



# Zborník z konferencie **NEZÁVISLÝ ŽIVOT 2025**

## KLÚČE K OBČIANSTVU



Zborník je z konferencie Nezávislý život 2025 - Kľúče k občianstvu,  
ktorá sa uskutočnila v Bratislave a online,  
7. októbra 2025.

Časť tohto zborníka je napísaná bežným  
a časť zrozumiteľným jazykom.  
Niektoré časti textu sú zložité.

Preto vám odporúčame:  
ak niečomu nebudete rozumieť,  
porozprávajte sa o tom s blízkou osobou.

## **Editorka: Lucia Cangárová**

Rada pre poradenstvo v sociálnej práci

Záhradnícka 70, 821 08 Bratislava

IČO: 30812682

DIČ: 202085997

IČ pre DPH: SK 2020850997

<http://www.rpsp.eu>

e-mail: [radaba@rpsp.eu](mailto:radaba@rpsp.eu)

Ilustrácie: Lucia Cangárová

© 2026 RPSP

ISBN 978-80-974187-6-2

# OBSAH

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Úvod                                                          | 4  |
| The keys to Citizenship (anglická prezentácia)<br>Simon Duffy | 6  |
| Participácia ako žité občianstvo<br>Lucia Cangárová           | 21 |
| DOMOV - jeden z kľúčov k občianstvu<br>Zuzana Čerešňová       | 33 |
| Diskusné stoly<br>Zhrnutia a závery                           | 45 |
| Zmysel                                                        | 46 |
| Sloboda                                                       | 49 |
| Peniaze                                                       | 52 |
| Podpora a pomoc                                               | 55 |
| Domov                                                         | 58 |
| Život                                                         | 62 |
| Láska                                                         | 65 |
| Citizen Network                                               | 69 |
| Grafické zhrnutie                                             | 70 |

## ÚVOD

Občianstvo znamená, že človek patrí do spoločnosti.

Znamená to, že má svoje práva, ale aj povinnosti.

Pre ľudí so znevýhodnením je občianstvo veľmi dôležitá téma, pretože sa dotýka ich každodenného života. Mnohí z nás chcú žiť samostatne, rozhodovať o sebe a byť rešpektovaní. Chceme mať možnosť vybrať si, kde budeme bývať, s kým budeme tráviť čas a ako budeme žiť a chceme byť predovšetkým tolerovaní v tejto spoločnosti takí akí sme.

Občianstvo pre nás nie je len slovo. Je to možnosť žiť dôstojne, rozhodovať o sebe a byť súčasťou spoločnosti ako rovný medzi rovnými. Je to cesta k väčšej samostatnosti, odvahe a viere, že aj my máme svoje miesto v spoločnosti.

Každý deň riešime veci, ktoré iní ľudia považujú za samozrejmé. Cestovanie, vybavovanie na úradoch, komunikácia v banke alebo na pošte sú pre nás často náročné. Hľadáme podporu, ktorá nám pomôže, ale zároveň nás nebude obmedzovať. Premýšľame o práci, o peniazoch, o vzťahoch, o manželstve a priateľstvách. Chceme byť braní vážne. Chceme, aby náš hlas mal význam, no často sa ocitáme v slepej uličke.

Účasť na konferencii o nezávislom živote a občianstve nám pomohla tieto témy pomenovať a viac im porozumieť. Diskusie o zmysle života, peniazoch, vzťahoch, podpore a právach nám dodali odvahu hovoriť otvorene, pýtať sa.

Bolo príjemné stretnúť sa v komunite ľudí z oblasti poskytovania i prijímania sociálnych služieb. Keď sa rozprávame s inými ľuďmi, učíme sa jeden od druhého. Zdieľame skúsenosti, pýtame sa otázky a hľadáme riešenia. Uvedomujeme si aj to, že každý človek má iné potreby a iné prekážky.

Uvedomili sme si, že ľudia s iným druhom hendicapu musia čeliť iným a často omnoho väčším prekážkam.

Učí nás to väčšiemu porozumeniu a rešpektu.

Niektorí z nás si vyskúšali aj rolu expertov so skúsenosťou, kládli otázky, viedli rozhovory a prezentovali výsledky pred ostatnými. Bola to skúsenosť, ktorá posilnila naše sebavedomie.

Ďakujeme za zorganizovanie tejto konferencie a vytvorenie výnimočného priestoru pre nás. Priestoru, kde sme mohli hovoriť, počúvať a cítiť, že sme dôležitou súčasťou spoločnosti.

Silvia Holovec-Daniová

Ján Trubačík

Silvia Salčíková



**Simon Duffy**

# **The keys to Citizenship**



# The keys to Citizenship (Kľúče k občianstvu)

Simon Duffy

## ABSTRAKT

Simon Duffy v prezentácii vysvetľuje, čo znamená byť občanom v bežnom živote. Občianstvo nie je len právny status. Občianstvo znamená, že človek je rovnocenný. Znamená aj to, že človek patrí do komunity a môže žiť podľa seba.

Občianstvo neznamená „byť zaradený do škatuľky“. Nie je to ani „mať tie správne doklady“. Dôležité je, čo človek môže robiť každý deň. Dôležité je aj to, či má naozajstnú slobodu a podporu.

Autor vysvetľuje, prečo je občianstvo dôležité pre každého. Každý človek je jedinečný. Každý človek potrebuje priestor byť sám sebou. Všetci ľudia sú si rovní a majú rovnakú hodnotu. Všetci ľudia tiež potrebujú niekam patriť.

Hlavnou časťou prezentácie je „sedem kľúčov k občianstvu“. Kľúče opisujú, čo ľudia potrebujú, aby mohli žiť ako občania. Autor hovorí, že tieto veci by mal mať každý človek. Nezáleží na tom, či má postihnutie alebo potrebuje pomoc.

Sedem kľúčov:

1. Zmysel
2. Sloboda
3. Peniaze
4. Pomoc a podpora
5. Domov
6. Život v komunite
7. Láska

Občianstvo je praktická téma. Autor v nej hovorí aj o tom, ako dostať ľudí z inštitúcií. Hovorí, ako podporiť zmysluplný život v komunite. Ukazuje, že podpora má viesť k slobode, domovu, priateľstvám a účasti na živote okolo nás.

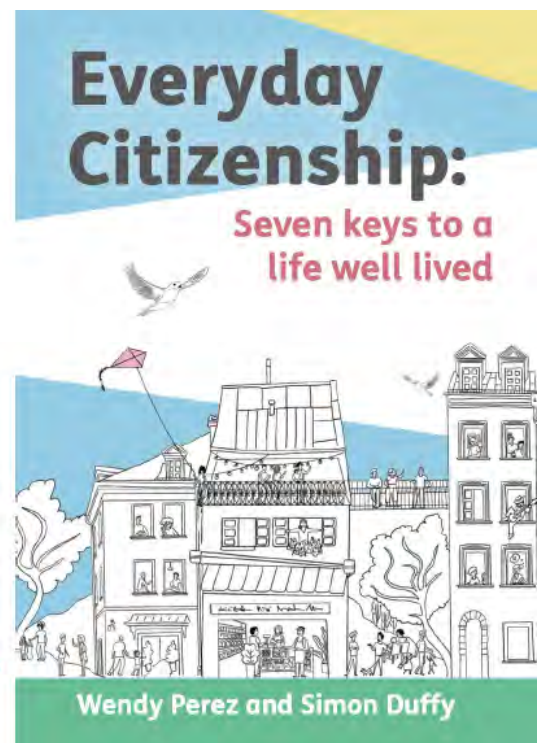
Na konci prezentácia opisuje, čo robia občania. Občania sa spájajú a menia svet okolo seba. Občan vie povedať: „Patrím sem a beriem za to zodpovednosť.“

Autor tiež predstavuje aj knihu Manifest občianstva. Tento manifest vyzýva ľudí, aby spolu budovali svet, kde môže byť občanom každý.

# ***The keys to citizenship***

NEZÁVISLÝ ŽIVOT

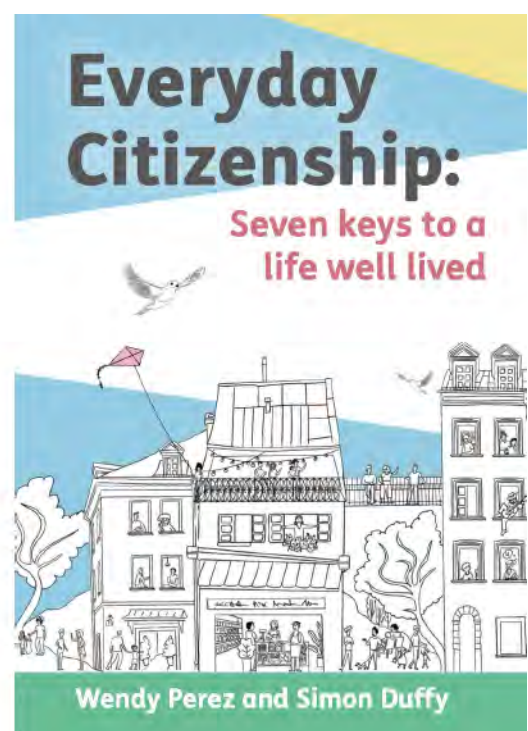
Dr Simon Duffy of Citizen Network on 7th October, Bratislava, Slovakia



## ***My talk***

the things I am going to say

- What is citizenship
- What citizenship is not
- Why citizenship is important
- How we help each other to be citizens
- What citizens do
- Launching our Citizenship Manifesto



## **Citizenship means**

We are all unique people and we all need freedom to be ourselves.

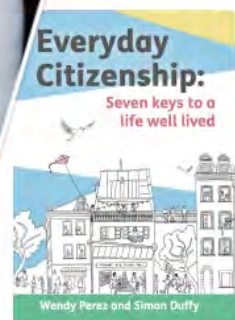
We are all absolutely equal - we are all important.

We all belong - together we can create beautiful communities.



## **Citizenship is not**

Being put in a box



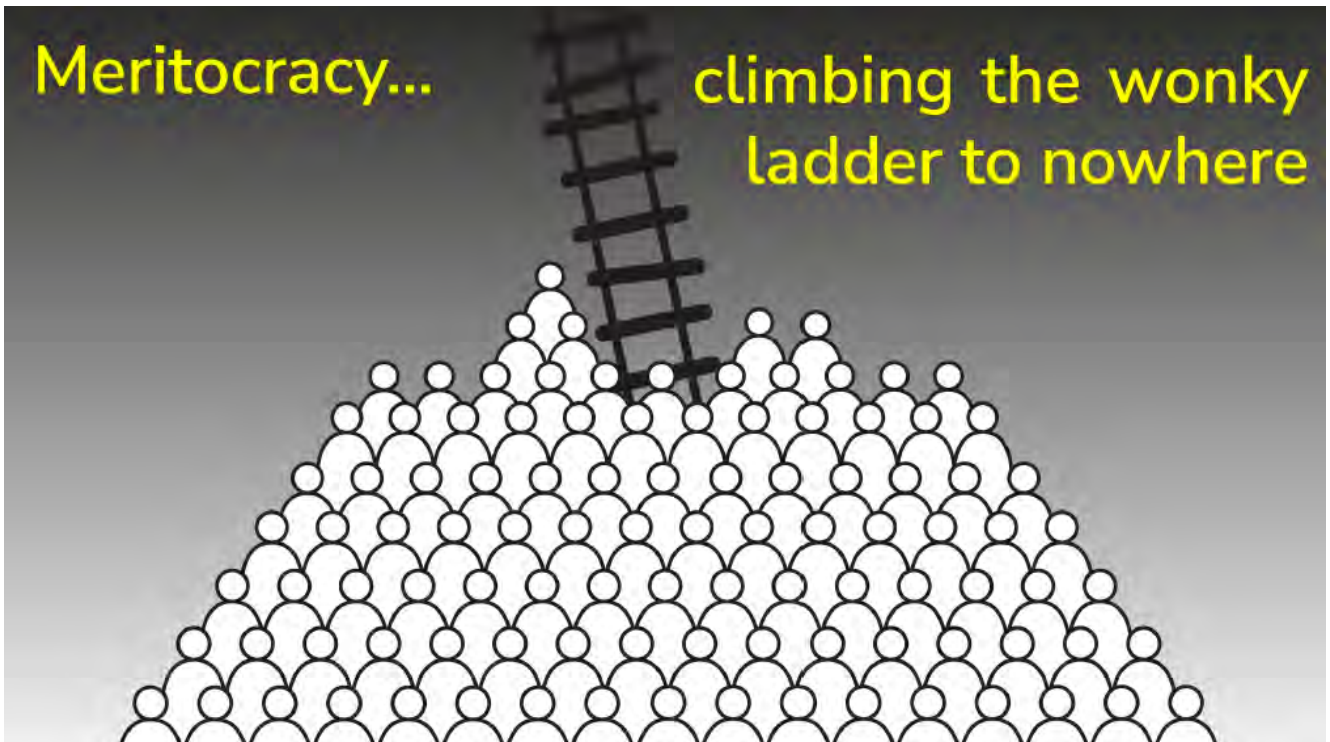
## **Citizenship is not**

Having the right papers



**Meritocracy...**

**climbing the wonky  
ladder to nowhere**

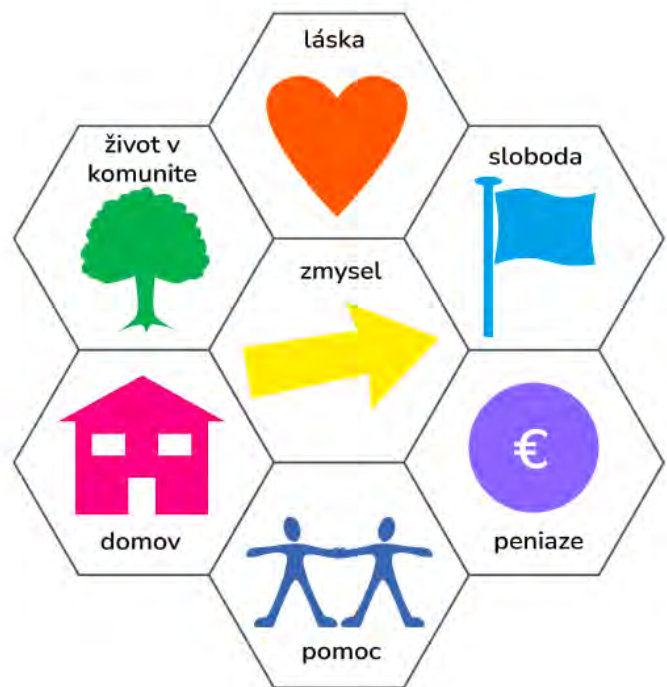


## Citizenship means

We must work together so everybody can be a citizen.

