a nehovoríme len o zvyčajnom a „bezpečnom“ maľovaní obrázkov alebo práci s hlinou).

V tomto procese je dôležité mať **aspoň základné vedomosti o ľuďoch s postihnutím** v skupine a konkrétnom jej/jeho postihnutí – čo ty/on/ona môžete a nemôžete robiť. Vďaka tomu sa nielenže vyhnete zraneniam, ale pomôže vám to **nájsť cestu, ktorou obídete obmedzenia**. Napr., ak niekto potrebuje chrbtovú opierku svojho vozíka, môže skúsiť zlaňovanie na vozíku alebo vyskúšať motokáry, ktoré sú uspôsobené pre ľudí na vozíku. Ak chceme veci premeniť na možné, **tvorivosť** je veľmi dôležitá, a to bez ohľadu na schopnosti. V časti Tvorba aktivít pre skupinu ľudí so zmiešanými schopnosťami na strane 78 si môžete prečítať naše rady a nápady ako na to.



Stojí za to (v rámci vašej skupiny, ale aj spoločne s pracovníkmi s mládežou z partnerských skupín) venovať pozornosť aj tomu, čo by **potenciálne mohli nevyjsť** vo vašom projekte (a pravdepodobnosti, s akou to môže nastať) a aký by to malo následok. Na jednej strane by ste mohli popremýšľať nad scenárom, čo robiť, keď sa niečo také stane (nehody, zdravotné problémy, hádky, problémy s prístupnosťou, skupina/sociálne vzťahy...) – avšak je lepšie popremýšľať, ako sa týmto záležitostiam vyhnúť.

Vyplňte nasledujúci **Diagram hodnotenia rizika** vašich (medzinárodných) aktivít:

Čo sa môže pokaziť?	Aká je šanca? (1 – 3)	Koho by sa to mohlo dotknúť?	Následky	Ako je to vážne? (1 – 3)	Čo môžeme spraviť, aby sme tomu predišli?	Čo robiť, ak sa to aj tak stane?
Príklad: Astmatický záchvat	●* ●*	– účastník X – pracovník s mládežou – skupina	– jeden z pracovníkov potrebuje pomôcť s inhalátorom – pravdepodobne sa aktivita pozastaví – pokiaľ je to vážny záchvat, je potrebné ísť do nemocnice	☠ ☠ ☠ ☠ ☠	– byť opatrní pri dlhších intenzívnych aktivitách – dávajte pozor na úroveň vzrušenia/vyčerpania pri účastníkovi s astmou – uistite sa, že účastník má na dosah inhalátor alebo papierové vrecúško – ...	– zachovajte pokoj a odvedte človeka s astmou na pokojné miesto – ostatní pracovníci s mládežou sa postarajú o skupinu – proti hyperventilácii je potrebné použiť inhalátor alebo papierové vrecúško – informujte o situácii rodičov – ...
...						

Netreba ani hovoriť, že **pravdepodobné riziká** (s 2 alebo 3 🧨) a **vážne následky** (2 alebo 3 ☠️) si vyžadujú vašu zvýšenú pozornosť. Uistite sa, že ste na podobné situácie pripravení natoľko, aby ste z nich nerobili drámu.

- 👉 Viac dokumentov a **zoznamov pre hodnotenie rizika a krízový manažment** nájdete na SALTO Toolbox for Training (www.SALTO-YOUTH.net/toolbox/).
- 👉 Pomôcť vám môžu napr. aj **praktické pokyny pre bezpečnosť mladých ľudí a mládežníckych výmen** zverejnené na www.leargas.is/youth/.

Je samozrejmé, že keď idete na dlhší pobyt alebo na mládežnícku výmenu v zahraničí, potrebujete **základné vybavenie** (napr. vozíky, posteľový výtah, prístupné sprchy, pomôcky na plávanie ... – pozrite si zoznam na strane 87, a pod.), ale taktiež aj **zdravotné pomôcky** (napr. prvá pomoc, lieky, inhalátory, a pod). Môžete sa spoľahnúť na **osobných asistentov** alebo dokonca **zdravotníkov/medikov**, ak je potrebné zabezpečiť špecifickú starostlivosť (napr. kinezioterapia, injekcie...) alebo vyškoliť dobrovoľníkov či určených účastníkov (tam, kde je to možné), aby boli schopní asistovať človeku s postihnutím. Opäť to závisí od dobrej **komunikácie/prípravy** s človekom s postihnutím (alebo s rodičmi, ošetrovateľmi, lekármi), vďaka čomu zistíte, na aké špeciálne potreby budete musieť počas pobytu myslieť a zabezpečiť ich. Najdôležitejšie je nedovoliť, aby vás táto extra práca s pozornosťou vrátila späť k tradičným (nudným?) aktivitám.

Samozrejme, je dobré mať tieto **núdzové informácie** vždy po ruke (preto si ich zistíte skôr, než pôjdete na projekt/výlet) – nepíšeme to preto, aby sme vás vystrašili, naopak, malo by ísť o bežnú prax pri každej aktivite s mladými ľuďmi.

- **Zdravotné informácie a špeciálne potreby** (alergie, zdravotný stav, zoznam liekov, ktoré užívajú, ale tiež informácie o „účinných látkach“ v týchto liekoch, nakoľko názvy liekov sa môžu v jednotlivých krajinách líšiť, špecifické inštrukcie vzhľadom k zdravotnému stavu...).
- **Núdzové karty**, ktoré účastníci nosia vo vrecku označené svojim menom, popisom postihnutia a s inštrukciami zabezpečenia prvej pomoci vzhľadom na zdravotný stav (napr. vo vrecku mám tabletku, ktorú mi treba dať pod jazyk, majte po ruke cukor/cukríky pre prípad diabetického záchvatu...), telefónnym číslom, na ktoré je potrebné zavolať (zodpovedná osoba za skupinu).
- **Telefónne čísla pre prípad núdze** (rodičia/opatrovníci mladého človeka, jeho lekár, zdravotná/cestovná poisťovňa, najbližšia nemocnica, miestna polícia/sanitka/hasiči).

- **Špeciálne zdravotnícke alebo iné pomôcky** – ak je pravdepodobnosť, že ich budete potrebovať (napr. respirátor, doska alebo dve na zhotovenie provizórnej rampy, špeciálny príbor pre ľudí s obmedzenou pohyblivosťou rúk, a pod.).
- V závislosti od dĺžky aktivity – **lieky** na dlhšiu dobu, **voda** na zapitie tabletiiek alebo na rozpustenie práškov...
- V závislosti od druhu aktivít – plávanie, lyžovanie, turistika – pokiaľ je potrebné **špeciálne vybavenie**.
- **Záložný plán** (napr. prechádzka v horách s ľuďmi so zmiešanými schopnosťami môže trvať dlhšie, takže predvídajte potenciálne skratky alebo alternatívnu dopravu, a pod.).
- Samozrejme, **balíček prvej pomoci** – vzhľadom na situáciu a potreby účastníkov možno trochu prepracovanejši.
- ...

VYJADRENIE SÚHLASU

Je dobrým zvykom ešte pred samotným začiatkom projektu alebo aktivity mať (najmä v krajinách s dobre rozvinutým súdnym systémom) podpísané **vyjadrenie súhlasu a zodpovednosti** – buď človekom s postihnutím (ak má viac ako 18) alebo jeho rodičmi/opatrovníkmi (pokiaľ daný človek nie je plnoletý alebo jeho práva boli obmedzené v dôsledku mentálneho postihnutia).

Formulár vyjadrenia súhlasu, by mal obsahovať nasledovné:

- Dátum a miesto aktivity.
- Súhlas zúčastniť sa projektu a vyjadrenie, že človek s postihnutím je schopný a môže sa zapojiť do rozličných aktivít projektu (zvlášť v prípade, ak by aktivity boli náročnejšie, napr. horolezectvo, paragliding, plávanie...). Súhlas musí byť podpísaný buď rodičmi (v prípade neplnoletej osoby) alebo danou osobou (pokiaľ je staršia ako 18 rokov).
- Kontakt v prípade núdze (väčšinou na rodičov alebo opatrovníkov).
- Špecifikácia postihnutia a špeciálnych potrieb s ním spojených – tiež by ste sa mohli daného človeka, jeho rodičov alebo lekára spýtať, ako zvládať špecifické situácie (napr. epileptický záchvat, náhradné oblečenie v prípade straty telesných tekutín, špeciálne športové vybavenie...).
- Informácie o liekoch (názov a dávkovanie...).
- Ďalšie súhlasy, ako napr. s použitím fotografií odfotených počas projektu na dokumentačné účely, súhlas s použitím kontaktných údajov na zoznam adries členov skupiny, atď.
- (voliteľné) Pravidlá správania – s ktorými by mali mladí ľudia súhlasiť a s uvedením potenciálnych následkov pri nedodržaní tejto dohody.

PRÍKLAD – REGISTRAČNÝ FORMULÁR – VYJADRENIE SÚHLASU**-> NÁZOV – MIESTO – DÁTUM <-**

Je pre nás dôležité položiť vám nasledujúce otázky, aby sme sa čo najlepšie vedeli postarať o všetkých mladých ľudí, ktorí sa zúčastnia našich aktivít. Všetky uvedené informácie sú dôverné a budú uchované na bezpečnom mieste.

INFORMÁCIE O ÚČASTNÍKOVI

Meno Dátum narodenia

Pohlavie Národnosť/Občianstvo

Adresa

Telefón (pevná linka) Mobil

RODIČIA/OPATROVNÍCI (kontakt v prípade núdze)

Meno

Telefón (pevná linka) Mobil

Alternatívna kontaktná osoba (ak rodičia/opatrovníci nie sú zastihnuteľní)

.....

Telefonický kontakt na túto osobu

Má váš syn/dcéra nejaké **postihnutie**? Áno () Nie ()

Postihnutie je fyzický alebo duševný stav, ktorý má vplyv na vykonávanie každodenných činností. Nebude to mať žiadny vplyv na účasť na programe, no je nevyhnutné, aby sme o tom boli informovaní.

Ak áno, prosím uveďte:

.....

Berie váš syn/dcéra v súčasnej dobe nejaké **lieky**? Áno () Nie ()

Ak áno, uveďte názov a detaily užívania (dávkovanie, ako ich užívať,...)

.....

.....

Prosíme, bližšie popíšte požiadavky a potreby vášho dieťaťa vyplývajúce z jeho/jej postihnutia. (Plávanie, osobná starostlivosť, pohyblivosť, načúvací prístroj, špeciálne pomôcky, a podobne). Ak áno, prosíme, uveďte

.....
.....

Má váš syn/dcéra nejaké **alergie**? (na penicilín, vybrané druhy jedál, a podobne).

Áno () Nie ()

Ak áno, prosíme, uveďte

.....

Meno ošetrojúceho lekára vášho syna/vašej dcéry

Kontaktné číslo na lekára

Súhlasíte, aby sa váš syn/dcéra zúčastnil/a na všetkých častiach programu a na všetkých aktivitách?

Áno () Nie ()

Ak nie, prosíme, uveďte časti programu, ktoré podľa vás nie sú vhodné pre vaše dieťa

.....

.....

Súhlasíte, že váš syn/dcéra bude zachytený/á na fotografiách pre tlač a prezentačné účely, ktoré budú zverejnené napr. v miestnych novinách?

Áno () Nie ()

KÓDEX SPRÁVANIA SA POČAS PROGRAMU

Aby program prebehol bezpečne, žiadame všetkých mladých ľudí, aby sa svojim podpisom zaviazali dodržiavať kódex správania sa počas programu.

Tento kódex zahŕňa:

- Rešpektovať všetkých členov skupiny.
- Počúvať koordinátorov a zamestnancov a dodržiavať ich pokyny.
- Počúvať sa navzájom, vždy bude hovoriť len jeden.
- Rešpektovať vlastníctvo a pravidlá centra, v ktorom sa budú odohrávať aktivity.
- Nepoužívať urážlivé prezývky a slová, nešíkanovať druhých.
- Zúčastniť sa na všetkých častiach programu.
- Pracovať spoločne ako tím.
- Fajčenie, alkohol a drogy nie sú povolené.

Pokiaľ váš syn/dcéra bude opakovane porušovať pravidlá, budeme vás kontaktovať!

Podpis rodiča/opatrovníka (ak má váš syn/dcéra menej ako 18 rokov).....

Podpis účastníka (v každom prípade)

Dátum

Všetky údaje uvedené v tomto formulári, sú prísne dôverné

Ďakujeme, že ste si našli čas na vyplnenie tohto formulára!

MEDZINÁRODNÁ



SPOLUPRÁČA

Hlavnou myšlienkou tejto príručky je **robiť niečo iné** – čo niektorí nepovažujú za prioritné pre mladých ľudí s postihnutím: **ísť do zahraničia**. Mladí ľudia s postihnutím majú také isté právo zúčastniť sa medzinárodných projektov ako všetci iní mladí ľudia, tak prečo to neskúsiť!

Keď realizujete medzinárodné aktivity, potrebujete mať **zahraničných partnerov**. Nasledujúca časť príručky vám predstaví niekoľko podnetov, ako môžete nájsť a nadviazať spoluprácu s relevantnými organizáciami pre vaše projekty, pre ľudí so zmiešanými schopnosťami. Spolupráca s inými organizáciami vyvoláva otázky ohľadom dôvernosti: ktoré informácie potrebuje partnerská organizácia o vašich účastníkoch, aby mohla pripraviť projekt – a ktoré informácie by mali zostať dôverné?

Podstatou medzinárodných projektov je **učiť sa o partnerskej skupine** a o inej **kultúre**, s ktorou sa stretnete (strana 68). Navyše, na financovanie týchto aktivít sú dostupné **európske peniaze** (strana 69).

V neposlednom rade, táto časť príručky vám poskytne detailnejšie informácie o **cestovaní** s ľuďmi s postihnutím pre prípad, že ste to nikdy predtým nerobili. Všetko je možné s trochou prípravy (strana 74).

VYTVORENIE MEDZINÁRODNÉHO PARTNERSTVA

OK, máte skupinu so zmiešanými schopnosťami a viete, ako ju pripraviť na projekt pre ľudí so zmiešanými schopnosťami, ale to, čo ešte potrebujete pre výmenu alebo projekt, do ktorého môžete vyslať vašich dobrovoľníkov, je **partnerská skupina** (ak samozrejme neplánujete prázdninový výlet). Kde teda môžete nájsť partnerov?

Organizácie pracujúce v problematike ľudí s postihnutím môžete nájsť prostredníctvom **medzinárodných strešných organizácií** (a ich členských organizácií) alebo **národných federácií** organizácií ľudí s postihnutím v jednotlivých krajinách. Často majú sekcie, ktoré sa venujú mládeži, hoci nie všetky z nich.

👉 **Európske fórum postihnutia** (European Disability Forum): združuje viac ako 115 organizácií z 29 európskych krajín: www.edf-feph.org a má väzby na organizácie pracujúce v téme postihnutia na európskej, medzinárodnej a národnej úrovni.

No, možno nechcete spolupracovať s organizáciou, ktorá sa venuje výlučne práci s ľuďmi s postihnutím. Ďalším spôsobom ako nájsť partnerské skupiny v iných krajinách je kontaktovať **klasickú organizáciu**, ktorá má funkčnú politiku začleňovania ľudí s postihnutím do svojej činnosti.

V rámci programu Erasmus+ pre oblasť mládeže (strana 69) môžete požiadať vašu národnú agentúru o pomoc pri hľadaní partnerskej organizácie. Jej zamestnanci môžu sprostredkovať vašu výzvu pre partnerstvo svojim kolegom z rôznych krajín, ktorí ju budú ďalej šíriť prostredníctvom ich komunikačných kanálov alebo ju prepošlú relevantným organizáciám. Taktiež môžete zverejniť svoj záujem o realizáciu medzinárodného projektu v jednej z databáz pre hľadanie projektových partnerov. Uistite sa, že je z vašej žiadosti jasné, že chcete pripraviť projekt pre ľudí so zmiešanými schopnosťami.

 Nájďte **databázy pre hľadanie partnerov** prostredníctvom <https://www.salto-youth.net/tools/otlas-partner-finding/>

Ďalšou možnosťou pre pracovníkov s mládežou je zúčastniť sa medzinárodného školenia alebo kontaktného seminára organizovaného v rámci programu Erasmus+ pre oblasť mládeže (alebo iného podobného programu). Na týchto školiaciach aktivitách sa stretnete s inými pracovníkmi s mládežou, ktorí tiež plánujú zrealizovať medzinárodné projekty pre mladých ľudí. Niektoré z kontaktných seminárov sa špeciálne zameriavajú na skupiny ľudí so zmiešanými schopnosťami (avšak väčšina nie).

 Prehľad **školení v oblasti európskej práce s mládežou** nájdete na www.SALTO-YOUTH.net/training/

No, nestačí len nájsť jednu alebo viacero partnerských organizácií, ktoré majú záujem o spoločné vytvorenie projektu. Potom, čo nadviažete kontakt s organizáciami, ktoré preukázali počiatočný záujem, budete si potrebovať overiť, či ste na rovnakej **vlnovej dĺžke** a či z ich strany je reálny **záväzok** pre potenciálny spoločný projekt.

Niektoré otázky, ktorých zodpovedanie vám s tým môže pomôcť:

- Aké sú ciele organizácie a jej forma? (miestny úrad/samospráva, mimovládna organizácia, organizácia poskytujúca sociálne služby, centrum mládeže...).
- S akou cieľovou skupinou (skupinami) v nej pracujú?
- S ľuďmi s akým druhom postihnutia? Sú ochotní sa učiť/vyskúšať nové veci?
- Aké aktivity robia? Aký prístup používajú pri práci s ľuďmi s postihnutím?
- K akým asistenčným pomôckam majú prístup?
- Kto sú ich donori? Ako sú štruktúrovaní? Na akých peniazoch (od koho) sú závislí?
- Kto u nich rozhoduje o realizácii medzinárodných projektov?
- Je potrebné rozhodnutie predsedníctva alebo valného zhromaždenia?
- Realizovali medzinárodné projekty už predtým? (Ak áno, boli úspešní?)
- Realizovali medzinárodné projekty s ľuďmi s postihnutím už predtým?
- ...

a iné organizácie budú pravdepodobne chcieť rovnaké informácie od vás.

Zistiť, či vaše organizácie k sebe pasujú, si bude vyžadovať veľa **medzinárodnej komunikácie**. Preto je dôležité, aby aspoň pracovníci s mládežou z jednotlivých organizácií hovorili **spoločným jazykom**. Ak je ovládanie cudzieho jazyka pre pracovníkov s mládežou alebo mladých ľudí zaangažovaných do projektu problémom, vždy môžete zvážiť realizáciu projektov s krajinami, v ktorých sa hovorí rovnakým alebo podobným jazykom (napríklad Portugalsko – Taliansko – Španielsko, krajiny so slovanskými jazykmi, a pod.) alebo môžete spolupracovať s tlmočníkom.

