



Купата
На героине
OF TIME HEROES

funded by
Iceland
Liechtenstein
Norway

Active
citizens fund

НАРЪЧНИК ЗА ПРАВАТА НА ЧОВЕКА

за младежу







funded by
Iceland Liechtenstein Norway
Active citizens fund

НАРЪЧНИК ЗА ПРАВАТА НА ЧОВЕКА за младежи



Редактор на текста: Глория Филипова

Автори: Глория Филипова, Галина Безлова, Андрей Кръшков, Рая Раева

Коректори: Наталия Иванова, Галина Безлова, Емануела Иванова

Дизайн и оформление: Боряна Красимирова

Фотографии: Денислав Стойчев

Илюстрация на корица: Милена Филипова за The Greats

Проектът „Младежи-доброволци за правата на човека“ се изпълнява с финансовата подкрепа на Исландия, Лихтенщайн и Норвегия по линия на Финансовия механизъм на ЕИП. Основната цел на проекта е да укрепи и развие младежкото доброволчество в подкрепа на правата на човека.

Този материал е създаден с финансовата подкрепа на @Фонд Активни граждани България по Финансов механизъм на ЕИП и Норвежки финансов механизъм в България. Цялата отговорност за съдържанието му се носи от фондация „Герои на времето“/TimeHeroes и при никакви обстоятелства не може да се приема, че той отразява официалното становище на Финансовия механизъм на Европейското икономическо пространство и Оператора на Фонд Активни граждани България.

Повече за Фонд Активни граждани България: www.activecitizensfund.bg.

Съдържание

9 Защо е важно да прочетеш този наръчник?

11 Въведение в правата на човека

11 История

13 Права на човека в България и Европа

16 Към кого да се обърнем, ако правата ни са нарушени?

18 Уязвими групи в България

20 Права на жените

23 Проблеми, пред които са изправени жените

25 Как можеш да помогнеш за отстояването на правата на жените?

26 Организации, подкрепящи правата на жените

27 Важни дати

28 ЛГБТИ хора

30 Проблеми, пред които са изправени ЛГБТИ хората

33 Как да помогнеш на ЛГБТИ общността?

35 Организации, подкрепящи правата на ЛГБТИ хората

36 Важни дати

38 Етнически групи

- 41 Проблеми, пред които са изправени различните етнически групи
- 44 Как да помогнеш на хората от различните етнически групи?
- 45 Организации, подкрепящи правата на етническите групи
- 46 Важни дати

48 Бежанци

- 50 Проблеми, пред които са изправени бежанците
- 53 Как да помогнеш?
- 54 Организации, подкрепящи правата на бежанците и търсещите закрила
- 55 Важни дати

56 Хора с увреждания

- 57 Проблеми, пред които са изправени хората с увреждания
- 62 Как да помогнеш на хората с увреждания?
- 63 Организации, подкрепящи правата на хората с увреждания
- 63 Важни дати

64 Възрастни хора

- 66 Проблеми, пред които са изправени възрастните хора
- 67 Как можеш да помогнеш за подобряването на живота на възрастните хора?
- 69 Организации, подкрепящи правата на възрастните хора.
- 69 Важни дати

70 Права на децата

- 72 Проблеми, пред които са изправени децата
- 74 Как можеш да помогнеш на децата?

- 76 Организации, подкрепящи правата на децата
- 76 Важни гати

78 Хора, живеещи в бедност

- 80 Проблеми, пред които са изправени хората, живеещи в бедност
- 82 Как можеш да помогнеш на хората, живеещи в бедност?
- 83 Организации, подкрепящи хората, живеещи в бедност
- 85 Важни гати

86 Здравни неравенства

- 88 Как така неравенства в здравето?
- 91 Как можеш да помогнеш за справянето със здравните неравенства?
- 92 Организации, които се борят със здравните неравенства
- 93 Важни гати

95 Игри и предизвикателства

- 95 Quiz: Права на човека и неравенства
- 95 Quiz: Какво знаеш за речта на омразата в България и по света?
- 96 Quiz: Гражданско образование и Европейски съюз
- 96 Полезни връзки

Защо е важно да прочетеш този наръчник?

Представи си свят, в който всички сме еднакви! Изглеждаме еднакво, мислим еднакво, имаме едни и същи хобита, харесваме една и съща музика, ядем една и съща храна, всеки ген е един и същ... Скучно, нали? Красотата на света се корени в неговото многообразие. Многообразието от цветове, звуци, цветя, животни, хора, култури, езици, природа! Всичко това прави света ни интересен, а още повече – възможен, защото без многообразието в природата не бихме могли да съществуваме!