The seven keys explains what citizens need.

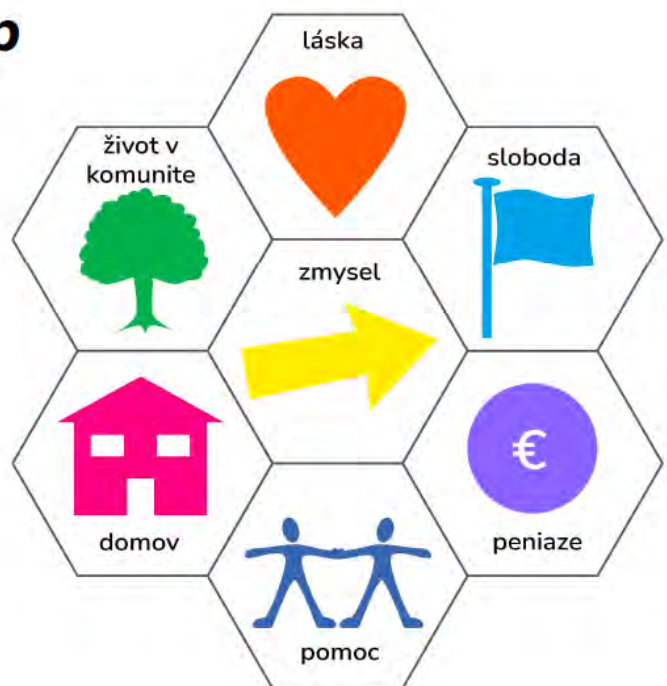
These are things everyone in the world can have.



## The keys to citizenship

What helps us to be a citizen

1. **Meaning** - to have a sense of purpose
2. **Freedom** - to be able to follow our path
3. **Money** - to have what we need
4. **Help** - to support each other
5. **Home** - to take our place in community
6. **Community** - to transform our community
7. **Love** - to be connected and valued



## ***Citizenship is very practical***

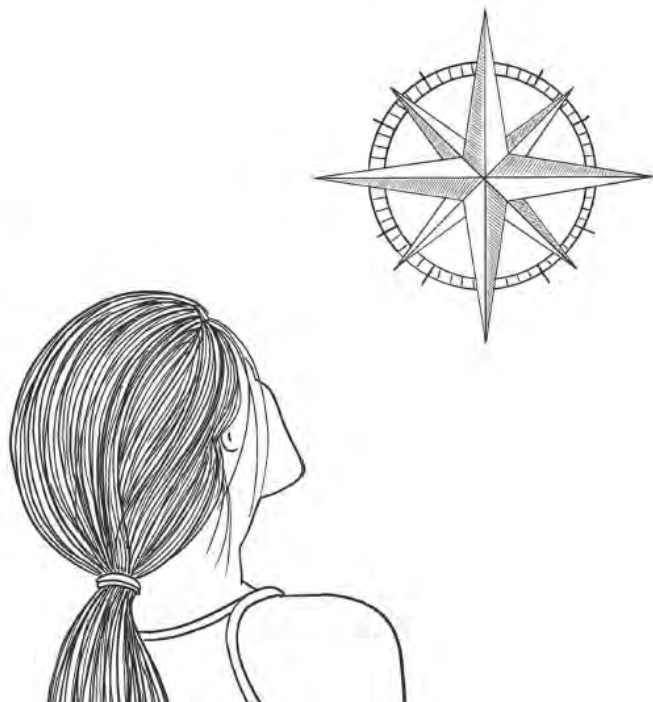
- How to get people out of institutions
- How to help people build a life of meaning
- What kind of support options are possible
- How to find a home and make friends
- How to be free
- Practical work that ensures we can all be citizens



## **1. Meaning**

### **What is your purpose?**

- A life without meaning hurts the soul
- What is meaningful to us is deeply individual
- But meaning is often found in others
- Perhaps our dreams, our relationships, our role or responsibilities
- Everything else in life is touched by what has meaning for us





## 2. Freedom

If we are not free, then...

- Freedom follows from purpose, because we must realise our purpose
- History tells us that people must seek and fight for freedom
- To restrict freedom is to imprison them
- We create freedom together, and it starts with listening with respect



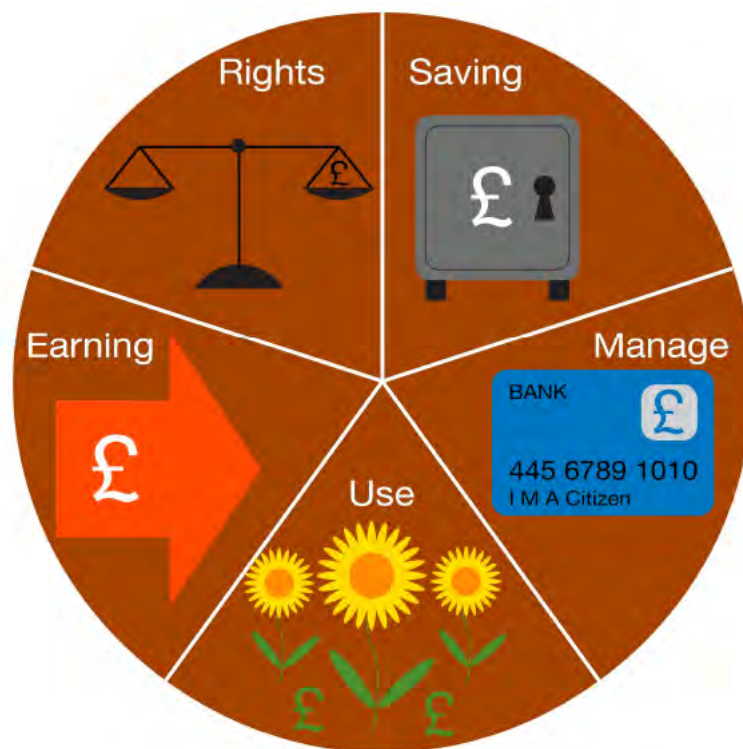


### 3. Money

We all need enough

- To live with freedom we need money
- Not too much or too little, we just enough
- The person who thinks they do not need other people is not a citizen
- Citizenship is hard in poverty



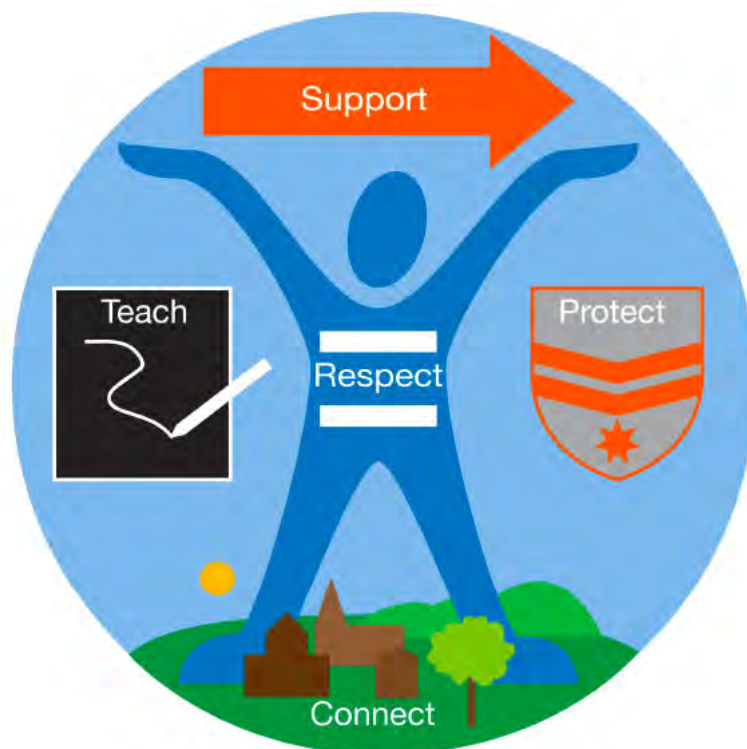


## 4. Help

We all need other people

- Community is born when we help each other
- We can all help others; we all need help
- When we give and receive help in a spirit of equality everyone grows
- But often help is given in ways that damage freedom and dignity





## 5. Home

### A house is not a home

- We all need a place to be ourselves
- Home is not just a house, flat or room
- Home is also a neighbourhood, village or place where you belong
- Home gives us roots and a starting point for living together with others



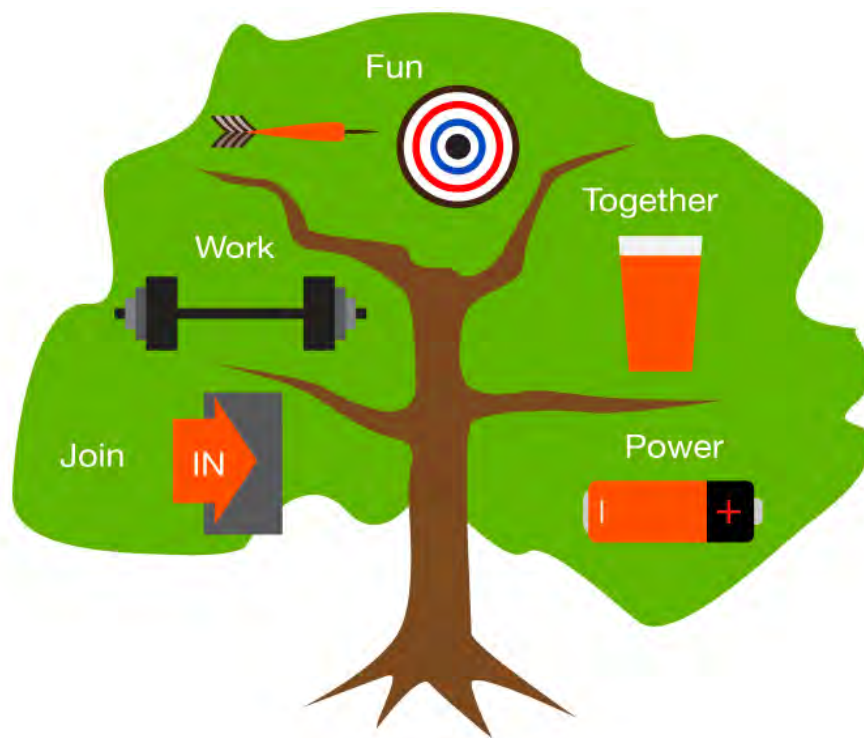


## 6. Community

We must all contribute

- To live with meaning we must share our gifts with others
- We need community and community needs us
- Community needs all our gifts and it needs to welcome all people
- And community is fun