Jazyk je iba jednou z možných komunikačných bariér. V jednotlivých krajinách môžu byť rozdiely v konceptoch (pozrite tiež časť Zobrazovanie a opisovanie postihnutia, strana 20). Napríklad mládežnícky klub v Belgicku je niečo celkom iné ako mládežnícky klub vo Veľkej Británii. Z tohto dôvodu je dôležité presunúť sa od veľkých slov ku konkrétnym vysvetleniam – čo budete robiť, ako a s akými mladými ľuďmi. Čo sa vám zdá zrejme vo vašom kontexte, nemusí byť tak jasné v inej krajine, a naopak.



- ★ **Prípadové štúdie** môžu byť užitočné pri získavaní jasnejšej predstavy o tom, ako iná organizácia funguje. Pošlite si navzájom informácie o situáciách, ktoré vás postreli a opýtajte sa partnerských organizácií, čo by v danom prípade robili.
- ★ Ďalším spôsobom, ako lepšie pochopiť realitu, v ktorej každá z organizácií pracuje, je vymeniť si **konceptné alebo legislatívne dokumenty**, ktoré musí každý z vás vo svojej krajine dodržiavať alebo majú vplyv na vašu prácu.

Keď sa rozhodnete dať medzinárodnému projektu pre ľudí so zmiešanými schopnosťami zelenú, jednou z vecí, ktorú je potrebné si medzi partnermi vyjasniť je, ako budete počas projektu **zdieľať zodpovednosť**. To by malo zahŕňať rozvoj projektu a programu (medzi partnermi so zapojením mladých ľudí), podanie žiadosti o financovanie (pozrite Financovanie medzinárodných mládežníckych projektov, strana 69), prípravu účastníkov (v ideálnom prípade realizované paralelne v jednotlivých krajinách), plánovanie cesty (vysielajúca organizácia), rezervácia a príprava miesta konania projektu (hostujúca organizácia), realizácia programu, podávanie správ a manažovanie následných aktivít (spoločne). Jednotlivé zúčastnené strany by mali mať jasný obraz o tom, kto, čo robí a rozdelenie úloh by malo byť spravodlivé. Nezapudnite hovoriť o právnych otázkach (zdravie a bezpečnosť), pravidlách a predpisoch, ktoré musíte vy a vaša organizácia dodržiavať!

V súčasnosti existuje veľa moderných komunikačných technológií, ktoré však nemôžu nahradiť **osobné stretnutia** medzi partnermi. Je veľmi dôležité vidieť sa navzájom v kontexte, v ktorom pracujete a taktiež vidieť miesto (miesta), kde sa má projekt realizovať a nespoľiehať sa na často zradné dohady a predpoklady. Je to veľmi dôležité najmä v prípade, ak miesto konania projektu má spĺňať isté nároky dostupnosti vzhľadom na postihnutia, ktoré ľudia vo vašej skupine majú. Prípadne vzhľadom na potrebu mať nejaké asistenčné zariadenie, pri nahradení ktorého nemôžete improvizovať alebo zabezpečiť ho iným spôsobom.

- ★ S trochou fantázie sa môžete **prispôbiť** situáciám, ktoré nie sú úplne rovnaké ako doma. Je to súčasť príležitosti učiť sa. Bolo by smutné zostať doma len preto, že tam ani v jednej z budov nie je rampa, hoci v skupine bude 20 ľudí, ktorí by mohli zdvihnúť vozík a preniesť ho pár schodov, alebo kde by mohla problém vyriešiť doska a pár skrutiek.

Existujú možnosti, ako organizovať „**návštevy uskutočniteľnosti**“ alebo „**prípravné návštevy**“ (s alebo bez mladých ľudí alebo s rodičmi). Taktiež môžete v partnerskej organizácii realizovať pracovné tieňovanie (job-shadowing), aby ste videli denno-dennú prácu, ktorú robia. Tiež môžete zorganizovať vlastné stretnutia (napríklad ísť na dovolenku do krajiny partnerskej organizácie) alebo zúčastniť sa festivalu/aktivít v partnerskej krajine, pričom navštívite aj danú organizáciu, a pod.

- ☞ Možnosti **financovania** návštev uskutočniteľnosti, prípravných návštev a pracovného tieňovania sú vysvetlené v časti **Financovanie medzinárodných mládežníckych projektov**, strana 69.

Vďaka internetu je komunikácia v dnešnej dobe pomerne jednoduchá a lacná. Nezabudnite však na **dostupnosť použitých formátov komunikácie** (napríklad čítačiek textu pre ľudí, ktorí sú nevidiaci alebo slabozrakí, využitie posielania nahraných správ pre ľudí s obmedzením pohybu...). Alebo možno niektorí ľudia jednoducho nemajú prístup k počítaču s pripojením na internet.

Ak je toto váš prvý medzinárodný projekt, možno by ste mali zvážiť nájdenie si **partnera so skúsenosťami**. Taktiež kontaktovať niektoré organizácie, ktoré zrealizovali medzinárodné projekty s ľuďmi so zmiešanými schopnosťami a spýtať sa ich na skúsenosti, prípadne môžete s prosbou o radu kontaktovať svoju Národnú agentúru programu Erasmus+ pre oblasť mládeže a športu.

- ☞ Pozrite si príklady dobrej praxe predchádzajúcich **projektov zahŕňajúcich ľudí s postihnutím** v našej databáze <https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/tools-goodpractices/goodinclusionpractice/>

Dôležitý odkaz: **Nezúfajte!** Rím nebol postavený za jeden deň, takže vášmu partnerstvu môže chvíľu trvať, kým sa spoločne zladíte a budete efektívne pracovať. Ale tiež si nemyslite, že všetko pôjde zle od samého začiatku.

DÔVERNOSŤ INFORMÁCIÍ

Jedným z problémov pri práci s mladými ľuďmi so špeciálnymi potrebami je **dôvernosť**. Aké informácie o účastníkoch z mojej organizácie *mám* a *môžem* ako pracovník s mládežou poskytnúť inej organizácii a ľuďom zapojeným do mládežníckeho projektu? Budete balansovať na tenkej hranici medzi poskytnutím dostatku informácií a zabezpečením rešpektovania súkromia mladých ľudí, resp. predchádzaním nálepkovaniu.

Je dôležité poskytnúť partnerom a účastníkom projektu **dostatok informácií**, aby sa predišlo (predpokladaným) možným komplikáciám. Napríklad použitie výťahu môže spôsobiť panickú úzkosť u klaustrofobického účastníka. Podobne, zdvíhanie človeka s poranenou chrbticou nesprávnym spôsobom môže mať pre neho negatívne fyzické následky. Človek s aspergerovým syndrómom môže zle reagovať na niektoré farby. Konzumácia istých druhov jedla môže spôsobiť alergie s fatálnymi následkami a podobne.

Je dobrou praxou a znakom rešpektujúceho prístupu (v niektorých krajinách dokonca právnu požiadavkou) **požiadať človeka s postihnutím** (alebo jeho rodičov/opatrovníkov/tútorov, ak sú pod istou vekovou hranicou), či je v poriadku poskytnúť informácie o ich stave a špeciálnych potrebách relevantným osobám v partnerských organizáciách. Nie je nevyhnutné vysvetliť každý detail postihnutia, ktorý mladý človek má, ale dôležité je prepojiť ich s programom a situáciami v projekte. Poskytnite a pošlite **iba základné informácie** potrebné pre zabezpečenie ochrany zdravia a bezpečnosti daného človeka v rámci výmeny a s rešpektom k ich súkromnému životu.

- ★ Prečo **nezapojiť samotných ľudí s postihnutím** do popísania ich postihnutia a špeciálnych potrieb, ktoré očakávajú, že budú mať počas programu výmeny alebo dobrovoľníckej služby zabezpečené?

Ak v projekte bude skupina rovesníkov, ktorí budú účastníkovi s postihnutím pomáhať so zabezpečením niektorých potrieb, títo budú tiež potrebovať mať **dostatok informácií** o jeho potrebách, aby sa predišlo zdravotným a bezpečnostným problémom.

Najlepšie je poslať informácie o špeciálnych potrebách účastníkov hostujúcej organizácii **proaktívne**, než by si ich mala sama vypýtať. Pre vás ako pracovníka s mládežou, ktorý je v častom kontakte s mladým človekom, je jednoduchšie hovoriť s ním o tom, aké informácie by mali byť poskytnuté druhým, než by mal tieto informácie priamo od neho zisťovať neznámy pracovník s mládežou z inej organizácie.

V prípade, že mladý človek s postihnutím (alebo jeho zákonní zástupcovia) **nechcú zverejniť informácie o jeho špeciálnych potrebách**, mohlo by to byť dôvodom pre vás, ako pracovníka s mládežou, aby ste tomuto človeku neumožnili zúčastniť sa výmeny. Avšak mohli by ste sa pokúsiť nájsť spôsob, ako vyriešiť tento problém – napríklad tým, že požiadate niekoho, komu dôverujete (a kto pozná ich situáciu), aby sprevádzal tohto človeka v projekte ako osobný asistent. Osobný asistent poskytuje pre mladého človeka akúsi záchrannú sieť, ak by hrozilo, že niečo nepôjde dobre a zároveň bude vedieť, čo robiť, ak by niečo naozaj nebolo v poriadku.

V prípade osôb s **mentálnym postihnutím** (a všeobecne ľudí pod hranicou dospelosti) záleží na úvahe a posúdení ich zákonných zástupcov/opatrovníkov, či im dovoľia zúčastniť sa projektu. Pracovníka s mládežou musia informovať v prípade, že vedia o akomkoľvek neakceptovateľnom nápade alebo potenciálnej hrozbe (napr. účastníčka s mentálnym postihnutím, ktorá chce ísť do inej krajiny, aby otehotnela, pokiaľ bude ďaleko od domova).

MLADÍ ĽUDIA NAPRIEČ HRANICAMI A BARIÉRAMI

Keď už ste s vašou partnerskou skupinou (skupinami) na ceste k projektu, **mladí ľudia** v rôznych krajinách sa môžu začať pripravovať tak, že sa budú snažiť dozvedieť viac o zapojených krajinách a účastníkoch z nich. K dispozícii je 1001 spôsobov, ako to zabezpečiť, možnosti sú obmedzené len vašou fantáziou.

Niekoľko návrhov pre rozvíjanie medzinárodných kontaktov:

- Pripravte si videoprezentáciu organizácie a ľudí, ktorí prídu na výmenu.
- Začnite si dopisovať s inou skupinou – zorganizujte spoločný chat.
- Pošlite si navzájom škatuľu s predmetmi, ktoré reprezentujú vašu krajinu alebo skupinu.
- Zorganizujte párty na tému výmeny alebo krajiny, ktorú máte navštíviť.
- Pošlite si navzájom výzvy/žiadosti medzi skupinami, napr. nahrávka obľúbenej piesne v originálnom prevedení, vtipné fotky hlavných pamiatok mesta, hádanky...
- ...

Viac informácií o príprave na medzinárodné podujatia nájdete

v príručke SALTO **Going International** www.SALTO-YOUTH.net/GoingInternational/

v príručke SALTO **Use Your Hands** (pre EDS) www.SALTO-YOUTH.net/UseYourHands/

Aby skupiny z iných krajín mohli spolu komunikovať, je potrebné nájsť **spoločný jazyk**. Nevzdajte sa myšlienky zorganizovať medzinárodný projekt len preto, že mladí ľudia, s ktorými pracujete, nevedia hovoriť po anglicky. Existuje množstvo ďalších jazykov a niektoré z nich sú si podobné, tak prečo nemať taliansko–španielsky, severský alebo slovanský mix jazykov ako pracovný jazyk. S trochou úsilia pravdepodobne pochopíte správu, ktorú sa iní snažia sprostredkovať. Ale najužitočnejším jazykom zo všetkých je **neverbálna komunikácia!**

Môžete skúsiť vystavať celý program na **neverbálnej komunikácii** a nahradiť slová obrazmi alebo symbolmi. Namiesto rozprávania môžete zahrat hudbu alebo kresliť. Namiesto diskutovania môžete použiť náčrty alebo divadelné hry predstavujúce riešené situácie. Možnosti sú neobmedzené a výmena je rovnako silná. Chce to len preniesť sa cez počiatočnú nervozitu a občas odpovedať na nedorozumenie úsmevom.

Alebo by ste mohli pracovať prostredníctvom **tlmočníka**. Nemusí to byť ani drahé. Možno máte medzi sebou v skupine niekoho, kto je (dostatočne) dobrý v jazykoch a kto môže tlmočiť v situáciách, keď je to potrebné. Alebo môžete použiť online programy pre preklad, ako napríklad <https://translate.google.sk/>, ktoré vás nič nestoja – iba kopec smiechu, ak z prekladu vyjde niečo úplne nepochopiteľné.

MEDZIKULTÚRNE UČENIE

Vy a mladí ľudia pri ceste do zahraničia **stretnete novú kultúru**. To je súčasťou vzrušenia, ale niekedy tiež dôvodom pre frustráciu. V rámci Európy sa jednotlivé kultúry môžu zdať relatívne podobné, ale existujú medzi nimi rozdiely. Niektoré z týchto kultúrnych rozdielov sú nad povrchom a sú ľahko prijímané: jedlo, hudba, oblečenie... ale pod povrchom môžu byť **jemnejšie kultúrne rozdiely**: spôsoby zaobchádzania s pravidlami, chápanie pojmu „dobrá páry“, vzťahy medzi mužmi a ženami, dôležitosť rodiny... aby sme spomenuli len niekoľko.



Je dôležité **pripraviť seba a mladých ľudí**, s ktorými pracujete, na konfrontáciu kultúrnych rozdielov. Prostredníctvom rôznych simulácií alebo cvičení môžete zvýšiť ich kultúrnu citlivosť na to, že existujú rôzne spôsoby, ako robiť veci (napr. čas pre jedlo, dochvilnosť, osobný priestor, a pod.), a že jeden spôsob nie je nevyhnutne lepší ako druhý: je len v rôznych krajinách rozdielny. Vaša medzikultúrna príprava by sa mala vyhnúť etnocentrizmu a predsudkom (môj spôsob je najlepšia cesta) a priniesť otvorenosť pre objavovanie inej kultúry. Je to ako hrať hru bez poznania pravidiel a úlohou je zistiť pravidlá počas hry.

Existuje mnoho publikácií a metód venujúcich sa **medzikultúrnej príprave a učeniu**. Tu je niekoľko z nich:

- 👉 SALTO Toolbox for Training <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/>
- 👉 T-Kit medzikultúrne učenie <http://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kits>
- 👉 Vzdelávací balíček: Každý iný všetci rovní <https://www.coe.int/ecri/>
- 👉 ...

FINANCOVANIE MEDZINÁRODNÝCH MLÁDEŽNÍCKYCH PROJEKTOV

Existuje mnoho **rôznych spôsobov ako získať peniaze** pre váš projekt: vaša organizácia alebo účastníci môžu pokryť náklady sami, môžete predávať koláče alebo zorganizovať párty a tak si zarobiť, môžete nájsť filantropa alebo firmu, ktorí by vás chceli podporiť. Alebo môžete požiadať o grant nadáciu, resp. inú inštitúciu poskytujúcu podporu pre projekty. Pravdepodobne budete musieť skombinovať viacero uvedených finančných zdrojov.

Program Európskej únie Erasmus+ pre oblasť mládeže



Erasmus+

Program Erasmus+ pre oblasť mládeže je programom Európskej komisie pre podporu mobility, neformálneho vzdelávania a informálneho učenia sa určený mladým ľuďom a všetkým tým, ktorí pracujú s mládežou v oblasti voľného času (mimo školy a formálneho vzdelávania). Program podporuje témy zapojenia znevýhodnených mladých ľudí, rozvoja kompetencií a zručností mladých ľudí, európskeho občianstva, interkultúrneho dialógu a pod.

Program Erasmus+ pre oblasť mládeže ponúka financovanie **medzinárodných aktivít**, ktoré všeobecne zlepšujú prácu s mládežou a mládežnícku politiku na všetkých úrovniach, podporujú sociálnu inklúziu a kvalitnejší život mladých ľudí.

Program Erasmus+ pre oblasť mládeže a športu je otvorený mladým ľuďom a pracovníkom s mládežou z takzvaných „**Programových krajín**“. Tými sú členské štáty EÚ a krajiny zapojené do programu, ktoré nie sú členskými štátmi (Macedónsko, Turecko, Island, Lichtenštajnsko, Nórsko a v obmedzenej forme aj Švajčiarsko). Rovnako je možnosť zapojiť do programu aj takzvané partnerské krajiny, ktorými sú susediace krajiny s EÚ (krajiny západného Balkánu, krajiny východného partnerstva, krajiny južného Stredomoria a Ruská federácia). Existuje **niekoľko typov projektov**, ktoré môžu získať finančné prostriedky. Pravidlá financovania z programu Erasmus+ sú z veľkej časti založené na jednoduchom systéme jednotkových nákladov v závislosti od počtu účastníkov, aktivít, dĺžky trvania projektu atď., ktoré sú definované v Sprievodcovi programom.

- **Kľúčová akcia 1: Vzdelávacia mobilita jednotlivcov** ponúka mladým ľuďom možnosť zúčastniť sa mládežníckych výmen (5-21 dní), na ktorých sa môžu vzdelávať v spoločnej téme alebo byť dobrovoľníkmi v organizácii až na 12 mesiacov, kde sa podieľajú na jej aktivitách. Pracovníci s mládežou sa môžu zúčastniť školení a sieťovacích aktivít v zahraničí alebo stráviť nejaký čas v mládežníckej organizácii v zahraničí, učiť sa zo sledovania a zúčastňovania sa na jej každodennom chode a aktivitách.
- **Kľúčová akcia 2: Strategické partnerstvá** v oblasti inovácií a výmeny osvedčených postupov je založená nielen na spolupráci medzi organizáciami, ktoré pracujú s mládežou, ale aj inými sektormi, ktoré môžu prispieť k jej skvalitneniu. V rámci tejto akcie existujú aj nadnárodné mládežnícke iniciatívy, ktoré realizujú priamo mladí ľudia za účelom vyriešenia konkrétneho problému alebo potreby.
- **Kľúčová akcia 3: Podpora reformy politik** má za cieľ podporovať aktívnu účasť mladých ľudí na demokratickom živote a zmysluplný dialóg medzi mladými ľuďmi a politikmi, ktorý povedie k reforme politik.

Viac informácií o programe Erasmus+ pre oblasť mládeže môžete nájsť v **programovom sprievodcovi**, ktorého si môžete stiahnuť zo stránky http://ec.europa.eu/youth/programme/index_en.htm alebo môžete kontaktovať Národnú agentúru programu EÚ Erasmus+ pre oblasť mládeže a športu vo vašej krajine <http://www.erasmusplus.sk/>.