Многообразието е важно и трябва да се цени, но уви – понякога тъкмо то става обект на агресия в обществото. Хората, за които се смята, че са „различни“, било то заради цвета на кожата им, религията, сексуалната им ориентация или друга тяхна характеристика, често биват отхвърляни и дори преследвани. Ако смяташ, че това не е справедливо, то този наръчник е за теб! Ако пък мислиш, че това е хубаво, този наръчник също е за теб и се надяваме, че информацията тук ще ти помогне да размислиш.

В следващите страници ще говорим за проблемите на различните общности, но е важно още тук да споменем, че никои не заслужава да се чувства сам и отритнат. Причините хората да се чувстват така са различни: правата им биват нарушавани; чуват негативни коментари за своята общност или срещат неприемане и агресия; или пък не виждат хора като себе си в заобикалящата ги среда, например в медиите или политиката. Да виждаш хора като себе си, които са успешни и щастливи, е

изключително важно, защото ти показва, че можеш да преследваш мечтите си и като цяло – че имаш право да мечтаеш.

Многообразието е важно не само за хората от тези общности – според **регица проучвания** колкото по-многообразен е един клас, толкова по-мотивирани са всички ученици в него. Присъствието на ученици с различен опит и идентичности взаимно ги обогатява, запознава учениците с нови гледни точки и ги учи да работят заедно.

За да бъде едно общество здраво, всеки човек в него трябва да се чувства приет и свободен. Искаш ли да разбереш как можеш да помогнеш това да се случи? Продължавай с нас нататък!



Въведение в правата на човека

История

Как възниква идеята за човешки права и в какво се изразява тяхната същност?

Малко хора знаят, че още през 2000 г. пр. Хр. във Вавилония (днешната територия на Ирак) е създаден Кодексът на Хамурапи, петия цар на Вавилон. Това е първият писмен правен кодекс, който постановява „да тържествува равнопоставеността в сържавата, да бъдат унищожени злото и насието, силните да не потискат слабите, [...] да се просвети страната и да се насърчи доброто у хората“. Подобни принципи залягат и в законите на Древен Египет, Персия, Древна Гърция и т.н., а по-късно – в британската Магна харта (Великата харта на свободите), американската конституция и многобройни важни документи по целия свят.

Историята на човешките права е формирана от значими световни събития и от борбата за свобода, равенство и справедливост по света. Но те са официално утвърдени на глобално ниво едва със създаването на **Обединените нации** в период, когато светът се бори с опустошението от Втората световна война. За да предотвратят подобни ужасяващи събития, отнели милиони човешки животи, световните лидери решават да създадат гаранции за отстояването на основните права на човека. Така през 1948 г. е приета **Всеобщата декларация за правата на човека** – мощен инструмент, който за първи път очертава подробно основните човешки права и свободи. Според нея те са **общо 30**, сред които

са правото на живот, на семейство, на образование, на свобода на изразяване, на справедлив съд и много други.

Оттогава по света са приети многобройни документи и закони – на глобално, регионално и държавно ниво – и са създадени многобройни организации, които да защитават спазването на правата на човека.

За да се стесни тяхната дефиниция, правата на човека имат няколко основни характеристики:

- ★ Те са **неотменими**. Това означава, че не можеш да ги изгубиш, тъй като са свързани със самото човешко съществуване, те са присъщи на всяко човешко същество. Правото ни на живот зависи от едно-единствено нещо: това, че сме човешки същества.
- ★ Те са **неделими**. Това означава, че отделните права са в тясна взаимна връзка и не могат да бъдат разглеждани независимо едно от друго. Притежаването на дадено право зависи от притежаването на много други права, като никое от тях не е по-значимо от останалите.
- ★ Те са **универсални**. Има се предвид, че те важат еднакво за всички хора по света и по всяко време. Всеки индивид има право да се възползва от собствените си човешки права, независимо от расата или етническия си произход, расата, пола, сексуалната ориентация, уврежданията, езика, религията, политическите или други свои убеждения, националния и социален произход, мястото си на раждане или друг статус.

В обобщение можем да заключим, че **правата на човека са сбор от морални принципи и социални норми, чрез които гарантираме сигурността, здравето и благополучието на всеки един член на нашето общество.**



Научи още за правата на човека и тяхната история от урока на Time Heroes тук или от този видеорок на Time Heroes и Уча.се.

Права на човека в България и Европа

Национално законодателство

Правата на човека в България са регламентирани както на национално ниво, така и от различни международни договори и документи, в които България участва. В нашето законодателство, **правата ни са заложени с основния закон, тоест Конституцията на Република България**. Те са разписани във втора глава, наречена „Основни права и задължения на гражданите“. Правата и задълженията, предвидени в Конституцията, важат за всички български граждани, без значение къде по света се намират, както и за чужденците, които се намират на територията на България (с изключение на някои права и задължения, за които се изисква българско гражданство).