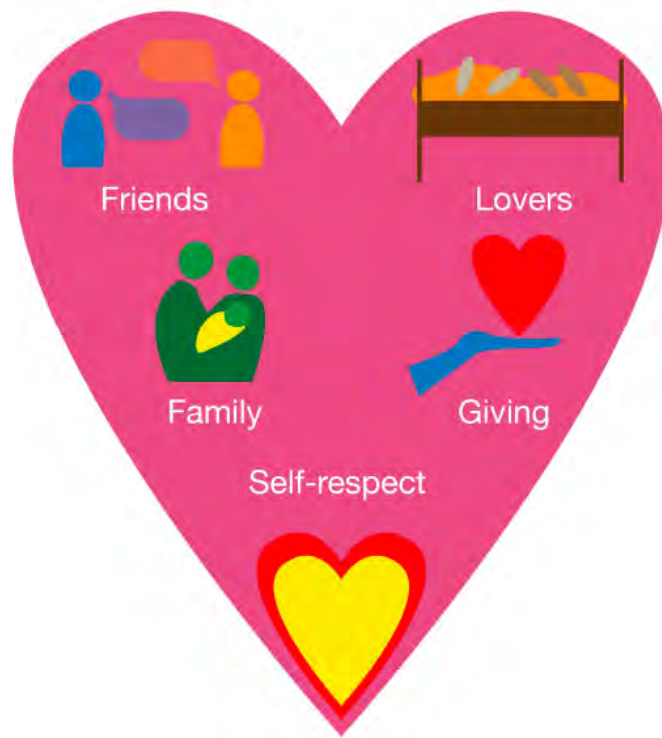


## 7. Love

Love is essential to everything

- Love is essential to our growth and development
- We all need love in our lives in all its different forms
- Love can be found in family, friendships, and relationships
- Love exists as we help others
- We need to love our own unique self





## ***What citizens do***

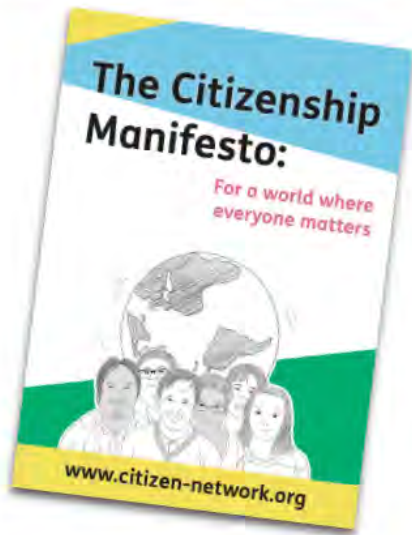
Citizens come together to  
change the world

Citizens are people who can  
say "I belong to this place and  
its people and I am willing to  
act from **responsibility** for my  
belonging."

John O'Brien



Today, 7th October , we are launching our Citizenship Manifesto which shows how we can create a world of citizenship.



**Lucia Cangárová**

**Participácia  
ako žité občianstvo**



## **Participácia ako „žité občianstvo“: od formálnych práv ku každodenným možnostiam (Prečo nestačí „formálne alebo navonok deklarované občianstvo“)**

**Lucia Cangárová**

Občianstvo ľudí so zdravotným postihnutím na Slovensku je okrem iného rámcované záväzkami vyplývajúcimi z článku 19 Dohovoru OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím (CRPD), ktorý zdôrazňuje právo žiť nezávisle a byť zahrnutý do komunity. Vo výskume a aj v praxi sociálnych služieb sa opakovane ukazuje, že človek môže mať formálne garantované práva, no v realite môže zostať mimo rozhodovania o vlastnom živote. Príkladom toho v sociálnej starostlivosti na Slovensku je silná „inštitucionálna kultúra“: rigidné denné režimy, zdieľané bývanie a rozhodovanie „zhora nadol“ podporujú paternalizmus a závislosť. Z praktického hľadiska je užitočné chápať participáciu ako každodennú skúsenosť moci a možnosti voľby. Preto je užitočné pracovať s konceptom „žitého občianstva“ (lived citizenship), ktorý posúva pozornosť od občianstva ako právneho statusu k občianstvu ako súboru praktík a skúseností v každodennom živote. V tomto zmysle participácia prepája práva a každodennosť: ukazuje sa v tom, kto rozhoduje o dennom režime, o kontakte s komunitou, o podpore, o bývaní alebo aj o rizikách – a či sú tieto rozhodnutia skutočne spoločné, alebo len administratívne potvrdené. Koncept žitého občianstva (lived citizenship) posúva pozornosť od formálnych práv (čo je človeku garantované „na papieri“) k tomu, ako sa občianstvo skutočne žije v konkrétnych situáciách. V tejto perspektíve nie je občianstvo iba právny status, ale niečo, čo vzniká v interakciách, v prístupe k zdrojom, v uznaní a v možnosti vstupovať do verejného priestoru ako niekto, kto „má hlas“. (Fjetland et al., 2022).

Táto optika je zásadná, pretože ľudia so zdravotným postihnutím môžu mať formálne priznanie práv, ale zároveň narážať na bariéry, ktoré im bránia tieto práva uplatniť. Bariéry nemusia byť iba fyzické; môžu byť komunikačné, organizačné, kultúrne alebo vzťahové (Sépulchre, 2021). V praxi sociálnych služieb sa tak môže stať, že participácia existuje iba „na papieri“ - v podobe dokumentov, plánov a procedúr, no v reálnom živote človek zostáva stále „objektom starostlivosti“.

Dôležitú teoretickú oporu pre žité občianstvo poskytuje aj myslenie o verejnom priestore a ľudskom konaní: občianstvo sa neodohráva iba v administratívnych rámcoch, ale v tom, či sa človek môže objaviť medzi inými ako aktér – či môže konať, hovoriť, byť viditeľný a počutý. V tomto kontexte je užitočné aj Arendtovej chápanie konania: človek sa stáva plnohodnotným aktérom verejného sveta prostredníctvom konania v pluralite – nikto nemôže konať „sám“, pretože konanie vždy predpokladá spoločný svet a prítomnosť druhých. Práve preto sú bariéry participácie (izolácia, segregácia, inštitucionalizácia, komunikačné prekážky) bariérami občianstva v tom najhlbšom zmysle.

Občianstvo je teda nevyhnutne vzťahové a spoločenské (Arendt, 1958; Fjetland et al., 2022).

Pre prax to znamená jednoduchý, ale náročný dôsledok: participácia nie je iba „metóda práce s klientom“, ale vytváranie podmienok, aby sa človek mohol objaviť v komunite ako niekto, kto má rolu, vzťahy, hlas a vplyv. A to sa nedá dosiahnuť iba dobrým úmyslom – vyžaduje to systémové aj každodenné zmeny.

## Sedem klíčův k občianstvu ako východiský koncept

Teória Simona Duffyho Seven Keys to Citizenship

(Sedem klíčův k občianstvu) je v kontexte sociálnych služieb cenná tým, že poskytuje prakticky čitateľný jazyk pre to, čo často ostáva rozptýlene medzi pojmami ako autonómia, sebaurčenie, personalizácia či inklúzia (Duffy, 2003, 2010, 2021; Perez & Duffy, 2024). Simon Duffy nehovorí o občianstve iba abstraktne: rozkladá ho na sedem podmienok („klíčův“), a tie spoločne vytvárajú prostredie, v ktorom človek môže žiť ako občan, nie ako pasívny príjemca starostlivosti. Rámec Siedmich klíčův k občianstvu vychádza z presvedčenia, že byť občanom je morálny a politický nárok na rovnaký status, ktorý má platiť „ako fakt“ – bez ohľadu na to, ako systém aktuálne funguje. Ide teda o emancipáciu: tvrdenie rovnosti ako východiska, ktoré spochybňuje spoločenské mechanizmy znehodnocovania ľudí so zdravotným postihnutím (Duffy, 2021; Fjetland et al., 2022).



Simon Duffy opísal vývoj modelu nasledovne: „V spolupráci s Wendy Perez bolo pôvodných šesť klíčův rozšírených na sedem pridaním klíča „láska“ a viaceré pojmy boli zmenené tak, aby boli menej „profesionálne“ a zrozumiteľnejšie v bežnom jazyku – napr. „sebaurčenie“ bolo nahradené pojmom „sloboda“ a „podpora“ pojmom „pomoc“.“ (Osobný rozhovor so Simonom Duffym, Bratislava, 7. 10. 2025).

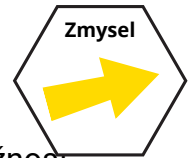
Sedem klíčův -Zmysel, Sloboda, Peniaze, Domov, Pomoc, Život a komunita a Láska (Meaning, Freedom, Money, Home, Help, Life and Community, Love) nie sú „podmienky“, ktoré musí človek splniť, aby bol občanom. Sú to kapacity a spoločenské podmienky, ktoré sa majú rozvíjať, aby sa občianstvo dalo reálne žiť – a to aj v situáciách, kde je človek odkázaný na podporu (Duffy, 2003; Fjetland et al., 2022; Perez & Duffy, 2024).

Silou tohto rámca je, že sa dá používať dvojako:

1. analyticky (ako mapa: kde konkrétne sa občianstvo láme?)
2. prakticky (ako kompas: čo má služba a komunita posilňovať, ak má byť inkluzívna?)

V nasledujúcich riadkoch vysvetlím jednotlivé klíče a ukážem, ako priamo súvisia s participáciou ľudí so zdravotným postihnutím.

## Zmysel (Meaning): mať dôvod, prečo ráno vstať



Prvým kľúčom je zmysel (Meaning). Duffy zdôrazňuje, že človek potrebuje možnosť usporiadať svoj život okolo toho, čo mu dáva zmysel – a to nie je „doplnok“ k starostlivosti, ale základ občianstva. Zmysel života sa posilňuje tým, že spoločnosť (a podporujúci profesionáli) dokážu počúvať a podporovať nádeje a sny človeka. Zmysel znamená, že človek má v živote niečo, čo mu dáva hodnotu a smer – nie iba „program“, ktorý mu niekto naplánoval. Model hovorí, že zmysel vzniká vtedy, keď berieme vážne nádeje, záujmy a túžby človeka a pomáhame mu objaviť vlastné „dary a potenciál“ (Duffy, 2003; Fjetland et al., 2022; Perez & Duffy, 2024).

Pre prax sociálnych služieb je tu dôležitá veľmi jednoduchá myšlienka: ak chceme participáciu, musíme najprv vedieť, čo je pre človeka dôležité. Prakticky sa tu otvára priestor pre plánovanie zamerané na človeka, ktoré má byť vedené osobou, stavané na jej daroch a príbehu – a nie na systéme služieb. Plánovanie zamerané na človeka je preto základný nástroj, ktorý pomáha hľadať zmysel a rozvíjať zmysel – ale len vtedy, keď je proces vedený samotnou osobou a stavia na jej pozitívach (nádeje, sny, schopnosti).

Participácia v tomto kľúči: človek sa nezapája „do aktivít“, ale do vlastného života – do výberu toho, čo chce skúšať, učiť sa, robiť, kam chce patriť.

## Sloboda (Freedom): rozhodovať (aj keď človek nehovorí slovami)



Druhým kľúčom je sloboda (Freedom). Duffy ju spája s reálnou možnosťou voľby a rozhodovania – teda s tým, aby človek nebol riadený systémom, ale aby systém podporoval jeho rozhodnutia. Sloboda je tu vysvetlená veľmi priamo: každý môže robiť rozhodnutia o svojom živote, ak ho počúvame s rešpektom. A ak človek nepoužíva slová, máme si všímať aj iné spôsoby, ktorými vyjadruje svoju vôľu (gestá, správanie, reakcie). Sloboda v tomto zmysle nie je romantizovaná a laická predstava „nezávislosti bez pomoci“. Je právom na rozhodovanie aj v situáciách, keď človek potrebuje podporu, vysvetlenie alebo sprostredkovanie (Duffy, 2003; Fjetland et al., 2022; Perez & Duffy, 2024).

Participácia je praktickou formou slobody. Ak človek nemá prístup k zrozumiteľným informáciám, alternatívam a podporovanému rozhodovaniu, sloboda ostáva formálna a participácia sa stáva symbolickou. V praxi sociálnych služieb je to často viditeľné práve tam, kde existuje „plán“, ale rozhodnutia sa robia bez človeka alebo „zaňho“. Participácia sa v praxi často láme na tom, či má človek reálnu možnosť hovoriť a byť braný vážne. Duffy upozorňuje, že ľudia môžu mať ťažkosti presadiť svoj hlas, a to z mnohých dôvodov (skúsenosť, nízke sebavedomie, potreba komunikačných pomôcok,

preberanie kontroly inými). Preto je kľúčová podpora advokácie a najmä seba-advokácie: hlas skupiny býva silnejší než hlas jednotlivca. Upozorňuje na typické ohrozenie slobody ľudí s intelektovým znevýhodnením: inštitucionálna kultúra môže človeka pripraviť o veľkú časť osobných slobôd (Cangárová & Cangár, 2025; Fjetland et al., 2022).

Participácia v tomto kľúči: bez slobody rozhodovať je participácia iba formálna (napr. „pýtame sa“, ale aj tak rozhodne systém). Sloboda je základ, aby človek mohol reálne spolurozhodovať v plánovaní podpory, bývania, práce a vo veciach každodenného života.