Program Erasmus+ pre oblasť mládeže a mladí ľudia s postihnutím

Začlenenie (inklúzia) „mladých ľudí s nedostatkom príležitostí“ je jednou z **priorít** programu Erasmus+ pre oblasť mládeže. V praxi to znamená, že pri rozhodovaní o podpore medzi dvoma rovnako dobrými projektmi dá výberová komisia prednosť projektu, ktorý zahŕňa mladých ľudí so znevýhodnením (za predpokladu, že dostatočne vysvetlíte, na základe čoho možno usudzovať, že vaši účastníci sú znevýhodnení). Okrem tejto „mimoriadnej pozornosti“ tiež existuje niekoľko **d'alších opatrení**, ktoré uľahčujú zrealizovať projekty so znevýhodnenými mladými ľuďmi alebo ktoré sú určené pre znevýhodnené skupiny mladých ľudí.

Samozrejme, **rovnaké všeobecné pravidlá** platia pre vás ako pre akýkoľvek iný projekt Erasmus+ pre oblasť mládeže, ale v odôvodnených prípadoch môžete získať **dodatočnú podporu** pre váš inkluzívny projekt.

- **Mimoriadne náklady:** ak máte v projekte dodatočné náklady, pretože pracujete so znevýhodnenými skupinami, môžete tieto náklady uviesť vo vašej žiadosti, napr. dodatočné náklady na prístupnú dopravu, potrebné vzdelávanie pred samotnou aktivitou, sprevádzajúce osoby... Záleží len na vás, aby ste o tieto dodatočné financie požiadali – v rozumných medziach!
 - **Špeciálne náklady:** ak máte v projekte dodatočné náklady súvisiace s účastníkmi s postihnutím a sprevádzajúcimi osobami, s lekárskou starostlivosťou, a pod.
 - Môžete požiadať o **prípravnú návštevu**, ktorá vám pomôže pripraviť inkluzívny projekt s rozličnými partnerskými organizáciami, zorganizovať výmenu najlepším možným spôsobom, oboznámiť sa s infraštruktúrou host'ujúcej krajiny a hľadať riešenia potenciálnych problémov.
 - Bežná dĺžka trvania **Európskej dobrovoľníckej služby** je medzi 2 až 12 mesiacmi. Avšak pri inkluzívnych projektoch to môže byť obdobie **2 a viac týždňov**, až do maximálnej dĺžky trvania 12 mesiacov, ak pre to existujú opodstatnené dôvody.
 - Existuje možnosť zrealizovať **prípravnú návštevu** spoločne s dobrovoľníkom s postihnutím, aby sa zoznámil s hostiteľskou organizáciou EDS a s projektom, v ktorom by mal pôsobiť.
 - V prípade, že si dobrovoľník EDS vyžaduje zvýšenú starostlivosť, je možné financovať zvýšené náklady na prácu **mentora**, ak je jeho úloha dostatočne odôvodnená a uvedená v žiadosti o podporu.
- ☞ Každá krajina v Európe je iná. Preto Národná agentúra programu Erasmus+ pre oblasť mládeže a športu vo vašej krajine bude musieť posúdiť, či sú vaše **požiadavky opodstatnené**, s ohľadom na špecifiká skupiny, s ktorou pracujete. Je na vás vysvetliť, prečo by ste mali získať podporu a v rozsahu, v akom ju požadujete.
- ☞ Viac informácií o špecifických opatreniach Európskej komisie môžete nájsť v „**Stratégii inklúzie pre program Erasmus+ pre oblasť mládeže**“ na stránke <https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/inclusionstrategy/>.

Národné agentúry sú tu pre to, aby vás informovali o možnostiach a tiež vám môžu pomôcť s nápadmi na projekt alebo vám ponúknuť možnosť zúčastniť sa informačných stretnutí a školení. Každá národná agentúra má tiež určeného pracovníka, ktorý sa venuje začleňovaniu znevýhodnených skupín a ľuďom so špeciálnymi potrebami (napríklad s postihnutím) do programu Erasmus+ pre oblasť mládeže. Slovenská národná agentúra má vo výberovej komisii aj ľudí, ktorí pracujú v organizáciách venujúcich sa inklúzii.

EURÓPSKA NADÁCIA PRE MLÁDEŽ

Rada Európy v Štrasburgu spravuje **Európsku nadáciu pre mládež** (European Youth Foundation), ktorá taktiež podporuje medzinárodné stretnutia mládeže (kategória A) a pilotné projekty podporujúce znevýhodnených mladých ľudí, nové formy participácie a boj proti sociálnemu vylúčeniu (kategória D). Je zjavné, že projekty s ľuďmi so zmiešanými schopnosťami spadajú do týchto kategórií.

Stretnutia mládeže by mali mať účastníkov z minimálne 7 členských krajín Rady Európy vo veku do 30 rokov. Stretnutia mládeže by mali prispievať k napĺňaniu cieľov a priorít Rady Európy:

- Výchova a vzdelávanie k ľudským právam a medzikultúrny dialóg
- Participácia mládeže a demokratické občianstvo
- Sociálna súdržnosť a inklúzia mladých ľudí
- Rozvoj politiky mládeže

Európska nadácia pre mládež taktiež poskytuje „**administratívne granty**“ pre európske mládežnícke organizácie a siete (kategória C) a granty pre „**medzinárodné projekty iné ako stretnutia**“ (kategória B), napríklad študijné stretnutia, výskumy, dokumentácia, odborné publikácie, výstavy, kampane, výroba audiovizuálnych materiálov a tvorba internetových stránok v témach mládeže.

☞ Viac informácií o **kritériách a postupe pri podaní žiadosti** sa dozviete na <http://www.coe.int/t/dg4/youth/>.

FOND SOLIDARITY PRE MOBILITU MLÁDEŽE

Za každú kartu „Inter Rail Card“ (Európska železničná karta oprávňujúca na mesiac cestovania), ktorá sa predá, Únia železníc venuje jedno euro do **Fondu solidarity pre mobilitu mládeže**. Tento fond podporuje železničnú dopravu pre skupiny (minimálne 10 ľudí) „znevýhodnených“ mladých ľudí (napríklad skupiny so zmiešanými schopnosťami), ktorí cestujú na medzinárodný projekt.

☞ Viac informácií o **kritériách a postupe pri podaní žiadosti** sa dozviete na <http://www.coe.int/t/dg4/youth/>.

VIAC FINANČNÝCH ZDROJOV?

Eurodesk a **ERYICA** sú dve siete informačných kancelárií pre mládež v celej Európe (v niektorých prípadoch sú v rovnakej kancelárii). Eurodesk poskytuje informácie o Európe a o rôznych európskych finančných zdrojoch, zatiaľ čo ERYICA pracuje všeobecnejšie, v oblasti informácií a poradenstva pre mládež. Môžu vám tiež pomôcť pri hľadaní finančných prostriedkov pre vaše projekty na národnej úrovni. Alebo sa môžete opýtať **národnej rady mládeže** vo vašej krajine, aké sú možnosti financovania mládežníckych projektov na národnej úrovni.

- ☞ Pozrite sa na stránky www.eurodesk.org a www.eryica.org.
- ☞ Nájdite zoznam národných rád mládeže, členských organizácií Európskeho fóra mládeže na www.youthforum.org. (Na Slovensku je to Rada mládeže Slovenska: www.mladez.sk)

Ak hľadáte viac **kreatívnych spôsobov ako získať finančné prostriedky vo vašej miestnej komunite** (napr. predávanie koláčov, organizovanie podujatí alebo poskytovanie služieb), pozrite sa na „Banku nápadov pre fundraising“ na

- ☞ <http://www.fund-raising.com/fundraising-ideas.php>.

Taktiež existuje publikácia **T-Kit Financovanie a finančný manažment**, ktorá bola vydaná v rámci Európskeho partnerstva pre mládež a obsahuje množstvo tipov a trikov ako získať zdroje na financovanie vašich mládežníckych projektov.

- ☞ Môžete si ju stiahnuť na stránke <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/>
Publikácia bola preložená aj do slovenčiny a môžete si ju stiahnuť z www.eurodesk.sk
(Dôležité linky – Zaujímavé zdroje – Školiace materiály)



CESTOVANIE DO ZAHRAŇIČIA SO SKUPINOU ĽUDÍ SO ZMIEŠANÝMI SCHOPNOSŤAMI

Existujú rôzne možnosti ako cestovať – ak však cestujete so skupinou ľudí s rozličnými schopnosťami, v každom prípade **budete potrebovať viac času**. Viac času na cestách tiež znamená viac času venovaného situáciám, v ktorých sa budete musieť postarať o potreby účastníkov (jedlo, lieky, toalety, bezpečnosť...) a popasovať sa s externými bariérami (odletové časy, vzlietnutie, priradené sedadlá...). Ako na všetkých cestách, aj tu odporúčame uzatvoriť cestovné poistenie nad rámec bežného zdravotného poistenia – prispôbené potrebám vašej skupiny.

Mať vlastné dopravné prostriedky prispôbené potrebám účastníkov alebo prenajať si upravené autá a autobusy je samozrejme najjednoduchšie, ale možno nie najlacnejšie a najautentickejšie, ak chcete zažiť „skutočné“ cestovanie. Taktiež dosiahnuť ďaleké destinácie autom alebo autobusom je veľmi zdĺhavé. Nie veľmi sociálnou možnosťou by bolo, aby človek na vozíku pricestoval samostatne, pre jeho potreby upraveným dopravným prostriedkom, zatiaľ čo zvyšok skupiny by cestoval vlakom alebo lietadlom. Odporúčame urobiť z cestovania **skupinovú výzvu** a cestovať spolu ako skupina a najviac ako je to možné – v tomto procese si všetci rýchlo uvedomia, že mnohé dopravné prostriedky „zatiaľ“ nie sú prispôbené pre ľudí s menšou schopnosťou pohybu.

V súčasnej dobe je mnoho železničných staníc vybavených rampou, aby bol zabezpečený **bezbariérový prístup k vlakom**. Avšak v mnohých prípadoch je potrebné si vopred zarezervovať asistenčnú službu, ktorá môže byť obmedzená na určité hodiny počas dňa a dostupná iba na niektorých železničných staniaciach. Je potrebné si tieto služby a ich dostupnosť vopred skontrolovať! Ak je vo vašom cestovnom pláne iba veľmi krátky čas na prestup a vo vašej skupine máte účastníkov na vozíku, možno by bolo dobré nacvičiť si ich zdvihnutie vhodným spôsobom, aby ste ich rýchlo dostali do vlaku. Zvyčajne človek na vozíku (alebo jeho rodičia/ opatrovníci) vedia, ako to urobiť. V prípade elektrického vozíka si treba uvedomiť, že človeka z vozíka môžete poľahky zdvihnúť, ale samotný vozík môže byť príliš ťažký. Tiež je dobré si skontrolovať, či stanica má skutočne výťahy, ktorými sa dostanete na nástupište.

Letecké spoločnosti vo všeobecnosti poskytujú **osobitnú pomoc** pre cestujúcich so zníženou schopnosťou pohybu alebo tým, ktorí majú nejaké zdravotné obmedzenie. Avšak túto pomoc je potrebné rezervovať vopred, respektíve, čo je ešte lepšie, priamo pri rezervácii letenky. Zistite si u rozličných leteckých spoločností, aké služby poskytujú, a ako to ovplyvní vašu cestu. Ľudia s postihnutím môžu niekedy zrealizovať „check-in“ pri osobitnej prepážke a získať prednostný vstup, čo však môže znamenať, že na letisku musíte byť o niečo skôr ako zvyčajne. Taktiež je možné rezervovať si vozík na letisku, ak niektorý z účastníkov má ťažkosti s chôdzou na dlhé vzdialenosti, ktoré sa často na leteckých termináloch vyskytujú. Možno budete potrebovať aj viac času pre prestup pri zmene lietadla – ak vám letecká spoločnosť neponúkne špeciálne auto, ktoré vás prevezie rovno do ďalšieho lietadla.



SALTO TC Sport



SALTO TC Enable

Ľudia na vozíku, ktorí nemôžu vôbec chodiť, sú **dopravení na palubu lietadla** skôr než ostatní cestujúci, pripútaní na úzku stoličku s kolieskami, ktorá sa zmestí do uličky vo vnútri lietadla, zatiaľ čo ich vozík je uskladnený v úložnom priestore lietadla. Počas letov sú na palube lietadla iba obmedzené možnosti pohybu (iba niektoré diaľkové lety majú prispôbené toalety pre ľudí s obmedzenou schopnosťou pohybu, preto je dôležité navštíviť toalety pred letom alebo nezabudnúť na preventívne opatrenia). Pri vystupovaní z lietadla príde pozemný personál pomôcť človeku na vozíku po tom, ako všetci ostatní cestujúci opustili lietadlo. Opäť použijú úzku stoličku, ktorá sa zmestí do uličky na palube lietadla a po vystúpení bude jeho vozík pripravený pri lietadle. Pre človeka na vozíku, ktorý nikdy predtým necestoval lietadlom, môže byť zážitok toho, že bude za asistencie letiskového personálu premiestnený na iný vozík, nepríjemnou skúsenosťou. Je dobré upozorniť ho na tento postup vopred, vysvetliť mu súvislosti a pripraviť ho na to, čo môže počas cesty očakávať. Zároveň nezabudnite, že ku skvalitneniu priebehu cesty prispieje i to, ak sám človek na vozíku najskôr prediskutuje s letiskovým personálom, ako ho majú niešť, a ako zaobchádzať s jeho vozíkom.

Na **pravidelných leteckých linkách** (nie na nízko nákladových) je možné objednať si špeciálne jedlo (v prípade alergie, ak ste vegetarián alebo nejete nejakú potravinu z náboženských dôvodov). Pri registrácii môžete taktiež požiadať o vybratie si konkrétneho miesta na sedenie (okno, ulička), takže môžete sedieť spolu a v prípade potreby jeden druhému pomôcť. Taktiež môžete požiadať o sedadlo v prvom rade, ak nemôžete ohnúť nohu v kolene. Nie je povolené zákonom, aby ľudia so zníženou schopnosťou pohybu alebo fyzickej sily sedeli pri núdzových východoch.

Vo všeobecnosti platí, že na palubu lietadla nie je povolené vziať si **väčšie zariadenie**, ak ste si túto možnosť nedohodli vopred. Problémom je, že objemný, resp. veľkorozmerný predmet, nemôže byť uložený na bezpečnom mieste na palube počas vzletu a pristátia. Preto budete musieť takýto predmet uskladniť v batožinovom priestore lietadla. Niekedy je možné, aby ste si svoju pomôcku (napríklad pomôcku pre chôdzu) zobrali so sebou ako veľkú príručnú batožinu, avšak pri vstupe do lietadla vám bude odobratá a po pristátí a vystúpení z lietadla vám ju hneď vrátia. Týmto spôsobom môžete svoju pomôcku použiť akonáhle vystúpíte z lietadla. Ak je vaša pomôcka krehká, oznámte personálu, ako s ňou zaobchádzať.

- ★ Ak účastníci vašich aktivít s postihnutím plánujú cestovať častejšie, môžu využiť **zdravotnú kartu častého cestovateľa** (Frequent Traveller's Medical Card – FREMEC), ktorá obsahuje ich špeciálne potreby a požadované služby. Týmto spôsobom, vždy keď letíte, nemusíte znovu vysvetľovať svoj zdravotný stav.
- ☞ Informujte sa o **právacích a možnostiach cestujúcich s postihnutím** priamo v leteckej spoločnosti, ktorej služby plánujete využiť (respektíve, na jej internetových stránkach).

Ak cestujete s mladými ľuďmi, ktorí majú **problémy so správaním** alebo **mentálne postihnutie**, možno ich bude dobré pripraviť na to, že počas letu budú musieť pokojne sedieť (s upevnenými bezpečnostnými pásmi). V lietadle je posádka a kapitán, ktorí môžu rozhodnúť, že nevzlietnu s pasažiermi s problémovým alebo panickým správaním. Z bezpečnostných dôvodov musia byť cestujúci pripútaní bezpečnostnými pásmi počas vzletu, pristátia a turbulencií. Možno si môžete pred cestou prehrať a nacvičiť správanie počas letu s mladými ľuďmi s postihnutím (alebo aj s ostatnými účastníkmi, ktorí nemajú skúsenosti s lietaním alebo neradi lietajú). Tak sa pripravia na let a zvyknú si na správanie, ktoré sa od nich bude v lietadle vyžadovať, čím sa možnosť panické reakcie výrazne zníži.

Niektoré letiská majú informačné tabule alebo označenia pre **ľudí so zrakovým postihnutím** v Braillovom písme. V niektorých prípadoch letecké spoločnosti taktiež umožňujú cestovať spolu s vodiacim psom. Väčšina leteckých spoločností a letísk má zverejnené informácie o „bezbariérovom cestovaní“ alebo „špeciálnej pomoci“ na svojich internetových stránkach, prípadne sa môžete informovať v ich informačných centrách (na telefonickej linke).

Počas letov sa batožina niekedy **stratí alebo poškodí**. V tomto prípade budete musieť vyplniť sťažnosť voči spoločnosti, ktorá zabezpečovala prepravu batožiny skôr, než opustíte priestor určený na vyzdvihnutie batožiny. Spoločnosť, ktorá zabezpečovala prepravu batožiny vám ju prinesie na zadanú adresu pobytu hneď, ako sa nájde. Ak sa batožina nenájde v priebehu dňa, resp. nasledujúcich niekoľko dní, spoločnosť zabezpečujúca prepravu batožiny je zvyčajne povinná poskytnúť vám finančnú kompenzáciu prepočítavanú na každý deň bez batožiny, aby ste si mohli kúpiť základné oblečenie a toaletné potreby. Alebo vám musia vyplatiť náhradu za spôsobené škody či stratu vašej batožiny. Je však potrebné si uvedomiť, že je stanovená maximálna výška náhrad za spôsobenú škodu. Preto v prípade drahšej batožiny a prepravovaných vecí si je dobré na tieto veci zabezpečiť extra poistenie.

- ★ V prípade straty batožiny (čo sa našťastie nestáva často), budete samozrejme nejaký čas bez nej. Z tohto dôvodu je dôležité nikdy nedávať **dôležité doklady, peniaze či lieky** do batožiny, ktorú prepravujete samostatne v batožinovom priestore a odovzdávate ju pri registrácii na let (check-in). Uchovajte ich vo svojej príručnej batožine, ktorú si beriete so sebou na palubu lietadla. A prečo k nim nepridať nejaké základné toaletné potreby, náhradné ponožky a spodnú bielizeň, aby ste v tejto veci boli aspoň trochu v bezpečí.