Някои от изброените в тази глава права са: правото на живот, правото на лична свобода и неприкосновеност, правото на глас, правото на образование, правото на личен живот, свободата на мисълта и изборът на вероизповедание и на религиозни или атеистични възгледи. Някои права обаче имат и своите ограничения: така например всеки има право на изразяване на мнение, стига това мнение да не се използва за накърняване на правата и доброто име на другото. Това е много важен принцип в правозащитността, който е заложен и в нашата Конституция.

Ако ти е любопитно да разгледаш по-подробно Конституцията на Република България, тя е достъпна онлайн [тук](#).

Освен в Конституцията **някои права са защитени и от други закони**, които засягат конкретни сфери: **Законът за закрила на детето** урежда правата на децата, както и мерките и принципите, които ги защитават. **Законът за защита от дискриминация** цели да осигури на всяко лице правото на равенство пред закона; равенство в третирането и във възможностите за участие в обществения живот; и разбира се, ефективна защита срещу дискриминацията. **Законът за вероизповеданията** потвърждава заложеното в Конституцията право на всяко лице на сво-

бода на съвестта и вярата, а също и равенството пред закона без оглед на религиозната принадлежност и убеждения. [Кодексът на труда](#) урежда трудовите отношения между работници и работодатели, включително определя техните права и задължения.

Европейска конвенция за правата на човека

Европейска конвенция за правата на човека е международен договор за защита на човешките права и на основните свободи в Европа. Тя е подписана в Рим през 1950 година от всички 47 страни, които участват в Съвета на Европа, включително и България.

Чрез конвенцията се създава Европейският съд по правата на човека, който защитава заложените в нея човешки права и всеки може да се обърне към него, ако смята, че правата или свободите му са били нарушени от орган на някоя от държавите, които са я подписали.

Основните човешки права, заложи в Европейската конвенция за правата на човека при подписването ѝ, са: право на живот, забрана на изтезанията, забрана на робството и на принудителния труд, право на свобода и сигурност, право на справедлив съдебен процес, неналагане на наказание без закон, право на зачитане на личния и семейния живот, свобода на мисълта, съвестта и религията, свобода на изразяването на мнение, свобода на събранията и сдружаването, право на встъпване в брак, право на ефективни правни средства за защита и забрана на дискриминацията.

През годините към Конвенцията са добавяни **допълнителни регулации**, които включват: защита на собствеността, право на образование, право на свободни избори, отмяна на смъртното наказание, право на обжалване в наказателното производство, равенство между съпрузи и сдрузи.

Ако ти е любопитно да разгледаш по-подробно Европейската конвенция за правата на човека, тя е достъпна онлайн [myk](#).

Харта на основните права на Европейския съюз

През годините правата на гражданите на ЕС са били защитавани в различни документи и в различна степен. **Важен документ, който обединява всички права на едно място**, е Хартата на основните права на Европейския съюз. Тя определя основните права, които трябва да се спазват както от Европейския съюз, така и от неговите държавите-членки, когато прилагат правото на ЕС. Хартата се прилага във връзка с националните и международните системи за защита на основните права, включително Европейската конвенция за правата на човека.

Нуждата от създаването на Хартата става ясна през 1999 година, когато Европейският съвет прави заключение, че основните права, приложими в ЕС, трябва да бъдат консолидирани в Харта, която да повиши информираността за тях. Хартата е обявена година по-късно, през декември 2000 г. в Ница, и става задължителна през 2009 г. с влизането в сила на Договора от Лисабон. По този начин Хартата има същата правна стойност като на останалите договори на ЕС. Като държава членка на ЕС, България е задължена да спазва правата и свободите, заложиени в Хартата.

Хартата описва защитените права в шест глави: достойнство, свободи, равенство, солидарност, гражданство и правосъдие. През 2010 г. Европейската комисия прие стратегия за наблюдение и гарантиране на нейното ефективно прилагане.

Ако ти е любопитно да разгледаш по-подробно Хартата на основните права на Европейския съюз, тя е достъпна онлайн [тук](#).

Към кого да се обърнем, ако правата ни са нарушени?

Съдилища

Вече говорихме за Хартата на основните права на Европейския съюз, която е в сила във всички гържави членки на ЕС, включително и в България. Всеки български гражданин може да се обърне към Окръжен съд и да се позове на Хартата, ако счита, че някое от основните му права, фигуриращи в нея, е било нарушено. Същите правомощия съдилищата в страната имат и по отношение на основните права, закрепени в Конституцията на Република България, както и във всеки международен договор, по който България е страна.