### Peniaze (Money): mať „dost“ a nebyť vydieraný závislosťou



Tretím kľúčom sú peniaze (Money). Duffy ich nechápe len ako ekonomickú veličinu, ale ako podmienku, ktorá umožňuje voľbu, plánovanie a účasť na živote komunity. Bez dostatočných zdrojov sa sloboda mení na „teóriu“ a participácia ľahko zmení na „ponuku možností, ktoré si človek nemôže dovoliť“. Kľúč peniaze nie je o „komforte“, ale o tom, aby človek mal dostatok prostriedkov na život bez dlhov a bez nezdravej závislosti od iných. Dostatočné financie mu umožňujú robiť rozhodnutia bez toho, aby človek musel neustále žiadať niekoho o súhlas či povolenie. V praxi sú ľudia často odkázaní na sociálne zabezpečenie a deje sa, že systém dávok môže vytvárať „pasce chudoby“ a nežiaduce závislosti (Duffy, 2003; Fjetland et al., 2022; Perez & Duffy, 2024).

Z hľadiska participácie je kľúčová aj téma kontroly nad financovaním podpory – napr. myšlienka, že financovanie služieb sa mení na individuálne zdroje, ktoré môže človek priamo ovládať. Kontrola nad týmito zdrojmi (napr. cez osobné rozpočty) sa preto javí ako praktická cesta posilňovania moci a participácie človeka v rozhodovaní o podpore. Ak človek nemá reálnu ekonomickú bezpečnosť a kontrolu, participácia je krehká – ľahko sa zmení na „prispôsobovanie sa“ tomu, kto platí alebo rozhoduje (Fjetland et al., 2022). Toto jasne poukazuje na to, že peniaze sú aj otázkou moci: kto rozhoduje o alokácii zdrojov, kto má kontrolu nad podporou, kto môže meniť služby. Aj v sociálnych službách platí, že bez reálnej možnosti disponovať zdrojmi (alebo aspoň ovplyvniť ich použitie) je občianstvo obmedzené.

### Pomoc (Help): podpora bez straty dôstojnosti a bez straty slobody



Štvrtým kľúčom je pomoc (Help). Model zámerne používa slovo pomoc (nie „podpora“), aby pripomenul, že potreba pomoci je bežná a ľudská – a že občianstvo je vždy aj o vzájomnosti. Výzva nastáva vtedy, keď je pomoc spojená so stratou slobody: človek dostane asistenciu, ale (zato) musí žiť podľa pravidiel systému. Duffy upozorňuje, že pomoc nemá byť nástrojom kontroly alebo normalizácie, ale podporou, ktorá človeku

umožní konať, rozhodovať a byť prítomný v komunite. Zmyslom pomoci teda nie je viac služieb, ale taká podpora, ktorá prepája človeka so svetom a umožňuje mu konať. Pomoc je dobrá vtedy, keď posilňuje občianstvo – a problematická vtedy, keď posilňuje závislosť a podriadenosť (Duffy, 2003; Fjetland et al., 2022; Perez & Duffy, 2024).

Participácia ľudí so zdravotným postihnutím často stojí a padá na tom, ako je nastavená pomoc: či vytvára priestor pre hlas človeka, alebo tento prehluší profesionálna agenda. V sociálnych službách to znamená posun od „spravíme to za vás“ k „urobíme to s vami – a podľa vás“. V tomto bode sa rámec siedmich kľúčov prirodzene prepája s požiadavkou transformovať služby smerom k podpore sebaurčenia a každodennej autonómie ako relatívnej a vzťahovej praxe. Ľudia so zdravotným postihnutím nemajú byť pasívni prijímatelia podpory: majú byť partneri, ktorí spoluformujú pomoc, a prijímanie pomoci nemá znamenať, že človek musí žiť podľa „pravidiel domova alebo systému“. Veľmi praktický detail: dôležité je, aby boli ľudia (a rodiny) reálne zapojení aj do toho, kto ich podporuje – napr. pri výbere a udržiavaní platených podporovateľov, lebo to posúva moc späť k človeku. To znamená, že pomoc má byť organizovaná tak, aby človek mohol spolurozhodovať o tom, ako a kým bude podporený. Inak sa participácia zmení na podriadenie sa službe.

### **Domov (Home): miesto, ktoré je „moje“, nie iba „umiestnenie“**



Piatym kľúčom je domov (Home). Duffy zdôrazňuje, že domov nie je len bývanie, ale základná podmienka bezpečia, súkromia a možnosti byť „niekde, kde sa cítim v bezpečí a doma“. Kľúč domov znamená viac než strechu nad hlavou: ide o bezpečné a stabilné bývanie, kde má človek súkromie a vplyv na to, ako žije. Domov je aj predpokladom vzťahov a komunitného života. Je prepojený aj s inými ľudskými právami, ako je napríklad právo na bývanie. Duffy upozorňuje, že aby človek mohol vlastniť domov, zamestnávať podporu alebo uplatňovať práva, niekedy potrebuje spoločnosť sociálne inovácie (napr. právne formy, ktoré pomôžu spravovať zdroje či konať v prospech človeka) (Duffy, 2003; Fjetland et al., 2022; Perez & Duffy, 2024).

Domov vytvára podmienky pre „bežný život“, v ktorom sa dá plánovať, stretávať s ľuďmi, zapájať sa do komunity. Bez domova v pravom zmysle slova je participácia ťažko udržateľná: človek môže byť fyzicky prítomný v komunite, ale bez priestoru, ktorý mu patrí, bez súkromia a stability zostáva jeho občianstvo krehké. Štúdiá o prechode na komunitné služby ukazuje, že inštitucionálne modely sú v napätí s princípmi dôstojnosti, autonómie a inklúzie, a že komunitné alternatívy (napr. podporované bývanie, osobná asistencia) posilňujú nezávislosť a účasť v spoločnosti – to znamená, že vo svojej podstate domov nepredstavujú (Cangárová & Cangár, 2025).

## Život a komunita (Life and community): byť súčasťou bežného komunitného života



Šiestym kľúčom je život a komunita (Life and community) – nie v biologickom zmysle, ale ako možnosť mať bežný život v komunite: príležitosti, aktivity, roly, prácu, voľný čas, kontakt s ľuďmi mimo služieb. Zmysel tohto kľúča je jednoduchý: človek nemá „tráviť čas v službe“, ale žiť život medzi ľuďmi, s príležitosťami na bežné roly (kolega, sused, člen klubu, dobrovoľník, študent, ...). Kľúč život a komunita zdôrazňuje, že žité občianstvo sa žije v každodennosti – v práci, vo voľnom čase, v komunite. Duffy tu nadväzuje na predstavu, že občianstvo nie je iba o ochrane, ale o živote spolu a medzi inými ľuďmi (Duffy, 2003; Fjetland et al., 2022; Perez & Duffy, 2024).

Význam komunitného života ešte nie je dostatočne reflektovaný v praktickej realite služieb. Participácia preto nie je len o tom „mať plán“, ale mať aj prístup k bežným komunitným zdrojom, rolám a aktivitám, ktoré tvoria sociálny život občana. Participácia sa tu ukazuje v plnej šírke: nejde len o spolurozhodovanie v rámci služby, ale o naozajstnú a pokiaľ možno čo najviac prirodzenú účasť na spoločenskom živote. Ak služby ostávajú uzavreté, segregované alebo „komunitu simulujú“ vo vnútri zariadenia, život sa nenaplní a participácia ostáva vnútrosystémová a umelá. Účasť na živote v komunite nie je „extra aktivita“. Je to jadro inklúzie – miesto, kde vzniká viditeľnosť, sociálne roly a reálne žité občianstvo.

## Láska (Love): vzťahy, rodina a intimita ako legitímna súčasť občianstva



Siedmym kľúčom je láska (Love), ktorá je silným prínosom do modelu.. Duffy a Perez tým pomenúvajú, že občianstvo nie je iba právno-organizačný konštrukt: stojí na vzťahoch, dôvere, blízkosti a uznaní. Bez vzťahov sa ľahko stane, že človek síce „má službu“, ale nemá komunitu ani príslušnosť. Kľúč láska dopĺňa model veľmi odvážne, ale zároveň realisticky: láska, priateľstvá, rodina a intimita nie sú „súkromná téma mimo služieb“, ale jedna z najsilnejších podmienok toho, či je človek vnímaný s rešpektom a či môže v živote rásť. Perez a Duffy uvádzajú, že byť milovaný je dôležité aj pre to, ako nás rešpektujú iní, a že komunitný život je cesta, ako vznikajú prirodzené priateľstvá a rodiny (Fjetland et al., 2022; Perez & Duffy, 2024).

Vzťahy nevznikajú bez príležitostí, súkromia, podpory komunikácie a bez toho, aby systém človeku „dovolil dospieť“. Participácia teda zahŕňa aj právo byť vnímaný ako dospelý človek so vzťahmi a túžbami. Duffy zdôrazňuje, že láska a vzťahy zásadne ovplyvňujú rešpekt, ktorý človek zažíva, a že sociálne služby musia byť organizované tak, aby vzťahy podporovali, nie brzdili. Otvorene pomenúva, že sociálne služby a verejné

politiky často váhajú hovoriť o láske (vrátane sexuality či manželstva), hoci práve tu ľudia narážajú na silné obmedzenia (Fjetland et al., 2022).

Láska pripomína, že participácia nie je len proces. Ak sa človek cíti neviditeľný, nepočutý alebo izolovaný, len ťažko bude participovať ako občan. V praxi sociálnych služieb to kladie dôraz na podporu prirodzených vzťahov, peer podpory a dôstojnej komunikácie.

## **Od „žitého občianstva“ k praktickému kompasu: čo nám sedem klúčov umožňuje vidieť – a robiť**

V predchádzajúcich častiach sme si ukázali, že participácia ľudí so zdravotným postihnutím je viac než technika práce v sociálnych službách. Je to „lakmusový papierik“ toho, či sa občianstvo reálne žije, alebo zostáva len formálnym statusom. Koncept žitého občianstva posúva pozornosť od práv „na papieri“ k tomu, ako sa práva a príslušnosť pretavujú do každodenného života – v prístupe k zdrojom, v uznaní, vo vzťahoch a v možnosti vstupovať do spoločného sveta ako niekto, kto má naozajstný hlas (Fjetland et al., 2022). Zároveň sme pomenovali napätie typické pre inkluzívne politiky: deklarovaná autonómia môže v praxi koexistovať s paternalizmom, závislosťou a segregáciou (Altermark, 2018; Sépulchre, 2021). Práve preto je užitočné držať participáciu v horizonte občianstva – a občianstvo v horizonte každodennosti.

Model Siedmych klúčov k občianstvu je potrebné vnímať ako most a prepojenie medzi teóriou a praxou - teoreticky ukotvený v ideí rovnosti, no zároveň je prakticky čitateľný. Simon Duffy vychádza z presvedčenia, že byť občanom je morálny a politický nárok na rovnaký status – ktorý má platiť „ako fakt“, aj keď systém nie je spravodlivý. Sedem klúčov potom nie sú len „podmienky“, ktoré musí človek splniť, aby sa stal občanom, ale kapacity a spoločenské požiadavky, ktoré treba rozvíjať, aby sa občianstvo dalo žiť aj v situáciách, kde človek potrebuje podporu (Duffy, 2021; Fjetland et al., 2022). Zároveň ide o jazyk, ktorý je zámerne menej profesionálny a bližší bežnej skúsenosti (napr. sloboda namiesto „sebaurčenia“ a pomoc namiesto „podpory“) – čo zvyšuje jeho použiteľnosť pre všetkých.

Keď prepojíme žité občianstvo a sedem klúčov, dostaneme jasný rámec, ktorý ukazuje, kde sa občianstvo v praxi uskutočňuje (alebo stráca) a zároveň, čo musí byť v živote človeka prítomné, aby sa mohol naozaj zapájať. Žité občianstvo zdôrazňuje každodenné situácie – vzťahy, uznanie a možnosť konať „medzi inými“, nie v izolácii; preto prekážky participácie znamenajú aj prekážky občianstva. Sedem klúčov k tomu pridáva praktickú mapu podmienok reálneho zapojenia: zmysel, slobodu, peniaze, domov, pomoc, život v komunite a lásku/vzťahy.

V praxi to znamená, že participácia nie je len „byť na stretnutí“ alebo „podpísať dokument“. Je to reálna možnosť spolurozhodovať o tom, čo dáva životu zmysel, ako vyzerá bežný deň, akú podporu človek dostane, kde bude bývať, aké bude mať roly v komunite a aké vzťahy môže rozvíjať. Keď sa oslabí jeden kľúč (napríklad sloboda rozhodovať), často to postupne oslabí aj ďalšie oblasti – napríklad zmysel, komunitný život či vzťahy. Preto kvalita participácie nie je „jedna vec“, ale výsledok celého súboru podmienok, ktoré spolu fungujú ako prepojený systém.