Pokiaľ ide o **miestnu dopravu** (električky, autobusy, metro), ak sú bezbariérovú dostupné, spoločnosti, ktoré ich prevádzkujú, zväčša uvádzajú túto informáciu na svojich internetových stránkach alebo v informačných materiáloch. Ak zistíte, že nie sú uvedené žiadne informácie pre ľudí so špeciálnymi potrebami alebo o dostupnosti, potom buďte skôr nedôverčivý a radšej zvážte iné alternatívy dopravy. Ale najskôr zavolajte spoločnostiam prevádzkujúcim verejnú dopravu, aby ste zistili, aký je skutočný stav poskytovania týchto služieb.

- ★ Ak vás všetky tieto informácie znepokojujú, nemusí to tak byť! Pokiaľ robíte niečo prvýkrát, vždy je tam prítomná stratégia pokus – omyl. Môžete vyhľadať organizácie alebo ľudí s postihnutím, ktorí už cestovali a **poučiť sa z ich skúsenosti**. Ale samozrejme, každý je iný a má rôzne potreby, čo pri posudzovaní ich skúsenosti musíte vziať do úvahy.

Existujú **tri prístupy** pri ceste do zahraničia s ľuďmi s postihnutím:

1. môžete všetko skontrolovať dvakrát (napríklad zorganizovať prípravnú návštevu alebo návštevu posúdenia uskutočniteľnosti projektu s jedným alebo s dvoma zo svojich účastníkov s postihnutím) a odmietnuť čokoľvek, čo nezodpovedá základným štandardom vo vašej krajine alebo
2. môžete sa nechať prekvapiť a improvizovať (samozrejme pri zaistení minimálnej ochrany zdravia a bezpečnosti) a nechať sa viesť prúdom situácie, ktorá robí z cestovania s ľuďmi s postihnutím príležitosť učiť sa pre celú skupinu alebo
3. môžete vytvoriť zdravý mix obidvoch prístupov.

- ☞ Viac informácií o „**bezbariérovom cestovaní**“ (informácie o dostupnosti rôznych miest, o rôznych druhoch dopravy, o rôznych programoch) nájdete na <http://emerginghorizons.com/category/resources/>.

TVORBA AKTIVÍT



PRE SKUPINU ĽUDÍ SO ZMIEŠANÝMI SCHOPNOSŤAMI

Ako v každom mládežníckom projekte – projekt by mal byť tvorený a realizovaný spoločne **s mladými ľuďmi**. Niekedy sa stáva, že pracovníci s mládežou majú úžasný nápad na projekt, super miesto v krásnej prírode, našli preň partnerov, spoločne vytvoria inovatívny program, dokonca sa im podarilo získať finančné prostriedky, ale nenašli mladých ľudí, ktorí by sa do projektu zapojili. S najväčšou pravdepodobnosťou nemajú záujem o tému projektu, miesto konania, program alebo partnerské skupiny. Je to ako dávať voz pred koňa.

V skutočnom mládežníckom projekte by mal nápad pre projekt pochádzať od mladých ľudí. Oni by mali byť v centre tvorby programu – spoločne s mladými ľuďmi z partnerských krajín. Týmto spôsobom je zabezpečené, že pôjde o **skutočný mládežnícky projekt**, ktorý bol vytvorený a realizovaný mladými ľuďmi. Takto sa z celej skúsenosti stane ozajstná príležitosť pre učenie sa, v porovnaní s projektom, ktorý pre mladých ľudí pripraví niekto iný a oni sa naň len prihlásia. Vašou úlohou ako pracovníka s mládežou je stimulovať a smerovať tento proces a pomôcť tam, kde je to potrebné (napríklad stanovenie realistických hraníc, zabezpečenie podania žiadosti a finančného riadenia projektu, zabezpečenie skutočnej participácie v projekte, a podobne).

Skutočné mládežnícke projekty sú o **participácii a učení sa prostredníctvom zážitku**. Mladí ľudia dostanú príležitosť vyskúšať si nové veci, avšak v bezpečnom prostredí (zabezpečené pracovníkmi s mládežou). Mladí ľudia môžu sami zabezpečiť mnoho úloh v rámci projektu: môžu navrhnúť aktivity, prísť s nápadmi pre program, prevziať zodpovednosť za zrealizovanie určitých častí programu. Tu je niekoľko príkladov:

- Mladí ľudia môžu pripraviť prezentáciu svojej krajiny, mládežníckeho klubu, svojej rodiny...
- Mladí ľudia môžu nacvičiť divadelnú hru, maľovať obrazy a pripraviť dekorácie, usporiadať večer so spevom piesní, uvariť jedlo zo svojej krajiny...
- Skupina môže zorganizovať zábavný alebo tvorivý budíček...
- ...

Ak sa chystáte zrealizovať projekt s ľuďmi so zmiešanými schopnosťami, aby sa učili na základe **interakcie medzi sebou – ľudí s postihnutím a bez postihnutia**, malo by to byť súčasťou programu – dozvedieť sa viac o jednotlivých postihnutiach, ako aj o živote s postihnutím. Ak sa to nestane automaticky, bude dobré vytvoriť priestor, kde verejne položíte otázky ohľadom života s postihnutím, ktoré sa mnohí z účastníkov boja opýtať. Niekedy je ťažké vysvetliť, aké to je žiť s postihnutím, pretože postihnutie je súčasťou vašej každodennej reality (je to podobné, ako keď ryba žijúca vo vode nevie povedať, čo je voda, v ktorej žije, pokiaľ sa neocitne na suchom brehu). Počas SALTO tréningu Umožni (Enable) sme poskytli priestor na takéto otázky vo formáte „Miestnosť pre zvedavé otázky“.

Miestnosť pre zvedavé otázky – Prelomenie tabu

Ľudia majú často otázky týkajúce sa života ľudí s postihnutím, ktoré visia vo vzduchu, ale nikdy ich nepoložia alebo sa ich boja spýtať. Miestnosť pre zvedavé otázky je metóda, ktorá umožňuje, aby všetky otázky mohli otvorene zaznieť, a tak bolo prelomené tabu okolo nich.

Spýtajte sa jedného alebo viacerých účastníkov s postihnutím, či chcú zodpovedať otázky od ostatných – ale len v prípade, že sú na to pripravení! Nájdite si pohodlné miesto, kde môžete spoločne posediť v uvoľnenej atmosfére (pohodlné stoličky, stlmené svetlá, nápoje a niečo malé pod zub...).

V miestnosti pre zvedavé otázky platia dve pravidlá: 1. všetky otázky sú prípustné, vrátane najbláznivejších, najosobnejších alebo najšokujúcejších. 2. je na tom, kto odpovedá, či ich chce zodpovedať alebo nie.

Účastníci sa môžu opýtať všetky otázky, ktoré sa vždy báli položiť. To často vedie k veľmi intímnym otázkam o osobnej starostlivosti, vzťahoch, sexualite, a pod. Prispôbte túto aktivitu veku účastníkov vo vašej skupine. Ak si myslíte, že skupina by sa mohla na začiatku báť pýtať, pracovník s mládežou sa môže dohodnúť s tými, ktorí majú odpovedať, že sami na začiatku prinesú odpovede na niekoľko „očakávaných otázok“, aby sa rozprúdila debata (napríklad, ako je to s chodením na toaletu, ako spoznávate človeka hmatom...) alebo človek s postihnutím, ktorý sa odvážil rozprávať o svojom živote s postihnutím, predstaví časť svojho životného príbehu, vrátane niektorých veľmi osobných oblastí, aby sa v skupine prelomili ľady.

Nezabudnite vytvoriť priestor aj pre smiech a vtip!

Program by mal byť vystavaný na základe **záujmov a možností mladých ľudí**. Dokonca (alebo predovšetkým) aj v skupine ľudí so zmiešanými schopnosťami je dôležité pozrieť sa na projekt **z pohľadu osoby účastníka a nie z pohľadu postihnutia**. Záleží na osobnosti, záujmoch a potrebách účastníkov, čo by radi videli v programe. Nie je to o tom, že ak má niekto obmedzenú schopnosť pohyblivosti, že by sa nechcel zapojiť do pohybových aktivít. Taktiež to nie je o tom, že ak je niekto nevidiaci, má chuť stráviť zvyšok svojho života prácou s hlinou. Podobne, ak je niekto s mentálnym postihnutím, mal by sa hrať iba detské hry. Celkový prístup závisí od prijatia daného človeka a od toho, ako je on schopný vyrovnávať sa so svojim postihnutím.

- Ďalšie informácie o tom, ako aktívne zapojiť mladých ľudí, nájdete v **príručke SALTO „Going international“**, ktorá vyšla v sérii „Inklúzia pre všetkých“. Nájdete ju na www.SALTO-YOUTH.net/GoingInternational/

Pri práci so skupinou, v ktorej sú ľudia so zmiešanými schopnosťami, je dôležité **počítať s dostatkom času**. Dokonca aj zjavne jednoduchá činnosť, ako presun z izby do reštaurácie a následne do workshopovej miestnosti bude trvať dlhšie, ak sú v nej ľudia s obmedzenou schopnosťou pohybu. Podobne budete musieť počítať s časom navyše, ktorý poskytnete tlmočníkovi posunkového jazyka, aby mali všetci všetky informácie a mohli sa zapojiť do diskusie.

Jedným zo spôsobov, ako plánovať program, je **ponúknuť možnosť zúčastniť sa aktivít s rôznou intenzitou**, pričom budete mať na pamäti vyváženosť plynutia energie skupiny i jednotlivcov. Môžete napríklad ponúknuť tri rôzne trasy rôznych dĺžok pre prechádzku v prírode a nechať skupinu rozhodnúť sa, ktorou z nich sa vyberú. Podobne môžete ponúknuť možnosť venovať sa nejakej téme prostredníctvom veľmi interaktívnych metód (divadlo, argumentačné hry...) alebo sledovaním/počúvaním filmu na danú tému. Ďalším zábavným spôsobom, ako spraviť program lepšie stráviteľným, je poskytnúť možnosť voľby rýchlosti: 100, 50 alebo 20 km/h. To umožní účastníkom povedať, ako rýchlo by vás chceli počuť rozprávať, ako rýchlo by sa mali meniť metódy práce a podobne. Vždy by mala existovať možnosť nezúčastniť sa časti programu a odpočinúť si (ak to naznačuje aktuálna hladina energie).

- Podnety, ako upraviť program pre **jednotlivé druhy postihnutia**, nájdete v ďalšej časti tejto príručky.

Medzinárodný projekt je o tom, že prostredníctvom nových **zábavných zážitkov** je vytvorený priestor pre učenie sa. Mladí ľudia, ktorí sa zúčastnia na projekte so skupinou s rozdielnymi schopnosťami, sa učia ako spoločne žiť a pracovať, učia sa o iných ľuďoch a ich kultúre, získavajú sebavedomie a priateľov, pozrite kapitolu Prečo (ne)realizovať medzinárodné projekty s ľuďmi so zmiešanými schopnosťami? (strana 28). Ale ako bolo spomenuté už skôr, dôležité je vytiahnuť mladých ľudí z ich komfortnej zóny pohodlia do zóny učenia (napríklad prostredníctvom vyskúšania niečoho nového) bez toho, aby prešli za hranicu zóny ohrozenia (kde sú veci príliš desivé a odlišné). Postupne sa mladí ľudia budú presúvať čoraz viac zo zóny pohodlia do zóny učenia – pozrite kapitolu Pracovať s postihnutím? Dokážete to! (strana 7).

Z uvedených dôvodov je dôležité, aby ste primerane štrukturovali **program** vašej mládežníckej výmeny. Mali by ste začať aktivitami, ktoré si nevyžadujú príliš veľké zapojenie, aby ste prelomili ľady medzi skupinami a motivovali ich k postupnému väčšiemu zapájaniu sa. Až potom, keď sa skupiny a účastníci cítia medzi sebou dobre, môžete pridávať aktivity s vyššou intenzitou zapojenia sa, v ktorých mladí ľudia musia odhaliť viac zo seba, zo svojej osobnosti a schopností.

👉 Inšpiráciu pre **aktivity na prelomenie ľadov a lepšie spoznanie sa** navzájom môžete nájsť v databáze SALTO Toolbox for Training na <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/>.

Aby ste sa uistili, že sa účastníci budú prostredníctvom vašich aktivít učiť, môžete uvažovať o prístupe **3 C: Challenge (výzva), Connection (spojenie), Capacita (kapacita)**.

„To znamená, že aktivita by mala byť pre mladých ľudí výzvou, mala by ich motivovať zapojiť sa a posúvať svoje osobné hranice. Výzva by však nemala vyzerat' neprekonateľne, pretože to môže spôsobiť, že sa vzdajú a nezapoja. Alebo, ak budú zažívať veľa neúspechov, môže to viesť k frustrácii, ktorá ich odradí od opätovného zapojenia sa do podobného projektu. Na druhej strane, výzva by mala byť dostatočne vysoká, aby mladých ľudí nenudila, aby nechýbal zážitok úspechu po jej splnení v zmysle „zvládli sme to!“ Preto by mal pracovník s mládežou poznať schopnosti a zručnosti mladých ľudí, s ktorými pracuje a podľa toho prispôbiť projekt, nech môžu zažívať sled drobných úspechov. V neposlednom rade by sa mladí ľudia mali cítiť spojení s aktivitou. Aktivita by mala byť upravená a kompatibilná so svetom, v ktorom mladí ľudia žijú. Keď sa vám podarí zahrnúť všetky tri „C“ do vášho projektu a udržať ich v rovnováhe, spravili ste prvý krok k úspešnému projektu.“

👉 Tento úryvok pochádza z publikácie **T-Kit Sociálna inklúzia** (strana 19) – stiahnite si ho aj s ďalšími publikáciami z www.youth-partnership.net alebo z www.SALTO-YOUTH.net/TkitInclusion/.

Ale mládežnícke výmeny nie sú len o učení sa, sú aj o **zábave**. Navyše, zábava a humor v skutočnosti stimulujú učenie. Iba vtedy, keď sa ľudia v skupine alebo v projekte cítia pohodlne, sú otvorení učiť sa, robiť chyby, klásť otázky, atď. Z tohto dôvodu by váš program mal obsahovať aj zábavné aktivity. Tu je niekoľko príkladov:

- Tvorivé metódy (divadlo, maľovanie, použitie hudby...)
- Hry alebo zábavný večer
- Návšteva kúpaliska, zábavného parku, farmy, voľnočasového centra...
- Ples alebo tematická párty
- ...

Ak orgnaizujete medzinárodný projekt s krajinou, ktorá má **iný jazyk**, komunikácia by mohla predstavovať problém. Môžete sa rozhodnúť pre spoluprácu s tlmočníkom (pre časti programu s celou skupinou), pretože je asi nemožné mať tlmočníkov v každej pracovnej skupine, počas večerného programu alebo vo voľnom čase. Jedným zo spôsobov, ako sa vysporiadať s touto situáciou, je používať rôzne spôsoby komunikácie! Mnohí z nás sú zvyknutí hovoriť, ale existujú aj iné spôsoby, ako sa vyjadriť, napr. prostredníctvom kresieb, divadla, skíc, zvukov, hudby, živých sôch, symbolov, atď. Výhodou je, že takto môžete **komunikovať naprieč rôznymi jazykmi, aj naprieč rôznymi postihnutiami** (napr. sluchové postihnutie, mentálne postihnutie, poruchy reči...).



SALTO TC Enable

Jedným zo spôsobov komunikácie je **humor**. Niektorí ľudia považujú vtipy na úkor postihnutia za netaktné, ale mnohé skupiny používajú vtipy o sebe, aby odľahčili svoju situáciu a zbavili ju vážnosti. Najvyšší rešpekt voči osobám s postihnutím dosiahnete, keď sa môžete spolu zabávať a robiť si žarty z postihnutia (avšak bez toho, aby ste boli blahoslonný). Je to často znakom toho, že sa **spolu cítite príjemne, navzájom sa** akceptujete a vážite si jeden druhého. Je však potrebné si uvedomiť, že to, čo je humorné (a čo je ako humor akceptovateľné), závisí nielen od krajiny, ale tiež od daného človeka a zvyčajne aj od aktuálnej situácie, okamihu.

Je dôležité **nesprávať sa odlišne** pri ľuďoch s postihnutím. Uvedomte si, že mladí ľudia, s ktorými pracujete, sú predovšetkým mladými ľuďmi a až v druhom rade niekým, kto má postihnutie. Takže, ak by ste si robili žarty z niekoho dlhého nosa, prečo by to malo byť inak u niekoho, kto má pre postihnutie smiešne oko? Ak budete mať pravidlo o vzťahoch počas výmeny, toto pravidlo by malo platiť pre všetkých. Skutočnosť, že niekto má postihnutie neznamená, že taký účastník si môže nárokovať vytvorenie vzťahu s dobrovoľníkom počas výmeny.

Na jednej výmene sa účastník s Downovým syndrómom zamiloval do osobnej asistentky z druhej skupiny a dvoril jej (dával jej kvety, sladkosti, chcel ju pobožkať). Osobná asistentka išla za vedúcim skupiny a sťažovala sa, že nevie, čo má robiť – skoro mala pocit viny, ak by odmietla pozornosť tohto účastníka. Pracovník s mládežou sa jej spýtal, ako by reagovala, keby tento človek nemal nijaké postihnutie... A osobná asistentka pochopila...

Ísť na určitý čas do zahraničia nie je pre mladých ľudí vždy jednoduché, najmä ak je to pre nich prvý raz, čo sú preč zo známeho prostredia domova alebo prvý raz, keď intenzívne pracujú a žijú spolu s inými mladými ľuďmi (pričom mnohých z nich predtým nepoznali). Preto je dôležité vytvoriť mechanizmus, ktorý bude **dávať pozor na emocionálne potreby mladých ľudí**. Tu je niekoľko podnetov:

- Uistite sa, že existuje spôsob, **ako kontaktovať osoby, ktoré sú doma** (rodičia, priatelia...) v prípade, že sa mladému človeku bude cnieť po domove – pripojenie na internet, telefónna karta...
- Vytvorte systém pre pravidelnú **spätnú väzbu** – spýtajte sa mladých ľudí, ako sa majú/cítia, majte pravidelné hodnotiace stretnutia, nájdite si čas, aby ste sa navzájom porozprávali vo vašom rodnom jazyku (ak by bolo pre neho namáhavé rozprávať po celý čas trvania projektu iba cudzím jazykom).
- Vytvorte systém, pomocou ktorého bude mladý človek signalizovať, že **nie je v pohode alebo má problém** – napríklad môže mať červenú kartu, ktorú použije, ak sa mu zdá, že veci idú príliš rýchlo, tiež môžete zriadiť schránku na odkazy pre pracovníka s mládežou (a čítať ich pravidelne).
- Monitorujte **skupinu a skupinovú dynamiku** – zistite, prečo sa účastníci nezapájajú do aktivít a programu, uistite sa, že každý je zapojený, stimulujte kontakt v prípade plachých účastníkov...
- Plánujte dostatok **voľného času** (bez organizovaných aktivít), kde majú mladí ľudia a tím čas pre seba – uistite sa, že účastníci využijú voľný čas aj pre odpočinok...
- ...