Participácia sa najčastejšie „láme“ práve v sociálnych službách, lebo služby môžu ľudí podporovať, ale môžu aj nevedomky udržiavať nerovnosť. Stáva sa to vtedy, keď inštitucionálna kultúra – režimy, pravidlá a rozhodovanie zhora – prevezme kontrolu nad každodennosťou človeka a participácia sa zmení len na formálne potvrdenie rozhodnutí iných (Altermark, 2018; Cangárová & Cangár, 2025). V slovenskom kontexte sa to spája aj s deinštitucionalizáciou a článkom 19 CRPD: právo žiť nezávisle a byť zahrnutý do komunity nie je len o tom, „kde človek býva“, ale aj o tom, či má moc rozhodovať a žiť bežný komunitný život.

Z toho vyplýva hlavná pointa: participácia je jadrom kvality života a kvality sociálnych služieb, nie doplnkom. Ak služby neposilňujú participáciu, neposilňujú ani občianstvo – a tým ani inklúziu. Inklúzia sa ukáže v každodennom živote človeka – v tom, či môže rozhodovať, patriť, mať domov, vzťahy a bežné roly v komunite. Je to spôsob, ako sa občianstvo stáva reálnym. Preto musíme:

- skúmať a hodnotiť občianstvo v praxi, nielen v dokumentoch – pýtať sa, kde má človek skutočný vplyv a kde mu ho systém berie, v každodenných rozhodnutiach, v službách aj v komunite
- používať sedem kľúčov ako jednoduchú mapu kvality a overovať, či služby a prostredie posilňujú zmysel a smer, slobodu rozhodovať, zdroje a bezpečie, domov, pomoc bez straty dôstojnosti, komunitný život a roly, vzťahy a lásku
- všímať si moc v zdanlivo „neutrálnych“ procesoch, pretože plány, štandardy či hodnotenia môžu nenápadne posúvať rozhodovanie k človeku alebo od neho
- brať zmysel, domov a vzťahy rovnako vážne ako služby, lebo ak má človek podporu, ale nemá reálny domov, komunitný život a vzťahy, jeho občianstvo zostáva oslabené ... A napokon:
- podporovať hlas ľudí so zdravotným postihnutím a sebaobhajobu, aby mohli hovoriť sami za seba a spolurozhodovať o veciach, ktoré sa ich týkajú

Aktívne občianstvo v tejto perspektíve nie je „výkon“ ani individuálna schopnosť. Je to spoločná zodpovednosť vytvárať svet, v ktorom môže každý konať medzi inými – byť videný, počutý a rešpektovaný. Sedem kľúčov nám ukazuje, kde začať: v malých rozhodnutiach, v nastavení podpory, v budovaní domova, v otváraní komunity a v uznaní vzťahov ako legitímnej súčasti života.

Ak chceme inklúziu, nezačnime ďalším opisným dokumentom. Začnime tým, že budeme chrániť a rozširovať priestor, kde ľudia so zdravotným postihnutím môžu naozaj rozhodovať, patriť a žiť svoj život tam s nami ako spoluobčania.

## Zdroje:



Altermark, N. (2018). *Citizenship Inclusion and Intellectual Disability: Biopolitics Post-Institutionalisation*. Taylor & Francis.

Arendt, H. (1958). *The human condition*. University of Chicago Press.

Cangárová, L., & Cangár, M. (2025). *On the Path to Community-Based Social Services. Results of the Analysis of the Preparedness of Social Service Facilities in Slovakia for the Transition from Institutional to Community-Based Care*. *ERIS Journal – Transformative Intersectional Social Work in Research and Practice English edition of Sociální práce/Sociálna práce/Czech and Slovak Social work*, 25(4), 32–48.

Duffy, S. (2003). *Keys to citizenship : a guide to getting good support services for people with learning difficulties*. Paradigm.

Duffy, S. (2010). *The Citizenship Theory of social justice: exploring the meaning of personalisation for social workers*. *Journal of Social Work Practice*, 24(3), 253–267.

Duffy, S. (2021). *Citizen Network: The Ideal of Citizenship*.

Fjetland, K. J., Gjermestad, A., & Lid, I. M. (2022). *Lived citizenship for persons in vulnerable life situations : theories and practices*. Scandinavian University Press.

Marshall, T. H., & Bottomore, T. (2015). *Citizenship and Social Class*. Pluto Press.

Perez, W., & Duffy, S. (2024). *Everyday citizenship : seven keys to a life well lived*. Red Press.

Sépulchre, M. (2021). *Disability and citizenship studies (1st ed.)*. Routledge.

## Plain language zhrnutie

Tento text hovorí o **participácii**. Participácia znamená **účasť**.

Participácia nie je iba byť prítom. Nestačí, keď človek príde na stretnutie, prikývne alebo podpíše papier, ktorý pripravil niekto iný.

Skutočná participácia znamená, že človek má ozajstný vplyv na rozhodnutia o svojom živote. Že sa s ním počíta a môže si vybrať, povedať svoj názor a byť vypočutý.

Autorka v texte vysvetľuje pojem „**žité občianstvo**“.

Občianstvo nie je len o tom, čo má človek napísané v dokladoch alebo čo je v zákonoch.

Je to najmä každodenná skúsenosť: či môže človek žiť bežný život, rozhodovať o sebe a byť v komunite vnímaný ako rovnocenný človek.

Prekážky pritom nemusia byť len fyzické (napríklad schody). Často sú „neviditeľné“: zložitá komunikácia, zlé pravidlá, zlé nastavenie služieb. Alebo aj to, že niekto iný rozhoduje namiesto mňa.

V texte autorka používa „**Sedem klúčov k občianstvu**“ (ktoré napísal filozof Simon Duffy).

Je to jednoduchý spôsob, ako si overiť, či podpora a služby naozaj pomáhajú človeku žiť svoj život ako občan. A nie iba ako „klient“, o ktorom rozhodujú iní.

Týchto sedem klúčov nie je zoznam vecí, ktoré musí človek zvládnuť. Sú to oblasti, v ktorých mu má spoločnosť a služby pomáhať.

Sedem klúčov k občianstvu:

1. **Zmysel** – mať dôvod, prečo ráno vstať. Mať aktivity a ciele, ktoré sú pre človeka dôležité, nie len program, ktorý mu niekto určil.
2. **Sloboda** – môcť si vybrať a rozhodovať o svojom živote. Aj človek, ktorý nekomunikuje slovami, môže rozhodnúť – ak informáciám rozumie a má dobrú podporu pri rozhodovaní a komunikácii.

3. **Peniaze** – mať dostatok peňazí na bežný život. Peniaze sú dôležité aj pre nezávislosť človeka: kto má dosť peňazí, má často aj viac moci rozhodovať o svojej podpore.
4. **Domov** – mať skutočný domov: bezpečie, súkromie a stabilitu. Nie len „umiestnenie“ alebo izbu v službe, kde človek nemá kontrolu nad svojím životom.
5. **Pomoc a podpora** – dostať podporu tak, aby človek nestrácal dôstojnosť. Pomoc nemá znamenať kontrolu. Podpora nemá človeka ovládať ani obmedzovať, má mu pomôcť žiť bežný život.
6. **Život a komunita** – patriť medzi ľudí: mať vzťahy, roly, aktivity, prácu či zmysluplné trávenie času v komunite, nie život izolovaný v inštitúcii.
7. **Láska** – mať blízke vzťahy: priateľstvá, partnerstvo, rodinné väzby, intimitu. Nie je to téma, ktorá nie je dôležitá. Naopak. Je to základ dôstojného a plného života.

Hlavná myšlienka textu je jednoduchá: kvalitu podpory a služieb spoznáme podľa toho, koľko participácie človeku naozaj umožňujú.

Participácia nie je len niečo navyše ani pekné heslo.

**Je to jadro toho, či človek môže žiť ako občan.**

Keď človek nemá slobodu rozhodovať, často sa oslabujú aj ďalšie oblasti v jeho živote – zmysel, komunitný život, vzťahy či pocit domova.

Praktický odkaz pre služby aj komunitu je, že nestačia dokumenty, postupy a formálne plány.

**Dôležité je, ako vyzerá každodenný život človeka.**

Či má skutočné možnosti, či je rešpektovaný a či má podmienky na bežný život v komunite – ako **spoluobčan**.

**Zuzana Čerešňová**

**DOMOV**  
**- jeden z klúčov**  
**k občianstvu**



# DOMOV - jeden z kľúčov k občianstvu

Zuzana Čerešňová

## ABSTRAKT

Zuzana Čerešňová ukazuje domov ako súčasť „7 kľúčov k občianstvu“. Domov je jeden z kľúčov. Keď máte dobrý domov, ľahšie sa vám darí aj v ďalších oblastiach života. Máte viac pokoja, viac možností a viac energie na bežný deň.

Autorka ďalej vysvetľuje, že domov je základ samostatného života. Domov nie je len izba alebo budova. Domov je miesto, kde máte bezpečie, súkromie a možnosť rozhodovať.

V domove má mať človek „svoje miesto“. Môže si vybrať, s kým býva a ako žije. Potrebuje priestor, kde ho druhí rešpektujú.

Autorka zdôrazňuje, že domov nie je len „interiér“. Domov je aj o ľuďoch a o okolí. Domov podporuje blízkosť a vytváranie vzťahov. Domov tiež pomáha, aby každý patril do susedstva a do komunity.

Prístupnosť je dôležitá pre každého

Autorka zdôrazňuje prístupné prostredie bez bariér. Prostredie má byť prístupné pre všetkých ľudí. Prístupnosť znamená, že priestor viete používať aj vtedy, keď máte obmedzený pohyb, zrak, sluch alebo iné znevýhodnenie. Prístupnosť pomáha aj ľuďom bez postihnutia, napríklad rodičom s kočíkom aj starším ľuďom.

Autorka hovorí o „univerzálnom navrhovaní“. Znamená to navrhovať tak, aby to fungovalo pre čo najviac ľudí. Má to byť bežný štandard.

Prezentácia uvádza 7 princípov Univerzálneho navrhovania:

- 1.Princíp – rovnocennosť
- 2.Princíp – možnosť výberu
- 3.Princíp – prehľadnosť
- 4.Princíp – zrozumiteľnosť
- 5.Princíp – bezpečnosť
- 6.Princíp – pohodlie
- 7.Princíp – veľkosť priestoru

Prezentácia hovorí, že domov je základ občianstva a kvalitného života.

Keď je bývanie bezpečné a prístupné, človek môže žiť slobodnejšie a aktívnejšie.

Konferencia Nezávislý život 2025 - Klíče k občianstvu  
7. 10. 2025, Bratislava

## DOMOV – jeden z klíčův k občianstvu

Zuzana Čerešňová, Fakulta architektúry a dizajnu STU, CEDA

© ilustrácie: Lucia Cangárová, RPSP

## Domov

- **DOMOV v rámci „7 klíčův k občianstvu“**  
je miesto:

- ktoré môžete nazvať **svojím vlastným**,
- kde sa môžete cítiť **bezpečne a mať súkromie**,
- kde môžete **patriť k svojim blízkym**.

- DOMOV je miesto,  
ktoré podporuje pocit vlastného ja  
a **schopnosť žiť dobrý život**.

Simon Duffy, Citizen Network



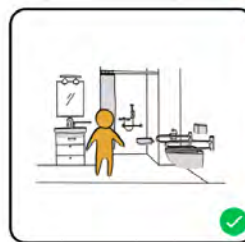
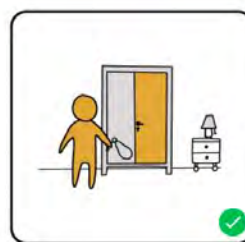
# Vlastné miesto

- Vo svojom domove máte **pocit, že je váš** a môžete rozhodovať o tom, ako vyzerá.
- Môže to byť dom, byt alebo akékoľvek obydlie, kde **máte kontrolu nad tým, čo sa deje.**



# Bezpečnosť a súkromie

- Domov poskytuje **bezpečné prostredie**, kde môžete **byť sami sebou** a **mať svoj priestor**.
- Máte súkromie v izbe a **svoje veci** si môžete uzamknúť.
- Máte **súkromie** aj v kúpeľni.



# Spolupatričnosť a prepojenie

- Domov je priestor, kde **môžete byť s tými, ktorých milujete.**
- Môžete si vybrať, s kým budete bývať.
- Máte pocit, že **patríte medzi ostatných ľudí** v okolí.