Ďalšie tipy na to, ako zorganizovať tréning (taktiež s istou úpravou použiteľné pre mládežnícke projekty), nájdete v publikácii T-Kit Základy tréningu, ktorú si môžete stiahnuť na www.youth-partnership.net alebo z databázy SALTO Toolbox for Training na www.SALTO-YOUTH.net/Toolbox/.

PRISPÔSOBENIE METÓD

Pravdepodobne pre vás nepôjde o nič nové. Pracovníci s mládežou stále upravujú aktivity a metódy tak, aby ich prispôbili svojmu kontextu. Ako je znázornené na obrázku nižšie, záleží na **cieľoch**, ktoré chcete dosiahnuť, a tým sú prispôbené **metódy alebo aktivity**. Metódy alebo aktivity fungujú iba vtedy, keď sú upravené vzhľadom na potreby **cieľovej skupiny** (s ohľadom na rozličné schopnosti členov skupiny), ale taktiež aj s ohľadom na to, čo vám ako **pracovníkovi s mládežou** sedí robiť so skupinou, s ohľadom na zdroje, ktoré máte k dispozícii (peniaze, čas, priestor) a s ohľadom na vnútorné usmernenia a pravidlá, ktoré ako **organizácia** máte.



Existuje veľké množstvo užitočných cvičení, metód a aktivít, ktoré môžete nájsť aj v **Databáze SALTO Toolbox for Training** dostupnej na www.SALTO-YOUTH.net/Toolbox/. Tu je niekoľko príkladov ako adaptovať jednotlivé metódy:

- **Abecedné stoličky** www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/alphabetical-chairs.21/
Táto metóda predstavuje zábavný spôsob ako navzájom spoznať mená účastníkov a prelomiť medzi nimi ľady. Každý stojí na jednej zo stoličiek, ktoré sú usporiadané v rade. Úlohou skupiny je zoraďiť sa podľa mien v abecednom poradí (alebo podľa dátumu narodenia...), avšak bez toho, aby sa niekto dotýkal zeme. Ak máte v skupine ľudí s postihnutím, mohli by ste namiesto stáť na stoličkách použiť lano, pričom každý z účastníkov sa ho musí držať a počas presúvania a organizovania sa do zadaného poradia s ním nikto z účastníkov nesmie stratiť kontakt (vždy sa bude, čo i len jedným prstom držať lana).

- **Navoňané skupiny** <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/perfume-groups.12/>
Táto aktivita vám pomôže tvorivým spôsobom rozdeliť skupinu, s ktorou pracujete, na menšie podskupiny. Potrebujete však toľko voňaviek, koľko skupín zamýšľate vytvoriť. Účastníkov požiadate, aby si zatvorili oči. Na ruku im nastriekate voňavku. Následne sa musia nájsť členovia skupiny, ktorí majú rovnakú vôňu. Ak sa vo vašej skupine nachádzajú účastníci, ktorí majú alergiu na voňavku, resp. látky, z ktorých je zložená alebo ktorí nemajú čuch, môžete namiesto toho rozdať rozličný materiál (vlna, bavlna, plast, papier, tenká fólia) alebo farebné značky, podľa ktorých sa budú musieť nájsť.
- **Hra na stanoviská** <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/statement-game-young-people-with-fewer-opportunities.280/>
Obvyklý formát tohto diskusného cvičenia je, že ľudia sa postavia na rozličné strany miestnosti podľa toho, aké je ich stanovisko (steny alebo kúty v miestnosti sú označené vyjadrením „Súhlasím!“ a „Nesúhlasím!“). Ak majú niektorí účastníci obmedzenú schopnosť pohybu alebo je pre niektorých účastníkov ťažké vidieť, kde ostatní stoja, hru môžeme modifikovať nasledovne. Účastníkov s obmedzenou schopnosťou pohybu môžete požiadať, aby vytvorili živé sochy podľa reakcie (stanoviska) na zadané vyhlásenie (celým telom alebo len tvárou) a ostatní, ktorí s ich stanoviskom súhlasia, sa k nim môžu pridať. V prípade účastníkov, ktorí nevidia, títo môžu hmatom nájsť živé sochy, ktoré reprezentujú ich názor.

V nasledujúcej časti príručky uvedieme niekoľko **tipov a trikov**, ako pripraviť a zrealizovať projekty s mladými ľuďmi so špecifickými typmi postihnutia, ako aj rôzne zoznamy dostupnosti.



PRÍSTUPNÉ MIESTA A ZARIADENIA

Nielen váš program musí byť prístupný, ale taktiež miesto a zariadenie, do ktorého idete! Keďže existuje relatívne málo zariadení, ktoré sú plne prístupné a vybavené pre osoby s postihnutím, znamená to, že je po nich veľký dopyt, a preto si ich budete musieť **rezervovať s dostatočným predstihom!**

Ak miesto alebo zariadenie nespĺňajú niektoré „**špeciálne kritériá**“, môže to mať za následok, že niektorí mladí ľudia s postihnutím sa jednoducho nebudú môcť zúčastniť projektu (pretože sa nedostanú do alebo z vlaku, prípadne tam nie je pre nich prispôbená kúpeľňa, atď.).

Je súčasťou vašej prípravy (spolu s partnerskou organizáciou v zahraničí) uistiť sa, že miesto a zariadenie, kde budete ubytovaní, je prispôbené potrebám ľudí vo vašej skupine. Vždy sa snažte porozprávať s niekým, kto dané zariadenie dobre pozná a pýtajte sa **špecifické otázky súvisiace s dostupnosťou** podľa potrieb členov vašej skupiny (pozrite zoznam na strane 88!). Uvedenie znaku pre ľudí s postihnutím na internetovej stránke alebo propagačných materiáloch zariadenia môže v rozličných krajinách zodpovedať rozličným opatreniam dostupnosti (od iba sprístupnených toaliet až po plne upravené ubytovanie pre ľudí s postihnutím – najčastejšie však ide o ľudí na vozíku). Preto radšej detailne skontrolujte, či je zariadenie upravené pre špeciálne potreby ľudí, ktorých máte v skupine a ich počtu (napr. počet bezbariérových izieb).

Je tiež dobré skontrolovať, či zariadenie má prispôbený **alarm a postupy pre prípad ohrozenia**, napríklad ohňa. Je v zariadení alarm prispôbený nepočujúcim? Ako bude prebiehať evakuácia? Je dobré pripraviť rozdelenie úloh vo vašej skupine, pre prípad, že by sa niečo stalo. Je lepšie mať istotu, ako by vám neskôr malo byť niečo veľmi ľúto.

Pri pozorovaní zariadení je lepšie klásť **otvorené otázky** namiesto otázok, ktoré vyžadujú odpovede len áno – nie, a na ktoré by mohli dať príliš ľahko vyhýbavú a neurčitú odpoveď. Napríklad namiesto otázky: „Sú tam nejaké schody?“, sa môžete opýtať: „Mohli by ste mi opísať vstup do zariadenia a cestu do izby a reštaurácie?“ Taktiež je nápomocné, ak vaše otázky pošlete **písomne**. Takto minimalizujete šancu, že sa zabudnete spýtať dôležitú otázku a zároveň dostanete odpoveď na papieri (alebo cez e-mail).

Možno by ste mohli zvážiť, či sa nevyberiete na **obhliadku** zariadenia spolu s mladým človekom z vašej skupiny (alebo kolegom), ktorý používa vozík (najlepšie s najväčším a najťažším vozíkom), aby ste otestovali zariadenie. Aj po dvojitej kontrole sa však môže zdať, že veci v zahraničí budú stále iné, než tie doma. Preto si nikdy nezabudnite vziať so sebou dávku **improvizácie** a pozitívneho naladenia.

TIPY A TRIKY – VOZÍK A ZNÍŽENÁ MOBILITA

Keď pripravujete **program aktivít** pre medzinárodný projekt (alebo akýkoľvek iný projekt), môžete prispôbiť malé veci, ktoré zjednodušia účasť v aktivitách ľuďom na vozíku a so zníženou schopnosťou pohybu. Tiež si všimnite, že nie všetci vozičkári neustále používajú vozík – niektorí radi sedia na stoličkách, niektorí môžu prejsť krátke vzdialenosti, niektorí radi tancujú... Taktiež, nie vždy je zjavné, že niekto má obmedzenie pohybu (napríklad niekto s chorobou srdca alebo s respiračnou chorobou nemusí byť schopný chodiť na dlhé vzdialenosti alebo hrať veľmi aktívne hry). **Nespoliehajte sa na svoje dohady, ale spýtajte sa.**



SALTO TC Enable

Tu je niekoľko konkrétnych tipov, ktoré vychádzajú zo skúseností SALTO získaných počas realizácie rôznych tréningov.

- ★ Najlepším prístupom je **otvorene sa porozprávať** s účastníkmi, čo je potrebné urobiť alebo zabezpečiť pre to, aby sa do aktivít zapojili a cítili sa v nich čo najpohodľnejšie. Niektorí uprednostnia nezapojenie sa do aktivít, ktoré pozostávajú z veľkej pohybovej aktivity, iní sa zas radi zapájajú do čo najväčšieho počtu aktivít – niekedy svojím vlastným a upraveným spôsobom. Je na pracovníkovi s mládežou (alebo účastníkovi), aby navrhol možnosti prispôsobenia aktivít.

- Počítajte s väčším množstvom času na presun medzi jednotlivými miestami (prestávky, jedlo, aktivity vonku), poskytnite človeku s obmedzenou schopnosťou pohybu inštrukcie o tom, kde sa bude konať ďalší program vopred, aby sa mohol začať premiestňovať včas. Veľmi nestrádate jednotlivé miesta pre aktivity (zabezpečte ubytovanie, kde sú workshopové miestnosti a ubytovacie izby blízko pri sebe).
- Umiestnite zoznamy na zapísanie sa (napríklad pre pracovné skupiny) alebo flipcharty na písanie nižšie, aby na ne dosiahli a mohli bez problémov písať aj ľudia na vozíčku.
- Umiestnite materiál na dosah (perá, papier, farbu, lepiacu pásku...) a nie na neprístupných miestach (v škatuli pod stolom, na hornej polici ...).
- Realizujte aktivity, pri ktorých ľudia sedia alebo sú v rovnakej výške (alebo alternatívne, kde je žiaduce, aby každý bol v inej výške). Keď sa rozprávate s ľuďmi na vozíku, pri dlhšej konverzácii sa postavte/posadte tak, aby ste mali oči na rovnakej úrovni. Ak sa rozprávate s človekom na vozíku postojáčky, udržiavajte očný kontakt.
- Neopierajte sa, nestúpajte alebo nesedte na vozíku účastníkov. Mnohí ľudia na vozíku ich vnímajú ako časť svojho tela (čiže nie sú miestom, kde by ste si mali zavesiť tašky s nákupom alebo kabát, položiť pohár alebo použiť ich na presun vecí, ktoré sa vám nechce niesť – pokiaľ vám to sami nedovolia).
- Uistite sa, že ľudia sa spýtajú/budú vedieť, ako sa majú správať k človeku na vozíku (to sa môže líšiť). Niektorí chcú, aby boli tlačení (pretože posúvanie vozíka je pre nich veľmi namáhavé), iní sa zas chcú pohybovať samostatne a nezávisle.
- Vždy sa opýtajte, kam sa chce človek na vozíku presunúť – namiesto ich tlačenia „niekde“. Ponúknite pomoc (napr. otvorenie dverí, tlačenie vozíka...), no vždy počkajte, kým bude vaša ponuka prijatá.
- Ak budete s vozíkom zdolávať prekážky, malé schody alebo pôjdete dole z kopca, vždy chodte veľkými kolesami vpred (čiže obrátene), s malým naklonením vozíka. Spýtajte sa, kde by ste mali vozík tlačiť, ťahať alebo zdvihnúť (niektoré časti sa ľahko vyberajú, takže nie je najlepším nápadom chytať sa ich s cieľom zdvihnúť človeka na vozíku).
- Ľudia s obmedzenou schopnosťou pohybu nemajú radi, ak sú nosení ako vrece zemiakov. Poskytnite rampy a prístupné vozidlá, ktoré umožnia človeku na vozíku vojsť bez problémov. Zdvíhanie ľudí s telesným postihnutím nesprávnym spôsobom by mohlo viesť k zraneniu (na oboch stranách – nesenej aj prenášajúcej osoby). Takže, ak je predpoklad, že budete musieť prenášať niektorého z vašich účastníkov, uistite sa, že budete vedieť ako to spraviť správne.
- V prípade, že účastníci potrebujú vozík vymeniť za pohodlnejšie sedenie/inú pozíciu na sedenie (napríklad, aby sa zabránilo bolesti), možno budete potrebovať pohodlné kreslo (s operadlami na ruky) alebo vankúše na zvýšenie komfortu sedenia.

- Majte pripravené stoličky pre účastníkov, ktorí majú problém s chodením alebo stáť, ak vaša aktivita zahŕňa dlhé obdobie stáť. Prenajmite/požičajte nejaké vozíky navyše alebo majte zabezpečené alternatívne spôsoby dopravy pre dlhé vzdialenosti. Je dobré zabezpečiť také riešenie, pri ktorom je skupina (alebo aspoň jej časť) pohromade.
- Pripravte si alternatívy, ak realizujete aktivity s ľuďmi, ktorí majú problém hýbať rukami/telom. Napríklad, namiesto zdvihnutia ruky môžete všetkých požiadať, aby zdvíhali hlavy – namiesto ukázania na niekoho alebo niečo môžete prikývnuť alebo zažmurkať. Je dobré použiť túto alternatívu pre celú skupinu, aby ste nestigmatizovali ľudí s postihnutím ako niekoho „iného“.
- Uistite sa, že priechody sú bez prekážok a prehľadné. Nenechávajte materiál/káble/dekorácie/ostre predmety (napríklad pripínačky) ležiace a roztrúsené po podlahe, aby ich bolo potrebné prekračovať a nezavadzali účastníkom na vozíku pri pohybe.
- Majte jasno v tom, aké sú role všetkých účastníkov – kto je osobný asistent – kto kedy pomáha a s čím (s čím nie). Tím zodpovedný za projekt nemôže zastávať úlohy osobných asistentov, ale môžete požiadať niektorých z účastníkov, aby boli nápomocní (napríklad počas aktivity) – pozrite tiež kapitolu Roly a vzťahy v skupine (strana 48).
- ...

SPRIEVODCA PRÍSTUPNOSTI PRE ĽUDÍ S OBMEDZENOU SCHOPNOŤOU POHYBU

Pri príprave medzinárodného projektu s jedným alebo viacerými ľuďmi na vozíku možno budete chcieť skontrolovať nasledujúce **pravidlá prístupnosti** (nejde o úplný zoznam), aby ste skontrolovali, či zariadenie, kde budete ubytovaní a mať program, je prispôsobené ľuďom na vozíčku – a do akej miery budete musieť improvizovať s náhradnými riešeniami. Je len na vás (a mladých ľuďoch a ich rodičoch) ako vyvážite dobrodružstvo a improvizáciu s pohodlím a bezpečnosťou.

Niektoré z týchto položiek sú „zásadnými kritériami“ (ak nie sú zabezpečené, človek na vozíku sa jednoducho nebude môcť zúčastniť) – iné môžu byť vyriešené s trochou tvorivosti a dobrej vôle.

- Skontrolujte zariadenie, v ktorom budete ubytovaní, a kde budete realizovať program horizontálne (z miestnosti do miestnosti, zvonku dovnútra) a vertikálne (od podlahy až k stropu, zhora dole – obrubníky/schody/ulice) z pohľadu potrieb pre pohyb!
- V zariadení by mal byť pohodlný prístup (k workshopovým miestnostiam, do reštaurácie, do izieb, do miestností pre trávenie voľného času) bez schodov (najmä v prípade ťažkých elektrických vozíkov).

- Ako je zabezpečená prístupnosť v zariadení – niekedy budete musieť zavolať zamestnancov zariadenia, aby prišli a otvorili hlavný prístupový vchod – bude to možné počas celého dňa, každý deň v týždni? Sú najprístupnejšie cesty v budove dobre označené?
- Rampy pre vozík by mali mať spád 1/12 (najlepšie 1/15) a mali by byť 120 cm široké, zároveň na hornej a spodnej časti by mala byť vodorovná plocha dlhá aspoň 120 cm. Uistite sa, že rampy sú dostupné.
- Šírka dverí by mala byť aspoň 85 cm, dvere by mali byť bez prahu a otvárať sa smerom von. Kľučky na dverách by mali byť pákové (nie guľové) a umiestnené vo výške približne 104 cm.
- Koľko prístupných a bezbariérových izieb je v zariadení (v prípade, že v skupine máte viac ako jedného človeka na vozíku)? Väčšina hotelov má iba jednu alebo dve. Ako je organizovaná evakuácia v zariadení v prípade požiaru?
- Izby, v ktorých budú účastníci bývať, by mali mať voľný otočný priestor v šírke 120 cm aspoň z jednej strany postele. Všetky miesta, kde sa ľudia na vozíku budú potrebovať otočiť (okolo rohov, pred výtahmi, v jedálni...) by mali mať polomer otáčania minimálne 150 cm.
- (Verejné) toalety by mali mať šírku 85 cm s otváraním dverí smerom von. Mala by na nich byť voľná plocha pre otočenie 150 x 150 cm. Sedadlo toalety by malo byť umiestnené vo výške 45 cm. Z každej strany toalety by mali byť pomocné zdvíhacie lišty. Taktiež by mal byť zabezpečený voľný priestor pod umývadlom, ktoré by malo byť umiestnené vo výške približne 70 cm.
- Nachádzajú sa v blízkosti workshopových miestností a jedálne/reštaurácie bezbariérovo dostupné toalety, aby účastníci na vozíku, vždy keď budú chcieť použiť toalety, nemuseli ísť celú cestu do svojej izby?
- Koľko výtahov je v zariadení (v prípade, že bude potrebné ich použiť) a koľko ľudí na vozíku sa do nich zmestí? Majú ostatní účastníci pomerne ľahko dostupné alternatívne spôsoby presunu hore a dole po zariadení? Výtahy zvyknú byť pomalé a môžu byť prekážkou spôsobujúcou, že časť skupiny bude mať tendenciu meškať na program.
- Verejné telefóny by mali byť umiestnené maximálne vo výške 90 cm (hoci v dnešnej dobe má väčšina ľudí mobilné telefóny).
- V zariadení by mal byť znížený pult, pri ktorom sú poskytované služby (repcia, pokladňa...) takže človek na vozíku môže skutočne vidieť osobu za pultom, a naopak.
- Je v zariadení parkovisko s dostatočne širokým priestorom pre človeka na vozíku, aby mohol pohodlne nastúpiť do a vystúpiť z auta?