# Východisko pre dobrý život

- Domov slúži ako **východisko**, z ktorého sa môžete venovať **ďalším aktivitám.**
- Máte tam priestory na dobré trávenie voľného času vo vnútri aj vonku.
- Prostredie je **prístupné pre všetkých ľudí.**



# Ako tvoriť prostredie pre všetkých?

- Slovensko sa zaviazalo vytvárať prístupné prostredie prijatím Dohovoru o právach osôb so zdravotným postihnutím (CRPD) v roku 2010
  - Článok 2 Vymedzenie pojmov

**Univerzálne navrhovanie (Universal design)** je „navrhovanie výrobkov, prostredia, programov a služieb tak, aby ich mohli **využívať v najväčšej možnej miere všetci ľudia ...**“
- Kľúčom k tvorbe môže byť **7 princípov Univerzálneho navrhovania (UN)**

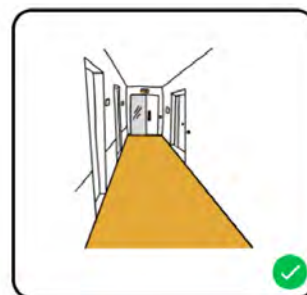
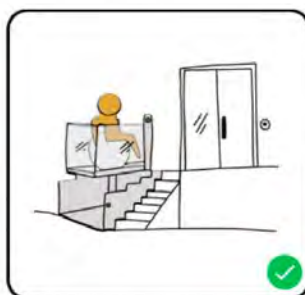
© 1997, Center for Universal Design, NCSU

## 1. Princíp UN – rovnocennosť

- Budova a okolie je prístupné **BEZ BARIÉR** rovnako pre všetkých ľudí.
- Vchod je v úrovni chodníka (ak sú tam schody – je tam aj rampa alebo výtah).
- Chodby majú **rovnú podlahu** bez schodov.

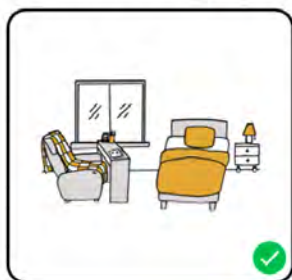


Dobry domov, Santovka, 2022



## 2. Princíp UN – možnosť výberu

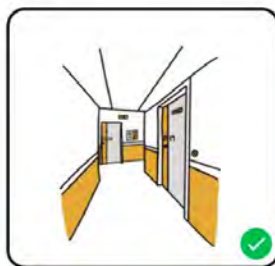
- Klient si môže vybrať, či chce bývať **sám alebo s niekým na izbe**.
- **Izba pre dvoch sa dá rozdeliť** závesom alebo paravánom, aby mal každý **súkromie**.
- **Nábytok sa dá presunúť** tak, ako chce klient.
- Môže tam mať aj **svoj obľúbený nábytok**, obrazy, kvety a vlastné veci.



Dobrý domov,  
Santovka, 2022

## 3. Princíp UN – prehľadnosť

- Vchod je dobre **viditeľný**.
- Dvere majú výraznú farbu alebo rám.
- Všetci sa v budove **dobre orientujú**.
- **Chodby sú priame** a majú **dostatok svetla**.
- Priestory sú **prehľadné**.



Denný stacionár, Říčany, 2015

## 4. Princíp UN – zrozumiteľnosť

- Informácie sú **zrozumiteľné pre všetkých ľudí** (zrakom, hmatom, sluchom...), napríklad vo výtahu.
- Používajú sa obrázky (piktogramy) a hmatové prvky (Braillovo písmo).
- Používa sa **jednoduchý jazyk**.



Klienti majú **právo chodiť na akcie, ktoré ich bavia.**

Denný stacionár, Námest' nad Oslavou



## 5. Princíp UN – bezpečnosť

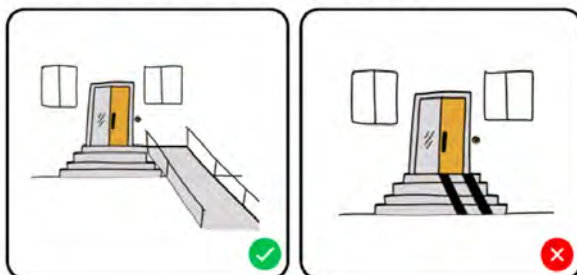
- Schodiská a presklené plochy sú **kontrastne označené**.
- Priestor pod schodiskom a vyčnievajúcimi predmetmi je **označený na podlahe** (napríklad kvetináčmi).
- Nábytok nemá ostré hrany a je dobre umiestnený.



ZSS Chvalštiny

## 6. Princíp UN – pohodlie

- Pohyb v budove je **bez námahy**.
- Dvere sa ľahko otvárajú.
- Rampy majú **dobrý sklon**.
- Na rampách a schodoch sú **držadlá**.
- V budove sú miesta na **oddych**.

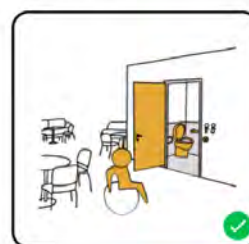
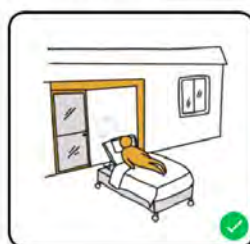
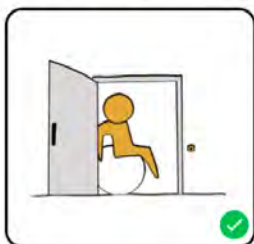


Denný stacionár, Náměšť nad Oslavou



## 7. Princíp UN – veľkosť priestoru

- Chodby a miestnosti sú **dostatočne veľké**.  
Človek na vozíku sa tam pohodlne pohybuje a otáča.
- Dvere sú **dost' široké**.  
Prejde tadiaľ človek na vozíku aj človek na posteli.
- Človek na vozíku môže **dosiahnuť na veci**, ktoré potrebuje.



## Podpora pri tvorbe - Centrum CEDA

- Centrum CEDA (Centre of Design for All) na Fakulte architektúry a dizajnu STU
- zaoberá sa **tvorbou prístupného prostredia pre všetkých ľudí**
- robí rôzne vzdelávacie a výskumné aktivity
- spolupracuje na tvorbe zákonov a vyhlášok o prostredí bez bariér
- spolupracuje s Európskym centrom prístupnosti **Accessible EU**



STU  
FAD

EUROPEAN ACCESSIBILITY RESOURCE CENTRE

Accessible  
centre **EU**



## Accessible EU (Centrum prístupnosti EÚ)

- zamerané na **PRÍSTUPNOSŤ (ACCESSIBILITY)** prostredia, dopravy, produktov, služieb, informačných a komunikačných technológií a politík
- zabezpečiť **PARTICIPÁCIU (PARTICIPATION)** osôb so zdravotným postihnutím (ZP) vo všetkých oblastiach života na rovnakom základe s ostatnými
- **vybudovať inkluzívnejšiu Európu** (to build a more inclusive Europe)



@EU\_social



EU Social



AccessibleEU Centre

<https://accessible-eu-centre.ec.europa.eu>

STU  
FAD

EUROPEAN ACCESSIBILITY RESOURCE CENTRE

Accessible  
centre **EU**



# Accessible EU (Centrum prístupnosti EÚ)

Čo ponúka Centrum prístupnosti EÚ?



## ONLINE KNIŽNICA O PRÍSTUPNOSTI

– príklady dobrej  
praxe, príručky,  
normy...



## VZDELÁVANIE O PRÍSTUPNOSTI

– workshopy,  
semináre,  
konferencie



## SPOLUPRÁCA –

odborníkov a ľudí  
so zdravotným  
postihnutím



## HODNOTENIE

PRÍSTUPNOSTI –  
budov, služieb,  
webov...

<https://accessible-eu-centre.ec.europa.eu>



EUROPEAN **ACCESSIBILITY** RESOURCE CENTRE

Accessible  
centre **EU**

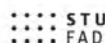


# Accessible EU (Centrum prístupnosti EÚ)

## • Po absolvovaní podujatia:

- **Certifikát** Accessible EU o účasti na podujatí
- **Dotazník** spätnej väzby na podujatie
- **Aktuality** z EU – podujatia, online zdroje, príklady z praxe - prístupné pre všetkých účastníkov

**Zapojte sa a pomôžte nám vybudovať inkluzívnejšiu Európu**



EUROPEAN **ACCESSIBILITY** RESOURCE CENTRE

Accessible  
centre **EU**



# Ďakujem za pozornosť

doc. Ing. arch. Zuzana Čerešňová, PhD.  
zuzana.ceresnova@stuba.sk



EUROPEAN ACCESSIBILITY RESOURCE CENTRE

Accessible  
centre **EU**



**Diskusné stoly**

**Zhrnutia a závery**

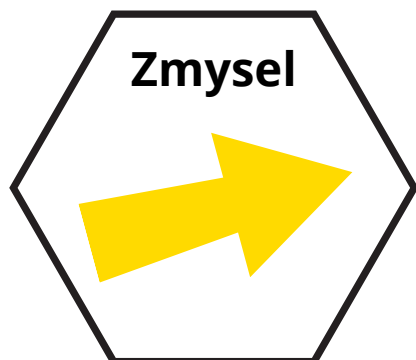


**Diskusný stôl**

**ZMYSEL**



## 7 KĹÚČOV K OBČIANSTVU - ZMYSEL



### Zhrnutie

**Zmysel:** Mnohým bolo ťažké pomenovať vlastný zmysel. Opakovali sa odpovede: pomoc iným, práca, vzťahy a komunita, sebaláska a duševná pohoda, zmysluplné činnosti a učenie. Padli aj odkazy na filozofa Frankla a hľadanie osobného smeru.

### Okrúhly diskusný stôl facilitovali a závery spísali:

Katarína Balážová

Andrea Madunová

### Kľúčové zistenia a závery z diskusného stola

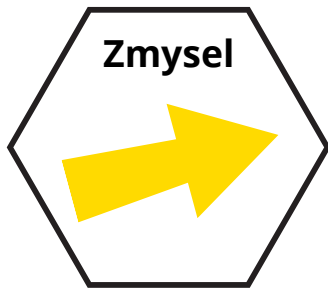
V skupinách účastníci hovorili o tom, čo dáva zmysel nášmu životu – osobne, nie všeobecne. Pre viacerých bolo ťažké svoj zmysel jasne pomenovať, potrebovali čas na premyslenie.

Napriek rozdielom medzi odpoveďami zamestnancov a expertov so skúsenosťou, sa zhodli, že zmysel potrebuje každý človek a bez neho je ťažké dlhodobo niečo robiť i cítiť sa v živote dobre.

V odpovediach sa najčastejšie objavovali tieto oblasti: pomoc iným, práca, vzťahy a komunita, ja sám/ja sama a zmysluplná činnosť. Práca prinášala pocit hodnoty a užitočnosti, možnosť niečo odovzdať a prinášať zmenu. Vo vzťahoch – v rodine, partnerstvách, priateľstvách, kolektíve – ľudia nachádzali zmysel vo vzájomnej podpore, konkrétnej pomoci a v tom, že môžu robiť šťastným seba aj iných. Dôležitou témou bolo aj „ja sám“ – sebaláska, prijatie, vnútorné naplnenie a duševná pohoda. Zmysel prinášali aj konkrétne činnosti ako koníčky, manuálna práca, záhrada, šport, dovolenky či učenie sa nových vecí, s dôrazom na to, aby človek neplýtvал časom na veci bez významu.

Zaznelo, že hľadanie zmyslu je proces, ktorý sa mení počas života, a niekedy je úprimnou odpoveďou aj „neviem“. Diskusiu doplnili myšlienky Marka Twaina o dvoch najdôležitejších dňoch v živote a Viktora Frankla o vôli k zmyslu – o viere, že zmysel existuje aj uprostred utrpenia. Spoločne sme videli, že zmysel je veľmi osobný, ťažko uchopiteľný, ale zásadný pre to, aby sme mohli žiť dobrý a naplnený život.

## Stručný súhrn v ľahkočitateľnom jazyku (ETR)



Ľudia hovorili o tom,  
čo dáva zmysel ich životu.

Pre mnohých je o tom ťažké  
hovoriť nahlas.  
Potrebovali preto čas na premýšľanie.



Všetci sa zhodli,  
že zmysel (života) potrebuje každý človek.

Bez zmyslu je ťažké  
niečo robiť a cítiť sa dobre.



Ľudia najčastejšie hovorili,  
že zmysel je napríklad:

- pomoc iným
- práca
- vzťahy a komunita
- že veci robím ja sám/ja sama
- zmysluplné činnosti  
(koníčky, šport, záhrada, učenie sa nových vecí)



Ľudia hovorili tiež,  
že zmysel sa počas života mení.  
Niekedy je v poriadku povedať „neviem“.



Zmysel nám pomáha  
zvládať ťažké chvíle  
a žiť dobrý a naplnený život.

**Diskusný stôl**

**SLOBODA**



# 7 KĹÚČOV K OBČIANSTVU - SLOBODA



## Zhrnutie

**Sloboda:** ide ruka v ruku so zodpovednosťou a končí tam, kde začína sloboda druhého. Vnútorný pocit slobody ovplyvňuje prostredie, no negarantujú ho ani „ideálne“ podmienky.

## Okrúhly diskusný stôl facilitovali a závery spísali:

Vladislav Matej

Marián Kozák

## Kľúčové zistenia a závery z diskusného stola

### Čo pre mňa znamená sloboda?

Sú to: „život“, „dýchanie“, „dar“.

Ale aj „rozhodovať sa s kým, čo, ako, kde, kedy“.