👉 Oveľa viac praktických rád môžete nájsť v dokumente **Prístup pre všetkých** zverejnenom na internetovej stránke Národnej komisie pre osoby s postihnutím Malty www.knpd.org (www.knpd.org/pubs/pdf/accessforall2005.pdf).

Vo vašej **praktickej príprave** budete tiež musieť premýšľať o nasledovných otázkach:

- Poistenie pre vozík/pomôcky na chodenie, ideálne zahrňajúce opravu na mieste. Je v krajine, do ktorej cestujete, zastúpenie rovnakej značky vozíka/pomôcok pre chodenie? Zistíte to a uchovajte si kontaktné údaje.
- Sú niektoré časti invalidného vozíka/pomôcok na chodenie, ktoré sa často/ľahko kazia? Môžete si so sebou vziať náhradné diely? Môžete to v prípade potreby bez problémov opraviť sami?
- Ak máte elektrický vozík, môžete si nabiť batériu alebo si potrebujete vziať jednu náhradnú. Sú napätie/zásuvky napájania tie isté v zahraničí? (napr. Veľká Británia, Malta a Írsko majú odlišné elektrické zásuvky ako tie, ktoré sú používané v kontinentálnej Európe)
- Všade tam, kde je to možné, sústreďte dôležité funkcie na jednom mieste – pokúste sa zorganizovať ubytovanie tak, aby izby účastníkov s postihnutím boli blízko seba.
- Je doprava, ktorú plánujete použiť prístupná? Potrebujete ju zabezpečiť vopred? Plánujte viac času pre dopravu. Pozrite tiež kapitolu Cestovanie do zahraničia so skupinou ľudí so zmiešanými schopnosťami, strana 74.



Belgicko – slovenská mládežnícka výmena „Nikdy som to predtým neskúšal“

TIPY A TRIKY – NEVIDIACI A SLABOZRAKÍ

Ak máte v skupine ľudí s poškodením zraku (nie sú vždy úplne nevidiaci!), môžete urobiť celý rad opatrení, aby pre nich boli vaše aktivity prístupné a príjemné. **Poškodenia zraku** sú rôzne – od farbosleposti cez absenciu vnímania ostrosti, šeroslepotu, až po úplnú slepotu. Od účastníkov vašich aktivít presne zistite, aké je ich postihnutie, a ako by ste mohli **prispôsobiť vaše aktivity** tak, aby sa ich mohli zúčastniť.

- Poskytnite orientačné body v priestoroch, v ktorých budete pracovať a bývať – urobte prehliadku priestorov (hmatom) tam, kde budete pracovať/bývať.
- Prečítajte/slovne popíšte všetky veci, ktoré ukazujete alebo robíte – napríklad, keď píšete niečo na flipchart, keď prilepujete označenia alebo plagáty na stenu a podobne.
- Je možné pripraviť „trojrozmerné flipcharty“ s vecami a povrchom z rôznych textúr, ktoré sú na nich – napríklad lepiaca páska s rozličným povrchom, výrazné farby, a podobne, takže nevidiaci k nim môžu prísť a cítiť ich hmatom. To by však nemalo nahradiť, ale doplniť hovorené informácie.
- Pri stretnutí a rozhovore s nevidiacim alebo slabozrakým človekom sa vždy najskôr predstavte/identifikujte, nech vie, s kým sa rozpráva, skôr ako začne rozpoznávať váš hlas. V skupinových diskusiách jasne pomenujte, na koho práve hovoríte.
- Priebežne slovne komentujte, ako diskusia alebo aktivita prebieha – napríklad pomenujte nahlas, kto zdvihol ruku a prihlásil sa do diskusie, zhrňte, čo vidíte na tvárach účastníkov (súhlas, nepochopenie).
- Poskytnite informácie o tom, čo sa deje – poskytnite orientačné body (napríklad, ak ľudia menia svoje miesto, sedia na podlahe, majú zatvorené oči...). Povedzte nevidiacim, keď odchádzate!
- Nehovorte „tu“ a „tam“, ale jasne uveďte a opíšte miesta na základe orientačných bodov, takže nevidiaci budú vedieť, o akom mieste hovoríte, kam majú ísť.
- Spýtajte sa nahlas, či chce niekto niečo doplniť alebo sa spýtať (pretože často to signalizujeme a čítame z neverbálnych výrazov tváre a nevidiaci túto možnosť nemajú).
- Ak je to možné, poskytnite všetky písomné materiály vopred, pred samotnou aktivitou – vytlačené veľkým písmom, takže ľudia s postihnutím zraku ich budú môcť čítať (v prípade potreby s lupou) alebo v elektronickej podobe uspokojené na čítanie pomocou čítačky Braillovoho písma. Prípadne môžete požiadať miestnu organizáciu pre ľudí so zrakovým postihnutím, aby vaše texty vytlačila v Braillovom písme.

- Vo vašich aktivitách viac využívajte dotyk/ruky – dajte priestor prezentáciám, ktoré môžu byť počuté alebo cítené cez hmat, napr. divadlo, živé sochy, hlinu alebo iné konštrukčné spôsoby prezentácie.
- Používajte kontrastné farby na označenie smeru, ktoré pomáhajú ľuďom so zvyškami zraku sa lepšie zorientovať (označenia rozličných miestností, východu, pracovných skupín).
- Aktivity so zatvorenými/zaviazanými očami môžu napomôcť lepšiemu začleneniu účastníkov s postihnutím zraku (zvyčajne sú v týchto aktivitách úspešnejší ako vidiaci účastníci). Avšak niektorí účastníci môžu byť citliví na tieto aktivity, pretože na ich konci nebudú schopní dať si dole šatku a vidieť ako ostatní účastníci. Taktiež je potrebné pozastaviť sa nad tým, že ak počas aktivity budú podmienky v oblasti zrakového vnímania iné ako po nej – táto náhla zmena vo videní/nevidení môže byť mätúca aj pre vidiacich účastníkov, rovnako ako pre nevidiacich.
- Ak je súčasťou vašich aktivít vizuálny tlmočník, ktorý vysvetľuje, čo sa deje, ktorý číta, čo je napísané, a pod., vyčleňte dostatok času na tlmočenie (rozprávanie) a pre možné dodatočné otázky a komentáre účastníkov. Pravidelne kontrolujte, či v tejto súvislosti nie je potrebné vyčleniť viac času.
- Ľudia s postihnutím zraku sa zameriavajú na zvuky. Vyhňte sa aktivitám na miestach, kde je veľa hluku v pozadí (hluk z ulice, strojov...) alebo hlasnej hudby. Uistite sa, že účastníci hovoria dostatočne nahlas a zrozumiteľne.
- Najčastejšia forma farboslepoty je neschopnosť rozlíšiť medzi červenou a zelenou farbou. Nepoužívajte tieto dve farby pre zvýraznenie kontrastov v texte.
- Ak používate flipchart alebo tabuľu, píšete dostatočne veľkými a hrubými písmenami, takže slabozrakí účastníci (aj ostatní) ich budú môcť jasne vidieť. Používajte kontrastné farby (biele na čiernom alebo čierne na bielom; červená a zelená sú farby, ktoré je najťažšie vidieť z diaľky).
- Vyhňte sa prekážkam v ceste. Jedným typom prekážky je niečo, čo vyčnieva nad úroveň podlahy (nemôže to byť zachytené pri pohybe s pomocou paličky), ako napríklad poschodové posteľe, stoly s nohami v strede a nie na rohoch, predmety vyčnievajúce zo steny, prechody pod schodmi. Ďalším typom prekážok sú tie, ktoré sa nachádzajú pod úrovňou pásu (ľudia, ktorí sa orientujú prostredníctvom hmatu a rukami ich nemôžu zachytiť), napríklad škatule na zemi, nízke ploty alebo schody...
- Informujte nevidiacich a slabozrakých účastníkov o zmenách v usporiadaní miestnosti, napríklad, ak zorganizujete iné sedenie a premiestnite stoličky, ak ste vytvorili malé javisko pre divadelné aktivity a podobne.

- Netahajte alebo netlačte ľudí so zrakovým postihnutím smerom, ktorým si myslíte, že chcú ísť – najskôr sa ich spýtajte, či potrebujú pomoc, a akým spôsobom chcú, aby ste ich nasmerovali. Väčšina nevidiacich sa chytí vášho ramena alebo laktä. Týmto spôsobom môžu kráčať pol kroka za vami a získať informácie o schodoch, a podobne. Poskytnite informácie o tom, kam a ako sa budete presúvať (napríklad počet krokov, presun von, minútie orientačného bodu X, atď.).
- Ak nevidiaci účastník používa vodiaceho psa, uistite sa, že ostatní účastníci ho nebudú zabávať a hrať sa s ním – pokiaľ im to najskôr nedovolil jeho majiteľ. Taktiež nezabudnite na prestávky pre psa, aby sa mohol napiť a vykonať svoju potrebu.



SALTO TC Enable

- Ak pomáhate nevidiacim účastníkom pri jedle, môžete využiť metaforu hodín, aby ste ich nasmerovali, kde sú umiestnené jednotlivé potraviny na tanieri, napríklad 3 hodiny znamená vpravo a 9 hodín znamená vľavo.
- Uistite sa, že vo vašom tíme je vždy niekto, kto sa „aktuálne stará“ o ľudí s postihnutím zraku, aby sa zabezpečilo, že títo účastníci sa nestratia alebo nenarazia do niekoho alebo niečoho – zvlášť pri pohybe vonku v prostredí, ktoré nepoznajú, napríklad v novom meste, v prírode, počas cestovania...
- Buďte jasní v jednotlivých rolách – kto je tlmočník, kto pomáha, kedy a s čím (s čím nie). Nie je možné očakávať, že tím bude vždy pomáhať so všetkým, ale je tiež možné požiadať o pomoc ostatných účastníkov (napríklad pri jednotlivých aktivitách) – pozrite tiež kapitolu Roly a vzťahy v skupine (strana 48).
- ...

SPRIEVODCA PRÍSTUPNOSTI PRE ĽUDÍ NEVIDIACICH A SLABOZRÁKÝCH

- Sú povolené vodiace psy (v hoteli, v dopravných prostriedkoch, reštauráciách, vo workshopových miestnostiach)? Je možné dohodnúť jedlo pre psa? Je to spojené s nákladmi navyše?
- Nachádzajú sa v priestore (nad úrovňou pása) nejaké nebezpečné vyčnievajúce predmety, do ktorých môže nevidiaci človek naraziť? Z tohto dôvodu sa neodporúčajú poschodové postele, priechody pod schodmi, a pod.
- Sú miesta, kde sa nevidiaci ľudia samostatne pohybujú označené Braillovým písmom alebo vyvýšenými znakmi a symbolmi? Tieto by mali byť umiestnené tam, kde sa ich dá dotknúť, resp., kde ich je možné cítiť hmatom, napr. aj vyvýšené značky na chodníkoch, schodoch, a pod.
- Sú výtahy v zariadení vybavené zvukovým hlášením, ktoré upozorní, na akom poschodí výtah zastal, či sa dvere otvárajú alebo zatvárajú? Sú vo výtahoch tlačidlá označené Braillovým písmom?
- Vyhnite sa automatickým rýchlo zatváracím dverám a skleneným dverám bez farebného kontrastu. Vyhnite sa červeno–zelenej signalizácii (pre farboslepých).
- Všade tam, kde je to možné, umiestnite všetky funkcie v zariadení centrálne – pokúste sa obsadiť izby, ktoré využívajú ľudia so zrakovým postihnutím blízko pri sebe.
- Je v zariadení pozdĺž schodiska a rozličných zákutí zábradlie? Vyhnite sa zatočeným trasám a šikminám – držte sa rovného a nezošikmeného priestoru.
- Vypínače svetla a kľučky na dverách by mali byť v približnej výške 104 cm.
- Aké sú zavedené postupy pre prípad núdze? Ako budú účastníci s postihnutím zraku evakuovaní?

TIPY A TRIKY – ĽUDIA S POSTIHNUTÍM SLUCHU

Rovnako, ako pri ľuďoch so zrakovým postihnutím, existuje aj **široká škála postihnutia sluchu** – od ľudí, ktorí s použitím technických zariadení počujú relatívne dobre, až po ľudí, ktorí vôbec nepočujú. Ľudia, ktorí sú nepočujúci od narodenia, sa naučili komunikovať vizuálnym spôsobom (napríklad posunkový jazyk má svoju vlastnú gramatiku, slovnú zásobu a idiómy). Hovoriť a písať verbálnym (cudzím) jazykom je pre nich často ako používať druhý alebo tretí jazyk. Niektorí nepočujúci alebo ľudia s ťažkosťami vedia čítať z pier a niektorí používať znakový jazyk. Medzi nepočujúcimi je množstvo tých, ktorí majú poruchu reči, ale aj množstvo tých, ktorí hovoria plynule. Oboznámte sa s tým, aké **pomôcky** alebo metódy používajú na komunikáciu.

S trochou úpravy je možné prispôbiť program pre všetkých.

- Častou chybou pri komunikácii s nepočujúcimi je, že mnohí na nich zvyšujú hlas, ak im nerozumejú. Namiesto toho je dôležité zopakovať povedané a pritom jasne a zreteľne artikulovať (ak nepočujúci vie odčítavať z pier). Niekedy pomôže povedať danú informáciu s použitím iných slov, podprite svoju výpoveď zodpovedajúcimi gestami, prípadne vytvorte priestor pre iné spôsoby komunikácie (napr. písanie).
- Ak nepočujúci alebo ľudia so zníženou schopnosťou počuť odčítavajú z pier, potom je dôležité rozprávať s nimi tak, že vám vidia priamo na tvár a môžu z vašich pier čítať, čo im hovoríte. Je dôležité vyslovovať slová zrozumiteľne a jasne artikulovať, avšak bez preháňania. Pri komunikácii si nezakrývajte ústa rukou, nežujte žuvačku alebo nefajčíte cigaretu, a pod.
- V prípade komunikácie v medzinárodnej skupine je dôležité si uvedomiť, že je veľmi ťažké čítať z pier cudzí jazyk. Ak sa s takýmto problémom stretnete, je lepšie preformulovať alebo vysvetliť, než zopakovať danú vetu.
- Ak sa rozhodnete spolupracovať s tlmočníkom posunkového jazyka (tlmočenie medzi hlasom a znakovým jazykom), uistite sa, že ponecháte dostatok času pre tlmočenie a možné následné otázky. Hovorte v súvislých blokoch, robte prestávky a až po skončení tlmočenia položte otázky, na ktoré môžu účastníci reagovať. Rozprávajte otočený priamo na toho, s kým sa rozprávate, nie na tlmočníka.
- Uistite sa, že tlmočník mal dostatok času na tlmočenie a proaktívne sa pýtajte účastníkov, či majú otázky, alebo či chcú niečo dodať. Môžete sa naučiť základy posunkového jazyka – frázy ako „rozumiete?“ alebo „je to zrozumiteľné?“ a používajte ich v komunikácii.
- Je dôležité vedieť, že posunkový jazyk sa v jednotlivých krajinách sveta líši! Takže posunkový jazyk ako univerzálny jazyk na komunikáciu v medzinárodnej skupine ľudí so sluchovým postihnutím nefunguje (hoci niektoré základné posunky môžu byť rovnaké).
- Predtým, než začnete s človekom so sluchovým postihnutím hovoriť, získajte jeho pozornosť – napr. ho môžete jemne poklepať po pleci alebo po ramene. Následne počkáte, pokiaľ sa k vám neobrátí. Tiež môžete urobiť viditeľné gesto, ktorým na seba upútate pozornosť alebo zasvietiť svetlo v miestnosti, v ktorej pracujete.
- Dohodnite sa so skupinou na vizuálnych spôsoboch oznámenia, kedy začínate, a kedy končíte aktivitu, stretnutie, a pod., napr. po prestávke, návrate do celej skupiny po práci v malých pracovných skupinách... Môžete zapnúť a vypnúť svetlo, použiť rozličné farby svetla, a pod. Je dôležité, aby nepočujúci účastníci boli v primeranej vizuálnej vzdialenosti, takže je pre vás ľahké získať ich pozornosť, napr. keď ukončujete prácu v pracovných skupinách a voláte ich späť do veľkej skupiny všetkých účastníkov.
- V práci s ľuďmi so sluchovým postihnutím je dôležité napísať alebo vizualizovať všetko, čo hovoríte (napr. poskytnúť pracovné listy „handouty“, písať na tabuľu alebo flipchart...).

- Aby ste boli zrozumiteľnejší, môžete predviesť aktivity alebo poskytnúť príklady (napr. hry, očakávané výstupy zachytené na flipchartovom papieri a pod.).
- Pri organizovaní skupinovej diskusie sa dohodnite na znamení pre nepočujúcich účastníkov, ktorým sa môžu prihlásiť do debaty. Niektorí nepočujúci alebo ľudia so zníženou schopnosťou sluchu majú aj poruchy reči, ktoré môžu spôsobiť ťažkosti s porozumením - nebojte sa poprosiť ich, aby svoje vyjadrenie zopakovali. Ak im nerozumiete, povedzte to a skúste využiť alternatívne formy komunikácie (písanie, posunkový jazyk s tlmočením).
- Ak ste s človekom, ktorý je nepočujúci alebo má ťažkosti so sluchom a vy neovládate posunkový jazyk, je užitočné mať so sebou pero a papier, ktoré vám uľahčia komunikáciu.
- Niektoré elektronické zariadenia (napr. mobilné telefóny) môžu interferovať s asistenčnými načúvacími zariadeniami, ktoré účastníci so zníženou schopnosťou sluchu používajú. Uistite sa, že tieto zariadenia - zvlášť mobilné telefóny - sú vypnuté.
- Účastníci, ktorí sú nepočujúci alebo majú zníženú schopnosť sluchu môžu tiež tancovať a zabávať sa pri hudbe - môžu cítiť rytmus (stačí pridať trochu viac basov) alebo tancovať podľa svetelnej šou založenej na hudbe (sledujúc rytmus svetelných efektov). Nie je najmenší dôvod vyškrtnúť diskotéku z vášho večerného programu.
- Majte jasno v roliach - kto je osobný asistent - kto pomáha, kedy a s čím (nie). Organizačný tím nemôže zastúpiť osobných asistentov, no občas môžu pomôcť aj ostatní účastníci (napr. pri konkrétnej aktivite) - pozrite aj časť Roly a vzťahy v skupine

SPRIEVODCA PRÍSTUPNOSTI PRE ĽUDÍ S POSTIHNUTÍM SLUCHU

- Je možné nainštalovať „systém indukčnej slučky“, čo môže pomôcť účastníkom s načúvacími prístrojmi uspôsobenými na prijímanie takéhoto signálu. S týmto systémom je zvuk prenášaný ako magnetické pole a prijímač načúvacieho zariadenia funguje podobne ako anténa televízora. Má zariadenie, v ktorom sa nachádzate, takýto systém, resp. je možné si ho požičať alebo priniesť?
- Nepočujúci a ľudia so zníženou schopnosťou sluchu nepočujú požiarneho alarm. Má zariadenie, v ktorom ste ubytovaní požiarneho alarm so stroboskopickým svetlom a vibračným rámom postele (príp. iným zariadením)? Uistite sa, že organizátori projektu vedia, kde presne v zariadení sú ľudia s postihnutím ubytovaní pre prípad kritickej situácie a tiež vedia, čo majú v takom prípade robiť. Pripravte si rozdelenie úloh v tíme s ohľadom na účastníkov s postihnutím pre prípad, že by nastala kritická situácia.
- Je v zariadení dostupný textový telefón, príp. zariadenie, ktoré vytvorí väzbu medzi hlasom volajúceho a textovým telefónom? Alternatívne môžete mať k dispozícii počítač s pripojením na internet a možnosťou posielat' e-maily či chatovať alebo posielat' SMS.