Sloboda je priestor začínajúci aj končiaci hranicou.

### Vonkajšie podmienky a vnútorný pocit slobody

Na pocit vnútornej slobody vplývajú vonkajšie podmienky.

Ani ideálne vonkajšie podmienky však nezaručia vnútorný pocit slobody.

Vnútorný pocit slobody môže byť aj nezávislý od vonkajších podmienok.

### Existuje absolútna sloboda?

Absolútna sloboda v našom živote neexistuje – hranicou je sloboda toho druhého.

Sloboda prejavu bola u nás vydaná 17. novembra 1989. Súčasná vláda tento sviatok „ukradla“.

Sloboda sa prejavuje a funguje, ak sme ochotní počúvať aj druhú stranu, v diskusii používame vecné argumenty a nepoužívame vulgarizmy a neponižujeme druhú stranu.

### Je možné mať slobodu bez zodpovednosti?

Sloboda bez zodpovednosti neexistuje.

Zodpovednosť je prejavom slobody.

## Stručný súhrn v ľahkočitateľnom jazyku (ETR)



Sloboda znamená,  
že si môžem vybrať.  
A nesiem za svoje rozhodnutia zodpovednosť.



Moja sloboda končí tam,  
kde začína sloboda druhého človeka.  
Nemôžem robiť niečo,  
čím druhému ubližujem.



Sloboda nie je len to, čo je „vonku“,  
ale aj to, čo cítim vo vnútri.  
Na pocit slobody vplývajú:

- rodina
- škola a práca
- spoločnosť
- zákony



V novembri 1989 ľudia v našej krajine  
bojovali za slobodu a slobodu prejavu.



Sloboda prejavu funguje, keď:

- sme ochotní počúvať aj druhú stranu
- neponižujeme druhého človeka
- nepoužívame vulgárne slová



Sloboda bez zodpovednosti neexistuje.

Ak som slobodný:

- nesiem následky svojich rozhodnutí
- myslím na seba aj na druhých

**Diskusný stôl**

**PENIAZE**



## 7 KĽÚČOV K OBČIANSTVU - PENIAZE



### Zhrnutie

**Peniaze:** Na dôstojný život potrebuje človek primeraný príjem (mzda, invalidný dôchodok, príspevky). Systém nemá ľudí zamykať do „pascí“, keď sa boja straty podpory pri zmene práce či príjmu.

### Okrúhly diskusný stôl facilitovali a závery spísali:

Soňa Holúbková

Zuzana Kamenská

### Kľúčové zistenia a závery z diskusného stola

Ak uznávame, že dôstojný život je dôležitý pre každého občana, je potrebné zabezpečiť podmienky, aby mal každý človek primeraný finančný príjem.

U občanov so zdravotným postihnutím je to možný súčet príjmu z invalidného dôchodku, z výplaty za pracovnú činnosť a z príspevku na kompenzácie. Občania so zdravotným postihnutím nechcú byť odkázaní na dobrú vôľu úradníkov. Sami chcú prispievať prácou aspoň na čiastočný úväzok, ak im to zdravotný stav dovoľuje.

Peniaze tak ako aj my, potrebujú na bývanie, stravu, hygienu, cestovanie, oblečenie. Chcú však tiež rozvíjať svoje záľuby, chodiť na výlety či dovolenky.

Je nedôstojné, ak musia šetriť na strave alebo za oblečenie, aby si mohli doplatiť za hodiny osobnej asistencie, ak im na to nestačí príspevok z ÚPSVaR.

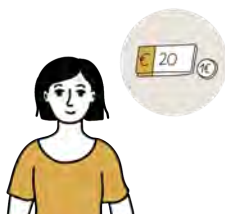
Niekedy je teda sloboda občanov so zdravotným postihnutím obmedzená príspevkami (napríklad keď mama poberá príspevok za opatrovanie, lebo nemá iný príjem a syn nemôže ísť sám von, do kina, do práce, ... lebo mama sa bojí, že by stratila príjem).

Príspevky by nemali byť pascou pre nikoho - ani pre ľudí so zdravotným postihnutím.

## Stručný súhrn v ľahkočitateľnom jazyku (ETR)



Každý človek má právo na dôstojný život.  
To znamená mať dosť peňazí na bežný život  
- teda primeraný príjem.



Peniaze ľuďom s postihnutím môžu prichádzať  
z viacerých miest:

- invalidný dôchodok
- výplata za prácu (aj na čiastočný úväzok)
- príspevok na kompenzácie



Ľudia nechcú byť odkázaní  
iba na dobrú vôľu úradníkov.  
Ak im to zdravotný stav dovolí,  
chcú pracovať – aspoň na čiastočný úväzok.



Ľudia s postihnutím potrebujú peniaze  
na tie isté veci ako my ostatní.  
Na bývanie, jedlo, hygienu, lieky a oblečenie.  
Chcú však aj:

- rozvíjať svoje záľuby
- chodiť na výlety
- ísť na dovolenku

Aj toto patrí k dôstojnému životu.



Je nedôstojné,  
ak človek musí šetriť na jedle.  
Alebo keď si nemôže kúpiť oblečenie,  
aby mal peniaze na osobnú asistenciu.



Príspevky pre ľudí s postihnutím musia pomáhať  
a dávať podporu a slobodu.  
Nesmú byť nastavené zle.  
Vtedy človek nemôže žiť slobodne a dôstojne.

**Diskusný stôl**

**PODPORA  
A POMOC**



# 7 KĹÚČOV K OBČIANSTVU - POMOC A PODPORA



## Zhrnutie

**Pomoc/Podpora:** Absolútnou prioritou je osobná asistencia – dnes je málo dostupná, najmä na vidieku a pre nepočujúcich. Diskutovalo sa aj o dôverníkovi a podporovanom rozhodovaní. Pre nepočujúcich by pomohlo 24/7 tlmočnicke call centrum a lepšia výučba posunkového jazyka.

## Okrúhly diskusný stôl facilitovali a závery spísali:

Pavol Jablonický

Silvia Holovec Daniová

## Kľúčové zistenia a závery z diskusného stola

Osobná asistencia je pre ľudí so zdravotným postihnutím absolútnou prioritou. Podarilo sa dosiahnuť, že tento inštitút existuje a príjem z osobnej asistencie nie je zdaňovaný. Napriek tomu je jej dostupnosť stále nedostatočná – najmä na vidieku a v odľahlejších regiónoch, a obzvlášť pre ľudí so sluchovým postihnutím, kde chýbajú asistenti ovládajúci posunkový jazyk. Z toho vyplýva aj potreba nepretržitého tlmočnickeho call centra a výraznej podpory výučby posunkového jazyka a vzdelávania tlmočníkov. Kľúčovou výzvou je celkovo zvýšiť dostupnosť osobnej asistencie, vrátane praktickej podpory.

Rezonuje aj téma pozbavovania a prinavracania spôsobilosti na právne úkony. K pozbaveniu často dochádza príliš ľahko, často pod zámienkou ochrany zo strany rodiny. Naopak, prinavrátanie spôsobilosti je zdĺhavé, administratívne náročné a súdy nie vždy reagujú otvorene. Nádejou je pripravovaná novela zákona, ktorá má sprísniť podmienky na pozbavenie spôsobilosti a doplniť inštitút dôverníka a podporovaného rozhodovania, aby pozbavenie zostalo skutočne krajnou možnosťou.

Naprieč diskusiami sa opakovala potreba zmeny nastavenia celej spoločnosti. Ľudia s postihnutím chcú žiť v prostredí, kde sa cítia bezpečne, prijatí a rešpektovaní takí, akí sú. Dôležitú zodpovednosť tu nesú politici – očakáva sa od nich slušná, rešpektujúca a empatická komunikácia, keďže svojím správaním nastavujú tón pre celú spoločnosť.

## Stručný súhrn v ľahkočitateľnom jazyku (ETR)



Najdôležitejšia podpora je osobná asistencia.  
Často je ťažko dostupná.

Ľudia s postihnutím potrebujú:

- osobnú asistenciu
- tlmočenie
- lepšie podmienky pre osobných asistentov a tlmočníkov
- pomôcky na to, aby sa im v bežnom živote lepšie fungovalo
- zrozumiteľné a dostupné informácie

Dôležitá téma je aj spôsobilosť na právne úkony.  
Niektorým ľuďom ju obmedzili  
alebo v minulosti úplne zobrali.



Často sa to stane príliš rýchlo.  
Niekedy je to aj kvôli rodine.  
Rodina sa bojí „zlých rozhodnutí“  
a chce svojho príbuzného obmedziť.

Získať späť právo rozhodovať je veľmi ťažké.  
Ale pripravuje sa zmena zákona.



Ľudia s postihnutím chcú byť prijatí takí akí sú.  
Chcú byť rešpektovaní  
a cítiť sa bezpečne.



Politici majú veľký vplyv na náladu v spoločnosti.  
Majú preto hovoriť slušne,  
musia byť empatickí (vedieť pochopiť druhých)  
a ísť príkladom.

**Diskusný stôl**

**DOMOV**



## 7 KĹÚČOV K OBČIANSTVU - DOMOV



### Zhrnutie

**Domov:** Ľudí brzdí málo nájomných a bezbariérových/upraviteľných bytov, obavy bánk z poskytnutia hypoték a dlhé čakacie doby na byty. Pomohli by vyššie kvóty upraviteľných bytov, viac nájomného bývania a férovejšie úvery.

### Okrúhly diskusný stôl facilitovali a závery spísali:

Marián Horanič

Tomáš Labát

### Kľúčové zistenia a závery z diskusného stola

Ľudia so zdravotným postihnutím často nedokážu získať také bývanie, aké by potrebovali.

Medzi hlavné prekážky patrí nedostatok nájomných, bezbariérových a upraviteľných bytov, dlhé čakacie doby a vysoké nájomné a náklady na bývanie.

Získanie hypotéky je náročné – ľudia so ZP majú nižší príjem, menej pracovných príležitostí a banky ich často vnímajú ako rizikových klientov.

K tomu sa pridáva obava, či budú schopní úver splácať, ak sa ich zdravotný stav zhorší. Problémom môže byť aj odpor susedov voči úpravám spoločných priestorov.

Aby ľudia so zdravotným postihnutím mohli získať vhodné bývanie, treba zvýšiť podiel bezbariérových a upraviteľných bytov, reálne kontrolovať dodržiavanie týchto podmienok pri výstavbe a rozšíriť ponuku nájomných bytov s dostupnejšími podmienkami.

Dôležité je aj výhodnejšie nastavenie hypoték a pôžičiek pre ľudí so ZP a spolupráca s developermi, ktorí zohľadnia ich potreby.

Ako príklady dobrej praxe možno uviesť transparentné pridelovanie nájomných bytov (Hradec Králové), zverenecký fond, upravené domy prenajaté sociálnym službám (Jihomoravský kraj) či služby podpory samostatného bývania a komunitné projekty v Lučenci, ktoré pomáhajú ľuďom s mentálnym postihnutím žiť v bežnej komunite.

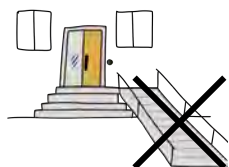
## Stručný súhrn v ľahkočitateľnom jazyku (ETR)



Ľudia s postihnutím často nemajú bývanie, aké potrebujú.

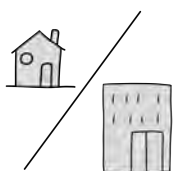
Najčastejšie prekážky sú:

- málo nájomných a bezbariérových bytov
- nájomné je drahé
- ľudia málo zarobia
  - ťažko sa im získa hypotéka
- majú strach, či dokážu splácať hypotéku
- susedia niekedy nedovolia úpravy (rampa, výťah)



Čo pomáha:

- viac bezbariérových nájomných bytov
- aby mestá a developeri viac mysleli na potreby ľudí s postihnutím
- mať lepší prístup k hypotékam a pôžičkám aj pre ľudí s postihnutím

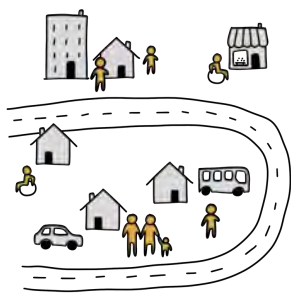


Funguje to tam:

- kde sú jasné a verejné pravidlá, kto dostane nájomný byt (napríklad v Hradci Králové)
- kde sú upravené domy, prenajaté sociálnym službám a v nich môžu bývať ľudia so ZP (napríklad v Jihomoravskom kraji)



## Stručný súhrn v ľahkočitateľnom jazyku (ETR)



Funguje to tam:

- kde sa rozvíja služba  
Podpora samostatného bývania  
(napríklad v Lučenci alebo v Žiline)



Ľudia s postihnutím  
musia mať bývanie  
podľa ich potrieb.