- ☛ Praktické rady o tom, ako pristupovať k ľuďom s postihnutím sluchu, môžete nájsť v dokumente **Prístup pre všetkých** zverejnený na internetovej stránke Národnej komisie pre osoby s postihnutím Malty www.knpd.org (www.knpd.org/pubs/pdf/accessforall2005.pdf)

Praktické tipy

- Ak niektorí z účastníkov používa načúvacie zariadenia a pomôcky, uistite sa, že má dostatočné množstvo batérií alebo nabíjačku. Niektoré z týchto zariadení sú veľmi drahé a krehké, preto je dobré mať uzatvorené vhodné poistenie. Tiež si zistite, kde najbližšie od miesta pobytu je servis, ktorý môžete v prípade potreby využiť.
- Ak budete používať systém indukčnej slučky, uistite sa, že bude fungovať v mieste, kde budete. Pre istotu so sebou zoberte aj niekoľko záložných káblov. Prekonzultujte s technikom, ktorý pracuje v mieste konania vášho podujatia, aké konkrétne vybavenie budete potrebovať.
- Ak pôjdete na výlet, exkurziu alebo len tak von počas voľného času, môžete navrhnúť pomocný komunikačný systém prostredníctvom SMS.

TIPY A TRIKY – ĽUDIA S POSTIHNUTÍM KOGNITÍVNYCH SCHOPNOSTÍ, INTELEKTU A UČENIA

Nie vždy je od začiatku zrejmé, že niektorý človek má kognitívne alebo intelektové postihnutie. Zároveň existuje **mnoho rozličných typov a úrovní kognitívnych postihnutí**, preto je dôležité čítať túto časť príručky so zreteľom na rôzne variácie možností. Niektorí sa často chybné domnievajú, že ľudia s fyzickým postihnutím majú zároveň aj mentálne postihnutie. Preto je dôležité začať od **najvyšších očakávaní**, pokiaľ ide o intelektové schopnosti a kapacity, keď pracujete s ľuďmi s postihnutím, a až následne, ak je to potrebné, sa postupne prispôbte nižšej úrovni (a nie opačne!).

Niekoľko tipov pre váš program a aktivity

- V komunikácii a vyjadrovaní buďte čo najviac konkrétny. Vyhnite sa kvetnatej reči, komplikovaným výrazom a viacvýznamovým slovám, ako aj použitiu irónie alebo sarkazmu. No, nechodte do opačného extrému – rozprávaniu sa s človekom ako s bábätkom. Ľudia s kognitívnym postihnutím si tiež zaslúžia rešpekt.
- Berte veci a situácie s nadhľadom, úsmevom a buďte v komunikácii pozitívne naladení. Nespoliehajte sa iba na verbálnu komunikáciu. V komunikácii vám môžu pomôcť vizuálne pomôcky, ako obrázky a symboly.
- Buďte trpezliví, flexibilní a podporní. Vyhradte si dostatok času, aby ste porozumeli ľuďom, s ktorými pracujete a uistite sa, že aj oni majú priestor na to, aby porozumeli vám. Pýtajte sa konkrétne otázky, ktoré vám pomôžu overiť si, či vám človek s kognitívnym postihnutím porozumel alebo nie.

- Informáciu, ktorú potrebujete odovzdať, zopakujte iným spôsobom toľkokrát, koľkokrát je to potrebné a uistite sa, že bola správne pochopená. Buďte trpezliví a rešpektujte rýchlosť chápania človeka, s ktorým sa rozprávate. Nepredpokladajte, že ľudia pochopili všetky informácie, alebo že si budú všetky povedané informácie pamätať – priebežne sa uistujte alebo nenútené pripomínajte.
- Zredukujte dlhé úvody k aktivitám a rozdeľte aktivity a ich vysvetlenie na kratšie celky, v ktorých vždy vysvetlíte a urobíte jednu čiastkovú vec. Rozložením zložitých a komplexných myšlienok a informácií na menšie časti ich spravíte ľahšie pochopiteľnými.
- Ak používate prezentácie, pracovné listy alebo iný materiál v písomnej podobe, podporte obsah vhodnou vizualizáciou. Používajte krátke a nekomplikované vety vyjadrujúce práve jednu myšlienku, koncept alebo akciu v danom čase.
- Použite rozličné spôsoby vyjadrenia sa, ako napr. umenie, tanec, maľbu, koláž, dramatické techniky...
- Ponúknite pomoc (alebo môžete požiadať niekoho zo skupiny) pri náročných intelektových úlohách (napr. písanie, vyplňanie formulára, porozumenie písomnej inštrukcii). Počkejte však najskôr na to, kým daný človek prijme vašu ponuku pomoci. Nerobte za neho veci, ktoré môže urobiť sám, neberte mu jeho slobodu prehnanou starostlivosťou.
- Pre ľudí s kognitívnym postihnutím môže byť ťažké rýchlo sa rozhodovať. Informujte ich dopredu, o čom sa bude rozhodovať, takže budú mať dostatok času na rozhodnutie.
- Ľudia s mentálnym postihnutím môžu mať problémy s koncentráciou v príliš podnetnom prostredí, napr. príliš veľa ľudí, príliš veľa hluku, príliš živé farby... Zabezpečte pre nich taký pracovný priestor, ktorý im umožní sústrediť sa (v prípade, že to budú potrebovať).
- Ak ste v kontakte s inými skupinami/osobami a ľudia s mentálnym postihnutím, s ktorými pracujete, sa správajú nezvyčajne, môžete to jednoducho vysvetliť okoloidúcim. Nezvyčajné správanie môže byť súčasťou ich stavu, ale nie je nebezpečné ani nákazlivé.
- Reakcia vedúceho skupiny na nezvyčajné správanie má zvyčajne vplyv na reakciu ostatných členov skupiny. Ak budete na problémové správanie reagovať pokojne, pravdepodobne tak bude reagovať aj zvyšok skupiny. Ak prepadnete panike, zvyšok skupiny jej pravdepodobne prepadne tiež.
- Bolo by dobré zaradiť do vášho projektu také aktivity, v ktorých ľudia s kognitívnym postihnutím môžu ukázať svoje schopnosti a zručnosti. Niektorí z nich sú dobrí v športe, speve, matematike... To by podporilo ich postavenie a prestíž v skupine. Môžete zorganizovať prehliadku schopností, v ktorej každý z účastníkov ponúkne svoje zručnosti skupine (napr. spievanie, robenie masáží, rozprávanie vtipov...).

- Spýtajte sa ľudí s **poruchami učenia**, čo im pomáha pochopiť a pamätať si – napr. niektorým ľuďom pomáha, keď sú inštrukcie napísané, iným, keď sú prečítané nahlas.
- Ľudia s **aspergerovým syndrómom** alebo **autizmom** (alebo s iným kognitívnym postihnutím) môžu mať panickú reakciu na určité objekty (napr. tunely, farby...) alebo v určitých situáciách. Je užitočné zistiť od daného človeka, jeho rodičov alebo od sociálneho pracovníka, čo u neho spôsobuje tieto reakcie (takže sa im budete môcť vyhnúť), a čo im pomáha pre utíšenie sa (v prípade, že daná situácia a reakcia nastanú). Často však ide o proces pokusov a omylov.
- Niektorí ľudia s **traumatickým poranením mozgu** môžu mať slabú krátkodobú pamäť alebo slabé sociálne zručnosti. Odporúčame vám zvážiť pomoc osobného asistenta pre takéhoto účastníka (napr. usmerňovanie počas interakcie so skupinou, pri sledovaní pokynov, atď.).
- Ľudia s **touretovým syndrómom** trpia záchvatmi nechceného prúdu reči, nadávok alebo nekontrolovaných pohybov. Počkajte, kým daný človek dokončí činnosť, ktorú nevie ovládať a má s ňou problém, upokojí sa a potom pokračujte, akoby sa nič nestalo. Často sa stáva, že čím viac sa človek snaží ovládnuť tieto nutkania, tým viac sa u neho prejavujú. Pomáha, ak môžu na chvíľu opustiť aktivitu, aby ulavili svojmu nutkaniu a vrátiť sa po tom, keď sa upokojia.
- Ak účastník dostane na verejnom priestranstve s množstvom rušivých prvkov záchvat paniky alebo sa správa problematcky, mali by ste zvážiť utiahnutie sa na tichšie miesto alebo miesto poskytujúce viac súkromia.
- Jasné označenie piktogramami a šípkami môže pomôcť ľuďom s kognitívnym postihnutím zorientovať sa v mieste konania podujatia a nájsť príslušné priestory a miestnosti.
- Uistite sa, že máte plán evakuácie (napr. v prípade ohňa), a že ľudia s mentálnym postihnutím vedia, čo majú v takom prípade robiť.
- ...

„Mentálne alebo kognitívne postihnutie je iba pojem, ktorý používajú lekári, ktorí nevedia, čo majú s nami robiť.“

J. zo Slovenska – Downov syndróm

ŠPECIFICKÉ TYPY POSTIHNUTÍ

Je nemožné v tejto príručke pokryť všetky druhy postihnutí, predstavíme vám však ešte niekoľko všeobecných tipov pre to, čo robiť v najčastejšie sa vyskytujúcich prípadoch. Ale ako vo väčšine situácií, najlepšie je požiadať ľudí samotných, aby vám povedali, čo im pomáha a nasledovať ich usmernenia.

L'UDIA NÍZKEHO VZRASTU

- Nesprávajte sa k dospelým ako k deťom len preto, že sú nízkeho vzrastu.
- Položte materiál, ktorý používate do výšky, ktorá je pre nich prirodzená (nie na najvyššie police).
- Umiestnite flipchart pre písanie alebo pre zapísanie sa dostatočne nízko, príp. poskytnite stupienok.
- Môžete ponúknuť polozenie vankúša na stoličku, poskytnúť stupienky v kúpeľni, znížiť hlavicu sprchy...
- Skontrolujte, či sa v mieste konania projektu alebo v jeho blízkosti nachádzajú verejné telefóny umiestnené nižšie, znížené pisoáre alebo znížené obslužné a platobné pulty.
- Realizujte aktivity, pri ktorých všetci účastníci sedia alebo sú v rovnakej výške (alebo každý je v inej výške a na priebeh a výsledok aktivity to nemá vplyv).
- Uistite sa, že máte oči v rovnakej výške ako človek, s ktorým sa rozprávate, napr. sadnite si k nemu, klaknite si, postavte sa dozadu, takže si nebudete zavadzať vo výhlade.
- Ľudia nízkeho vzrastu majú často aj kratšie nohy, čo má za následok, že chôdza na dlhé vzdialenosti môže byť vyčerpávajúca. Ak je to potrebné, poskytnite alternatívne spôsoby dopravy.
- ...

L'UDIA S PORUCHAMI REČI


- Ak ste danému človeku nerozumeli, nepredstierajte, že áno. Nebojte sa ho požiadať, aby povedané ešte raz zopakoval. Byť nervózny alebo hanbiť sa spýtať nepomáha komunikácii.
- Zopakujte, čo bolo povedané, aby ste si overili, či ste daného človeka pochopili. Buďte trpezliví a venujte komunikácii toľko času, koľko si bude vyžadovať.
- Neprerušujte človeka, ktorý hovorí a nesnažte sa za neho dokončiť vetu. Nepritakávajte, ak ste neporozumeli celému obsahu.
- Ak ste danému človeku ani po viacerých pokusoch neporozumeli, môžete využiť alternatívne formy komunikácie: písanie, kreslenie, gestá, ale najskôr sa spýtajte, či je to pre neho akceptovateľný spôsob komunikácie.
- Pýtajte sa také otázky, ktoré si vyžadujú iba krátke odpovede alebo sa dá na ne odpovedať kývnutím hlavy.
- Nerozprávajte za človeka a nesnažte sa za neho dokončovať jeho vety.
- Komunikácia najlepšie funguje v tichom prostredí, v ktorom sa môžete plne sústrediť na to, čo daný človek hovorí.
- Uistite sa, že ľuďom s poruchou reči sa ostatní nevysmieávajú alebo si z nich neuťahujú.
- ...

EPILEPSIA (KŔČOVÁ PORUCHA)

- Je dôležité poznať závažnosť epilepsie. Niektorým ľuďom sa pri epileptickom záchvate len trasú ruky, zatiaľ čo iní môžu odpadnúť a mať neovládateľné trhavé pohyby.
- V prípade človeka, ktorý máva epileptické záchvaty, je dobré zistiť od neho samého, od jeho rodičov alebo sociálnych pracovníkov, čo sa s ním v prípade záchvatu deje, a čo mu pomáha. Niekedy používajú injekcie, ktoré ich upokoja, niekedy jednoducho čakajú, kým záchvat prejde a odznie...
- Majte na zreteli, že blikajúce osvetlenie alebo zvukové signály môžu niekedy vyvolať epileptický záchvat, preto je vhodné im v čo najväčšej miere zabrániť (napr. stroboskopy na diskotékach, svetlá auta pohybujúceho sa v tme, zvonenie mobilného telefónu...).
- Ak má človek záchvat, nie je toho veľa, čo môžete urobiť – jednoducho mu dajte čas, nech záchvat skončí a odznie. V prípade, že človek, ktorý má epileptický záchvat spadne, uistite sa, že má chránenú hlavu a nezasekol si jazyk, avšak neobmedzujte jeho pohyb.
- Ak idete na výlet alebo exkurziu, je dobré zobrať pre človeka s epilepsiou náhradné oblečenie. Môže sa stať, že počas záchvatu u neho dôjde k úniku telesných tekutín.
- Keď záchvat skončí, daný človek sa môže cítiť trápne alebo byť dezorientovaný. Poskytnite mu čas a súkromie na to, aby sa mohol pozbierať.

MOZGOVÁ OBRNA

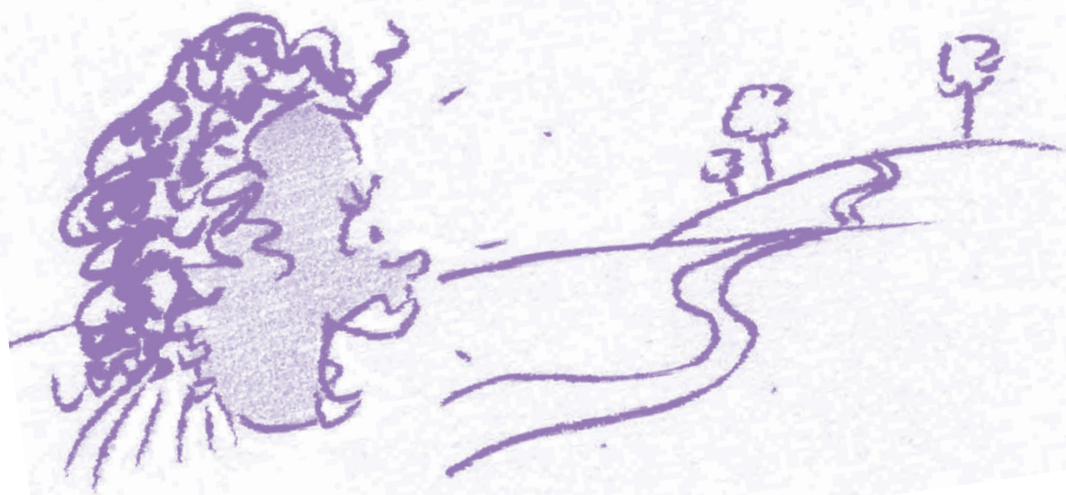
Mozgová obrna sťažuje ľuďom ňou postihnutým **ovládať svoje svaly**, čo má vplyv na ich pohyb a niekedy aj reč (v rôznej miere). To ale neznamená, že majú obmedzené intelektové schopnosti alebo kognitívne postihnutie. Preto s nimi vedzte konverzáciu vychádzajúcu z predpokladu, že majú najvyššiu možnú úroveň intelektuálnych schopností. Ak sa ukáže, že človek s mozgovou obrnou má aj kognitívne postihnutie, potom primerane zjednodušte úroveň komunikácie.

 Väčšina tipov a trikov uvedených pre ľudí s obmedzením pohybu platí aj pre ľudí s mozgovou obrnou (pozrite stranu 88).

PSYCHICKÉ OCHORENIA

Mohlo by sa stať, že v projekte budete mať ľudí s **fóbiami, depresiou alebo inými psychickými ochoreniami**. Najťažšie je, že tieto ochorenia nie sú viditeľné, takže budete musieť zistiť priamo od nich samotných, s čím majú problém. Mnohí nepovažujú psychické ochorenie za postihnutie, hoci v mnohých prípadoch psychické ochorenia majú vplyv na efektívne fungovania ľudí v spoločnosti. Ľudia s psychickým ochorením môžu zvyčajne fungovať bez problémov, no môžu byť citliví na stres a silné emócie. Najlepšie je ešte pred začiatkom samotného projektu alebo podujatia zistiť priamo od mladých ľudí, ich rodičov, psychológov alebo psychiatrov, aký je ich stav a čo sú veci, ktoré môžete urobiť, alebo ktorým sa máte vyhnúť, aby sa cítili lepšie, a ako sa čo najlepšie zachovať, ak sa dostanú do krízy.

JE TOHO VIAC PO SKONČENÍ PROJEKTU



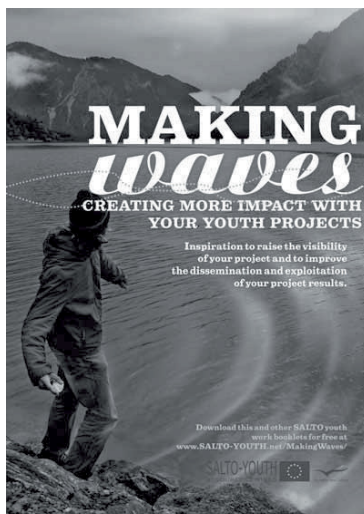
Projekt by nemal skončiť počas posledného dňa výmeny alebo aktivity. Váš projekt je len jedným z krokov na **cestě k zmene**, k vašim cieľom. Váš projekt môžete využiť ako základ pre rozduchanie ohňa, ktorý bude mať množstvo prínosov, ak budete dobre plánovať.

Popremýšľajte, ako by ste mohli váš projekt **zviditeľniť**: ako môžete dať čo najväčšiemu počtu ľudí vedieť o vašom projekte? Môžete zapojiť čo najviac ľudí (usporiadať deň otvorených dverí, party...) alebo môžete použiť médiá, aby ste svoj projekt spropagovali.

Ak máte z projektu **pekné výsledky a výstupy**, je dobré ich šíriť ďalej (dostať ich do médií, povedať o nich svojim donorom, rodičom a politikom). Je výborné, ak výsledky vášho projektu budú využívať iní. Dokumentujte, čo ste urobili, takže iní môžu mať podobnú skúsenosť. Zdieľajte!

Už pri podávaní žiadosti o financovanie (napr. v programe Erasmus+ pre oblasť mládeže) sa vás pýtajú, čo budete robiť po skončení projektu vo vzťahu k ďalšiemu využívaniu a šíreniu jeho výsledkov. Čím lepšie budete plánovať viditeľnosť, šírenie a využívanie výsledkov vášho projektu, tým väčší vplyv svojím projektom dosiahnete.

- SALTO vytvorilo príručku o tom, ako pre váš projekt zabezpečiť najväčší vplyv – volá sa „Making Waves“ („Robiť vlny“). (Obsahuje veľa tipov a trikov ako zvýšiť viditeľnosť, šírenie a využívanie výsledkov projektu. Príručku si môžete stiahnuť tu: www.SALTO-YOUTH.net/MakingWaves/



AUTOR

A SPOLUPRACUJÚCI ODBORNÍCI



TONY GEUDENS (Autor)

<http://trainers.SALTO-YOUTH.net/TonyGeudens/>

Tony je koordinátorom SALTO-YOUTH Inclusion Resource Centre (Zdrojové centrum SALTO pre inklúziu) v Belgicku-Flámsku a už mnoho rokov pôsobí ako tréner, ktorý prispôsobuje rozličné aktivity a cvičenia pre rôzne skupiny s rozličnými potrebami. Jednou z jeho najnáročnejších (a odmeňujúcich) tréningových skúseností bola skupina pracovníkov s mládežou s postihnutím na školeniach SALTO. Je presvedčený, že je možné realizovať medzinárodné projekty bez toho, či je niekto s alebo bez postihnutia – ak máte vôľu a tvorivosť, aby ste tak urobili. To je poslanstvo, ktoré sa snažil odovzdať prostredníctvom tejto príručky.

tony@salto-youth.net alebo tony@geudens.com



SOŇA HOLÚBKOVÁ

<http://trainers.SALTO-YOUTH.net/SoniaHolubkova/>

Soňa je držiteľkou doktorátu z psychológie a v súčasnosti pracuje ako koordinátor Rady pre sociálnu prácu na Slovensku a venuje sa zlepšovaniu sociálnych podmienok pre ľudí so špeciálnymi potrebami. Predtým pracovala v rozličných sociálnych zariadeniach pre ľudí s intelektovým postihnutím a je stále dobrovoľníčkou v organizáciách a projektoch pre ľudí s postihnutím. V meste Žilina každý rok koordinuje medzinárodný kultúrny festival pre mladých ľudí s a bez postihnutia. Soňa sa v roku 2001 zúčastnila prvého tréningu SALTO zameraného na inklúziu a teraz má tú česť odovzdať späť nadobudnuté vedomosti a skúsenosti zo školenia SALTO Enable (Umožni) ako trénerka.

nkh@slovanet.sk



RENÉ OPSOMER

<http://trainers.SALTO-YOUTH.net/ReneOpsomer/>

René je jedným z mála trénerov z nemecky hovoriacej časti Belgicka. Študoval špeciálnu pedagogiku a už 25 rokov pracuje pre organizáciu, ktorá organizuje aktivity pre ľudí so zmiešanými schopnosťami, spájajúcimi ľudí s a bez fyzického alebo mentálneho postihnutia. V organizácii, pre ktorú pracuje, taktiež zdarma poskytujú bezbariérovú taxi službu pre ľudí na vozíku. René mal tú česť organizovať mládežnícke výmeny pre ľudí so zmiešanými schopnosťami medzi Belgickom, Estónskom a Lotyšskom. Pravidelne organizuje školenia o začleňovaní mladých ľudí s postihnutím do práce s mládežou. Jeho rada pre pracovníkov s mládežou je: Vyskúšajte to! **opsi@mail.be**

REFERENCIE, ZDROJE A ĎALŠIA LITERATÚRA

Čítajte túto príručku v prepojení so SALTO zdrojovou internetovou stránkou pre vytvorenie projektov s ľuďmi so zmiešanými schopnosťami: www.SALTO-YOUTH.net/MixedAbility/

ĎALŠIA LITERATÚRA

Niekoľko ďalších SALTO „Inclusion for All“ (Inklúzia pre všetkých) publikácií:

- **Going International – Inclusion for All (2004)** – príručka s praktickými metódami inklúzie a radami pre prípravu, implementáciu a následné aktivity medzinárodných projektov pre mladých ľudí s nedostatkom príležitostí.
- **Use your Hands to Move Ahead (2004)** – využitie praktických opatrení pre zvýšenie účasti mladých ľudí s nedostatkom príležitostí v projektoch krátkodobej Európskej dobrovoľníckej služby.
- **Fit for Life (2005)** – využitie športu ako prostriedku vzdelávania pri začleňovaní mladých ľudí s nedostatkom príležitostí do práce s mládežou a do medzinárodných mládežníckych projektov.
- **No Offence (2007)** – preskúmanie možností pre vytvorenie projektov s mladými ľuďmi, ktorí sú bývalí alebo potenciálni páchatelia trestných činov.
- **Village International (2007)** – praktická príručka pre pracovníkov s mládežou ako vytvoriť medzinárodný projekt v odľahlých alebo geograficky izolovaných oblastiach.
- **Youth and the City (2008)** – príručka o tom, ako vytvoriť zmysluplný mládežnícky projekt v znevýhodnených (prí)mestských oblastiach.
- **No Barriers, No Borders (2008)** – praktická príručka o vytvorení medzinárodných projektov s ľuďmi so zmiešanými schopnosťami (vrátane ľudí s a bez postihnutia).
- **Over the Rainbow (2008)** – praktická príručka pre vytvorenie medzinárodných projektov s mladými ľuďmi, ktorí sú lesby, gayovia, bisexuáli a mladými ľuďmi, ktorí zisťujú svoju sexuálnu orientáciu.
- **Inclusion & Diversity (2008)** – príručka o tom, ako zabezpečiť, aby vaša práca s mládežou a vaše mládežnícke projekty boli inkluzívnejšie a zasiahli viac rôznorodejších cieľových skupín (spolupráca medzi SALTO Inclusion & SALTO Cultural Diversity).
- **Making Waves (2007)** – zabezpečenie väčšieho dopadu vašich mládežníckych projektov. Príručka o vizibilite, šírení a využívaní výsledkov vášho projektu.
- **Coaching Guide (2006)** – príručka, ktorá preskúmava koncept koučingu, vrátane praktických nástrojov, metód, rád a informácií (vydalo SALTO Participation).

👉 Nájdate ich všetky na <https://www.saltoyouth.net/rc/inclusion/>.

Hľadáte metódy pre prácu s mládežou a školenia v téme inklúzie, ako aj v ďalších témach?
Prezrite si SALTO Toolbox for Training na www.SALTO-YOUTH.net/Toolbox/.



Edícia T-Kit: Tréningové príručky sú tematické publikácie napísané skúsenými školiteľmi mládeže a pracovníkov s mládežou. Sú to ľahko použiteľné príručky v školeniach a študijných skupinách, ktoré boli vydané v rámci **Partnerstva medzi Radou Európy a Európskou komisiou v oblasti mládeže.**

- Sociálna inklúzia
- Projektový manažment
- Organizačný manažment
- Metódy v jazykovom učení
- Medzikultúrne učenie
- Medzinárodná dobrovoľnícka služba
- Vo výstavbe... Občianstvo, mládež a Európa
- Základy tréningovania
- Financovanie a finančný manažment
- Evaluácia výchovy a vzdelávania v práci s mládežou
- Spolupráca v oblasti Euromed
- Mládež transformujúca konflikty

☞ Môžete si ich stiahnuť na www.youth-partnership.net alebo na www.SALTO-YOUTH.net/Toolbox/.

PUBLIKÁCIE POUŽITÉ PRI PÍSANÍ TEJTO PRÍRUČKY

- **Disability Etiquette:** tipy na interakciu s ľuďmi s postihnutím, Judy Cohen, vydala EPVA – môžete si ju stiahnuť na www.unitedspinal.org (Publikácia je dostupná zdarma).
- **We're not ready yet!** Príručka pre ľudí s postihnutím, dobrovoľnícku organizáciu a všetkých dobrovoľníkov o integrácii a dobrovoľníctve, Jackie West, Vydalo Mobility International – www.miusa.org (organizácia zvykla mať európsku pobočku).

ONLINE ZDROJE

Viac liniek a zdrojov o inklúzii nájdete na www.SALTO-YOUTH.net/Inclusion/.

- **Metódy a nástroje pre projekty a školenia v oblasti inklúzie** – www.salto-youth.net/InclusionTools/
- **Databáza trénerov a zdrojových osôb v téme inklúzie** – www.salto-youth.net/InclusionTrainers/
- **Tréningové príležitosti v téme inklúzie** – www.salto-youth.net/InclusionCourses/
- **SALTO Newsletter o inklúzii** – www.salto-youth.net/InclusionNewsletter/

INFORMÁCIE O POSTIHNUTIACH

- **Disability World:** *Web-zin s dvojmesačnou periodicitou aktualizácie, ktorý prináša informácie a názory z medzinárodnej scény v oblasti postihnutia,* www.disabilityworld.org.
- **Independent Living:** *Slúži svojpomocným organizáciám ľudí s postihnutím, ktoré sa venujú zabezpečeniu rovnosti príležitostí, sebaurčenia a sebaúcty. Stránka obsahuje rozsiahlu knižnicu, databázu partnerských organizácií, príležitosti pre výmenu domovov na dovolenku, rádiá pre ľudí s postihnutím, sieť osobných asistentov, diskusné fóra, atď.,* www.independentliving.org.
- **Enable:** *internetová stránka plná odkazov na zdroje na webe pre ľudí s postihnutím, s témami zaoberajúcimi sa rozličnými aspektmi postihnutia – mládež, cestovanie, sexualita, bývanie, šport, atď.,* <http://www.enable.org.uk/>.

CESTOVANIE S POSTIHNUTÍM

- **Accessible Travelling– General:** *Množstvo tipov a liniek o cestovaní do zahraničia, skúsenosti z ciest, sprievodca bezbariérovými destináciami, kontaktné údaje, atď.* www.toegankelijkreizen.be (v angličtine, francúzštine, holandčine a nemčine) www.emerginghorizons.com/resources/ (americká stránka)
- **Flying with a disability:** *Praktická príručka s návodom krok za krokom o tom, ako zorganizovať váš letecký výlet.* <http://www.friendshipcircle.org/>
- **Ďalšie linky**
Rozličné internetové stránky o cestovaní s postihnutím v rôznych jazykoch. www.wheeltheworld.net

PRAVIDLÁ BEZBARIÉROVOSTI

- **Accessibility for All guidelines**
Rozsiahla príručka s kritériami bezbariérovosti v budovách vydaná Národnou komisiou pre ľudí s postihnutím Malty www.knpd.org
- **SERI – Special Education Resources on the Internet**
Zbierka online zdrojov zameraných na prístup k vzdelávaniu (špeciálna pedagogika). Linky sú zatriedené podľa druhu postihnutia a podľa témy (psychológia, právo, produkty, rodičia, atď.). www.seriweb.com

ORGANIZÁCIE ĽUDÍ S POSTIHNUTÍM

- **European Disability Forum**
EDF je európskou strešnou organizáciou reprezentujúcou viac ako 37 milión ľudí s postihnutím v Európe. Jej poslaním je zabezpečiť, aby každý občan s postihnutím mal plný prístup k základným a ľudským právam prostredníctvom ich aktívneho zaangažovania do tvorby a implementácie politík na úrovni Európskej únie.
www.edf-feph.org
- **Inclusion Europe**
Nezisková organizácia, ktorá obhajuje práva a záujmy ľudí s intelektovým postihnutím a ich rodín v celej Európe.
www.inclusion-europe.org
- **European Blind Union**
EBU je organizácia, ktorá sa zameriava na ochranu a presadzovanie záujmov všetkých ľudí v Európe, ktorí sú nevidiaci alebo slabozrakí. Ich stránka s podporovaným hlasovým vyhľadávaním obsahuje množstvo dokumentov a zdrojov napomáhajúcich prístupu ľuďom, ktorí sú nevidiaci alebo slabozrakí.
www.euroblind.org
- **IFHOHYP – International Federation of Hard of Hearing Young People**
IFHOHYP je strešná organizácia mládežníckych organizácií pre mladých ľudí s poškodením sluchu. Organizuje množstvo medzinárodných aktivít ako sú študijné stretnutia členov.
www.ifhohyp.org

Ďalšie informácie a zdroje nájdete na internetovej stránke SALTO Inclusion.

<https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/>

EDITORSKÉ INFORMÁCIE

Prvé vydanie apríl 2006, druhé aktualizované vydanie apríl 2008

SALTO–YOUTH Inclusion Resource Centre

www.SALTO-YOUTH.net/Inclusion/

(Support for Advanced Learning and Training Opportunities
within the Erasmus+ Programme)

SALTO–Jint, Grétrystraat 26, 1000 Brussel, Belgium

Tel +32 (0)2 209 07 20 – Fax +32 (0)2 209 07 49

inclusion@salto-youth.net

Vytvorené na základe školenia SALTO TC Enable 2003 – www.SALTO-YOUTH.net/TCenable/
a diskusií s expertmi pracujúcimi v oblasti práce s ľuďmi so zmiešanými schopnosťami alebo žijúcimi
s ľuďmi s postihnutím: Soňa Holúbková & Rene Opsomer (tréneri školenia SALTO TC Enable)

Podakovanie: Barbara Verbic (*Slovenian Association of Disabled Students*), Inez Adriaensen (*Jint
NAFlanders, Belgium*), Jim Crowe (*Learning Disability Wales, UK*), Karina Chupina (*International
Federation of Hard of Hearing Young People, Russia*), Louise McBride (*Ballyboffy Rural Youth Project,
Ireland*), Mokrane Boussaid (*European Blind Union, Paris*), Rita Vella (*LAND–Living Ability Not Disability,
Malta*), Simon Stevens (*Enable Enterprises, UK*) za ich spätnú väzbu a príspevky.

Koordinácia, písanie a editovanie: Tony Geudens, tony@salto-youth.net or Tony@Geudens.com

Layout: miXst, info@mixst.be

Ilustrácie: Zomarr, www.zomarr.be

Tlač (pôvodná verzia): Galio Crossmedia, www.galio.cz

Jazyková korektúra (pôvodná verzia): Fionnuala Walsh, fionnualawalsh@hotmail.com

Reprodukcia a využitie na nekomerčné účely je povolené s uvedením zdroja:

www.SALTO-YOUTH.net/Inclusion/ je spomenuté a inclusion@salto-youth.net je upovedomené.

SLOVENSKÝ PREKLAD

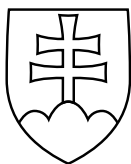
Preklad: Martin Gič, Peter Lenčo
Odborná spolupráca: Soňa Holúbková
Jazyková korektúra: Peter Kimijan
Sadzba a grafická úprava: Lukáš Slamka

Vydala IUVENTA - Slovenský inštitút mládeže
Karlovecká 64, 842 58 Bratislava
iuventa@iuventa.sk
www.iuventa.sk
www.facebook.com/iuventa

Rok vydania 2016.
Prvé vydanie.

SALTO Inclusion nie je zodpovedné za správnosť a presnosť prekladu.

Tlačená verzia: ISBN 978-80-8072-168-8
Elektronická verzia: ISBN 978-80-8072-169-5



MINISTERSTVO ŠKOLSTVA,
VEDY, VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



IUVENTA - Slovenský inštitút mládeže

je príspevková organizácia priamo riadená Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu SR. Pripravuje a riadi množstvo programov a projektov pre mladých ľudí, pracovníkov s mládežou a ľudí zodpovedných za mládežnícku politiku. Snaží sa o to, aby mladí ľudia poznali svoje možnosti, boli aktívni a pracovali na sebe tak, aby sa boli raz úspešní v živote a uplatnili sa na trhu práce. IUVENTA vychováva mládež k ľudským právam, podporuje rozvoj dobrovoľníctva, vzdelávacie programy a tiež mladé talenty.

IUVENTA zároveň administruje Programy pre mládež na roky 2014 – 2020 MŠVVaŠ SR, je národnou agentúrou Programu EÚ Erasmus+ pre oblasť mládeže a športu a národným partnerom európskej informačnej siete pre mládež Eurodesk. Taktiež koordinuje predmetové olympiády a postupové súťaže talentovaných detí a mladých ľudí.

Približne 15% ľudí v Európe má postihnutie. Takže by sme sa mohli samých seba opýtať, či 15% našich priateľov, kolegov v práci alebo mladých ľudí v našej organizácii má postihnutie.

„Bez bariér, bez hraníc“ je praktická príručka, ktorej cieľom je stimulovať účasť mladých ľudí s postihnutím v medzinárodných projektoch pre mládež. Nejde o vytvorenie špecifických projektov pre ľudí s postihnutím, ale podporuje medzinárodné projekty ľudí so zmiešanými schopnosťami, v ktorých mladí ľudia s postihnutím a bez postihnutia žijú, pracujú a zabávajú sa spoločne s rovesníkmi.

„Bez bariér, bez hraníc“ pomáha pracovníkom s mládežou a organizátorom projektov premýšľať inkluzívnejšie a zapojiť mladých ľudí s postihnutím do svojich medzinárodných projektov. Príručka poskytuje mnoho praktických tipov a trikov na to, ako umožniť, aby sa projekty ľudí so zmiešanými schopnosťami stali pozitívnou a zmyslupnou skúsenosťou pre všetkých zapojených.

Ak ste pracovník s mládežou pracujúci (predovšetkým) s mladými ľuďmi s postihnutím, táto príručka vás chce vyzvať k tomu, aby ste do vašej práce zapojili aj mladých ľudí bez postihnutia. Pretože inklúzia je o vytváraní príležitostí pre príjemný a rešpektujúci kontakt a spoluprácu. A medzinárodné projekty pre mladých ľudí so zmiešanými schopnosťami sú priestorom, kde sa to deje!

Zostavené na základe školenia pre pracovníkov s mládežou SALTO „TC Enable“ (2003).

Táto príručka je súčasťou série SALTO „Inclusion for All“. Stiahnite si ju zdarma na www.SALTO-YOUTH.net/Inclusion/