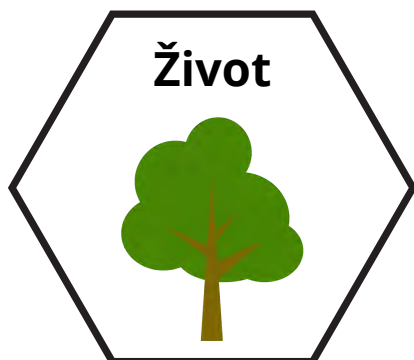
Je to dôležité pre dôstojný  
a samostatný život.

Diskusný stôl

**ŽIVOT**



# 7 KĽÚČOV K OBČIANSTVU - ŽIVOT



## Zhrnutie

**Život (každodennosť):** Dôležité je rozhodovať o vlastnom dni – mať prístup k aktivitám v komunite (šport, kultúra, dobrovoľníctvo), s dopravou a asistenciou. Kvalitu života merojme podľa počtu dobrých dní, nie počtu hodín poskytnutej služby.

## Okrúhly diskusný stôl facilitovali a závery spísali:

Lýdia Brichtová

Martina Holentová

## Kľúčové zistenia a závery z diskusného stola

Ľudia so zdravotným postihnutím chcú žiť aktívne vo svojej komunite – v bežnom prostredí medzi susedmi a priateľmi, nie v uzavretých inštitúciách.

Potrebuju možnosť samostatne bývať a rozhodovať o svojom živote, s podporou, ktorú práve potrebujú – od rodiny, priateľov, osobných asistentov či sociálnych služieb. K tomu patria záľuby, šport, kultúra a rôzne stretnutia, ktoré im umožňujú byť viditeľnými a plnohodnotne zapojenými do spoločnosti.

Sociálne služby by mali byť skutočnou oporou pri bývaní a začleňovaní, nie náhradou za domov.

Mnohí ľudia sa do zariadení dostávajú len preto, že doma nemajú potrebnú podporu, napríklad po úmrtí rodičov. Preto je dôležitý postupný prechod z ústavov do komunitného bývania.

K zmene patrí aj väčšia tolerancia a pochopenie, nehodnotenie a nesúdenie druhých.

Veľmi pomáhajú dobré susedské vzťahy, každodenná spolupráca a drobná pomoc. Osveta a zdieľanie skúseností ukazujú, že hoci je cesta pomalá a niekedy bolestivá, posúvame sa k otvorenejšej a ľudskejšej spoločnosti pre všetkých.

## Stručný súhrn v ľahkočitateľnom jazyku (ETR)

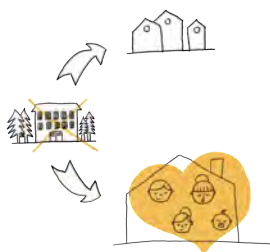


Ľudia s postihnutím chcú žiť normálny život.

Chcú žiť doma alebo v komunite.

Nechcú žiť v uzavretej inštitúcii.

Na to potrebujú vlastné bývanie.



Ľudia chcú rozhodovať o svojom živote.

Potrebujú,

aby ich ostatní brali vážne.



Niekedy potrebuje každý z nás pomoc a podporu.

Napríklad od:

- rodiny a kamarátov
- osobných asistentov
- sociálnych služieb



Podpora má byť presne podľa toho,  
čo človek potrebuje.



Ľudia chcú mať svoje záľuby a zábavu.

Aktivity pomáhajú,

aby boli medzi ľuďmi - v spoločnosti.

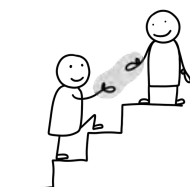


Ľudia musia byť viac tolerantní.

To znamená vedieť pochopiť aj iných.

Pomáhajú jednoduché veci:

- pozdraviť suseda
- porozprávať sa
- ponúknuť pomoc



Takto prispievame k dobrej komunite pre všetkých.

Ide to pomaly.

Ale správnym smerom.

**Diskusný stôl**

**LÁSKA**



## 7 KĹÚČOV K OBČIANSTVU - LÁSKA



### Zhrnutie

**Láska a vzťahy:** Téma partnerstva, intimity a sexuality je často tabu. Chýbajú jasné pravidlá, metodiky a systematické vzdelávanie pracovníkov aj užívateľov (hranice, súhlas, práca s rizikom). Potrebné sú zrozumiteľné materiály (ETR) a dostupné poradenstvo.

### Okrúhly diskusný stôl facilitovali a závery spísali:

Noemi Sáričková

Kamila Ježková

Jaroslav Ježek

### Kľúčové zistenia z diskusného stola

Najčastejšie spomínanými oblasťami boli partnerstvo, rodičovstvo, intimita a sexualita.

Účastníci opakovane poukazovali na nedostatočnú podporu a nedostatok vhodného vzdelávania. Z diskusií vyplynulo, že uvedené témy sú na Slovensku stále výrazne tabuizované, zároveň však v účastníkoch silno rezonujú a majú zásadný význam pre ich každodenný život aj pre prežívanie vzťahov.

Príležitosť nadväzovať a udržiavať kvalitný partnerský vzťah označovali účastníci z radov osôb so skúsenosťou za dôležitú osobnú potrebu; sociálni pracovníci túto potrebu u klientov svojich služieb potvrdzovali.

Účastníci ďalej uvádzali potrebu zmysluplného poradenstva a podpory v témach, ako je manželstvo osôb so znevýhodnením, význam a riziká sexu v partnerskom živote či možnosti zoznamovania sa.

Medzi hlavné limity v týchto oblastiach podľa nich patria okrem spomínaného nedostatočného vzdelávania a osvety aj pretrvávajúce puritánstvo v spoločnosti, očakávania a postoje rodičov a ďalších autorít či obmedzenie spôsobilosti na právne úkony.

## Niekoľko konkrétnych príkladov

Jedna z účastníčok vyjadrila želanie mať dieťa. Opisovala pritom, že sa často stretáva s predsudkami a odsudzovaním od ľudí, ktorí ju príliš nepoznajú a vychádzajú iba z útržkovitých predstáv o jej diagnóze. Z diskusie vyplynulo, že jej naopak chýba systematická podpora pri pomenovaní možností a záväzkov, ktoré z rodičovstva v jej prípade vyplývajú, aby sama alebo s podporou zvážila, či náročnú a finančne nákladnú starostlivosť o dieťa zvládne.

Účastníčka – sociálna pracovníčka – uviedla, že si nie je istá, ako vhodne reagovať na správanie jednej z klientiek sociálnych služieb, ktorá opakovane nadväzuje nevhodné vzťahy s neznámymi osobami, a tým sama seba ohrozuje.

Počas diskusie padla aj úplne otvorená otázka týkajúca sa masturbácie. Účastník sa spýtal, či pri tejto aktivite môže ochorieť, ako mu bolo údajne opakovane povedané.

## Záver

Téma partnerstiev a vzťahov je komplexná a bolo by vhodné venovať jej viac pozornosti aj do budúcnosti. V limitovanom čase diskusie (cca 20 minút) nebolo možné zmapovať ďalšie aspekty súvisiace s kvalitnou podporou v týchto oblastiach, ako napríklad prepojenie a kvalita služieb (zdravotníctvo, školstvo, polícia, terapeutické poradne atď.).

Ako zjavná sa však ukazuje potreba jasných pravidiel, metodík a zvyšovania kompetencií zamestnancov.

Teda zavedenie systematického vzdelávania zamestnancov aj klientov sociálnych služieb v témach ako partnerstvo, sexualita, rodinný život, hranice, súhlas či práca s rizikom, spojené s odovzdávaním vhodných nástrojov na komunikáciu týchto tém.

Zrozumiteľné materiály: tvorba dostupných a ETR materiálov pre klientov aj ich blízkych.

Príkladom dobrej praxe z Českej republiky môže byť zavádzanie systematickej podpory a poradenstva a nastavenie jasných pravidiel pre prácu so sexualitou v sociálnych službách či vznik špecializovaných poradení pre oblasť sexuality a vzťahov.

Ako vhodnú kontaktnú organizáciu navrhujeme Úniu sexuálnych dôverníkov Českej republiky – Nebuď na nule, ktorá poskytuje poradenstvo a stojí za vznikom mnohých podporných opatrení.

## Stručný súhrn v ľahkočitateľnom jazyku (ETR)



Téma lásky, intimity a sexuality je ťažká.

Mnohí ľudia sa za ňu hanbia.

Často je to tabu.

To znamená,

že sa o týchto veciach sa nehovorí.

Ľudia tieto informácie potrebujú.

Týka sa to každodenného života a vzťahov.



Preto je dôležité:

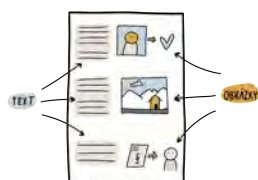
- aby existovali jednoduché pravidlá
  - čo je a nie je v poriadku
  - môžem povedať „nie“
  - môžem povedať „áno“, ak to chcem
  - moje telo je moje



- aby boli návody a postupy (metodiky)



- aby mali zamestnanci aj klienti vzdelávania:
  - o hraniciach
  - súhlase
  - rizikách



Dôležité sú aj:

- ľahko zrozumiteľné texty (ETR)
- dostupné poradenstvo,  
kde sa ľudia môžu bezpečne pýtať.



Niekedy týmto veciam človek nerozumie hneď.

Dôležité je,

aby sa o tom mal s kým bezpečne rozprávať.



Citizen Network je medzinárodná komunita, ktorá sa hlási k myšlienke rovnakého občianstva pre všetkých a k budovaniu inkluzívnych, otvorených komunít, v ktorých môže každý prispievať svojimi schopnosťami a danosťami.

Členstvo v tejto sieti je bezplatné (vrátane individuálneho členstva).

Citizen Network sa nevenuje len jednej téme.

Súčasťou aktivít Citizen Network je aj podpora tematických iniciatív.

Predstavujú viacero prepojených sietí, cez ktoré:

- spájajú ľudí,
- zdieľajú príklady dobrej praxe
- publikujú spoločné materiály.

Medzi kľúčové patria napríklad siete zamerané na self-directed support (SDS) – teda podporu, pri ktorej má človek väčšiu kontrolu nad tým, ako vyzerá jeho podporná sieť služieb a život v komunite.

Aj Rada pre poradenstvo v sociálnej práci je členom Citizen Network a SDS Network. V rámci SDS Network sme spoločne vytvorili „Global Standards for Self-Directed Support“.

Sú to všeobecné štandardy, ktoré opisujú, čo sa považuje za dobrú prax v SDS a ako má podpora prispievať k slobode a začleneniu človeka do komunity.

Okrem toho na stránke Citizen Network nájdete aj ďalšie štandardy a nástroje, napríklad „Quality of Life Standards and Toolkit“ zamerané na kvalitu života.



# NEZÁVISLÝ ŽIVOT 2025



Dr. Simon DUFFY

## 7 klúčov k občianstvu

- bez nich nemáme dobrý život
- občianstvo je VIAC ako len doklady



som OBČAN a niekam PATRIM



do mojej KOMUNITY prispievam, oj si z nej beriem.

DEMOKRACIA = na mne a mojom názore ZÁLEŽÍ!

= aj ja ROZHODUJEM

[www.citizen-network.org](http://www.citizen-network.org)



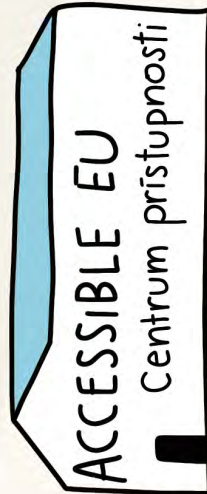
dobrý život / moje vlastné miesto / bezpečie  
**DOMOV**  
súkromie / blízki ľudia



## PROSTREDIE PRE VŠETKÝCH

### 7 princípov UNI navrhovania:

ROVNOCENNOSŤ  
MOŽNOSŤ VÝBERU  
PREHĽADNOSŤ  
ZROZUMITEĽNOSŤ  
BEZPEČNOSŤ  
POHODLIE  
VEĽKOSŤ PRIESTORU



- online knižnica
- vzdelávanie
- sieťovanie
- hodnotenie prístupnosti



Doc. Zuzana ČEREŠŇOVÁ

[accessible-eu-centre.ec.europa.eu](http://accessible-eu-centre.ec.europa.eu)

Časť tohto zborníka je napísaná bežným jazykom  
a časť zrozumiteľným jazykom.  
Niektoré časti textu sú zložité.

Preto vám odporúčame:  
ak niečomu nebudete rozumieť,  
porozprávajte sa o tom s blízkou osobou.

## **SPRACOVALA:**

Rada pre poradenstvo v sociálnej práci

Záhradnícka 70, 821 08 Bratislava

IČO: 30812682

DIČ: 202085997

IČ pre DPH: SK 2020850997

<http://www.rpsp.eu>

e-mail: [radaba@rpsp.eu](mailto:radaba@rpsp.eu)

Ilustrácie: Lucia Cangárová

© 2026 RPSP

ISBN 978-80-974187-6-2