Комисия за защита от дискриминация

Комисията за защита от дискриминация, накратко наричана КЗД, е независим специализиран гържавен орган за предотвратяване на дискриминация, защита от дискриминация и осигуряване равенство на възможностите. Всеки, който смята, че е бил обект на дискриминация, може да подаде жалба към КЗД. В сайта на Комисията ще намерите „Упътване за образуване на производство“, тоест как може да се обърнете към КЗД за защита, както и образци на нужните за това документи. Както вече споменахме, защитата от дискриминация в България се урежда в Закона за защита от дискриминация. КЗД осъществява контрол по прилагането и спазването на този закон, както и на други закони, уреждащи равенство на възможностите.

РЕЧНИК **Дискриминация** е всяко неблагоприятно третиране на дадено лице заради неговата идентичност, а не заради обективна причина. Дискриминацията се базира на стереотипни негативни нагласи за дадения човек въз основа на неговата принадлежност към дадена уязвима група – например заради неговия пол, раса, етнос, сексуална ориентация, увреждане или друго.

Омбудсман

Омбудсманът е институция, която следи за спазването на човешките права в държавата. Всъщност омбудсманът е човек, който бива избран за тази позиция от Народното събрание, и води институцията на омбудсмана. Неговата основна задача е да защитава гражданите при нарушение на техните права и свободи от органите на държавната власт. Омбудсманът наблюдава дейността на държавните институции и следи те да не нарушават правата на човека. Ако нечий права са нарушени от държавата, омбудсманът е длъжен да го подкрепи. Всеки, който иска да се обърне към омбудсмана, може да подаде жалба онлайн през [официалния му сайт](#). Всеки работен ден омбудсманът има отворена приемна в централата си в София, в която гражданите може да получат консултации от експерти, работещи в институцията. Организиран се и изнесени приемни дни в градове извън столицата. Правното положение на омбудсмана, както и неговата организация и дейност се определят от [Закона за омбудсмана](#).

Неправителствени организации (НПО)

Неправителствени организации (НПО) са организации, които са създадени, за да изпълнят конкретна цел, която може да е свързана с добруването на обществото или на различни групи в него, както и със защита на природата и/или животните. Те извършват различни обществени дейности, за да постигнат тази цел, като това може да включва лобирание, благотворителност, информиране, мобилизиране или различни видове подкрепа, включително доброволческа. Те биват наричани също организации с нестопанска цел, тъй като целта им е не е да извършват търговска дейност и да имат печалба, а да бъдат в обществена полза. Те нямат комерсиална, а „идеална“ цел.

Други органи

В България има и други правозащитни органи, които са специализирани в конкретни области, като например Националният съвет по равнопоста-

Веността на жените и мъжете и Националният съвет по етническите и интеграционните въпроси към Министерски съвет, както и Комисията за защита на личните данни. Повече информация тях можеш да намериш в [Европейския портал за електронно правосъдие](#).

Уязвими групи в България

Тук ще разгледаме някои от основните уязвими групи в България и предизвикателствата, които те срещат. Ще получиш информация за историята и културата на тези групи, както и за борбите, които водят за правата си. В края на всяка глава ще намериш информация за организациите, които ги подкрепят, както и как ти можеш да застанеш зад тях.

РЕЧНИК

Уязвими групи: групи, които са изправени пред по-висок риск от бедност и социално изключване и срещат агресия и дискриминация.

В следващите страници може би ще ти направи впечатление, че един човек може да принадлежи към няколко уязвими групи едновременно: например да бъде хомосексуална жена от ромски произход. Това означава, че в живота си тя ще среща предизвикателства както заради това, че е жена, така и заради това, че е хомосексуална и е от ромски произход. Тази концепция се нарича **пресечност: идеята, че в един човек се пресичат различни идентичности**, които влияят на неговия живот по разнообразни начини. Някои идентичности и независещи от теб обстоятелства могат да ти дадат и предимство в определени ситуации – например, ако произлизаш от богато семейство или ако си с бял цвят на кожата. Други обаче може да са повод да се изправиш пред различни трудности – като например расизъм, ако си с тъмен цвят на кожата. Предизвикваме те, когато четеш следващите глави, да имаш предвид тази концепция и да се замислиш за преживяванията на хората, които принадлежат към повече от една уязвими групи, както и за своите собствени преживявания. Кои части от идентичността ти ти дават привилегии в обществото и кои водят със себе си повече трудности? Това е особено важно за всеки, който иска да защитава права-

та на човека, защото ако се борим за правата на една група, е важно да имам предвид, че в нея има хора с повече от една маргинализирана идентичност, които изпитват допълнителни предизвикателства (например ЛГБТИ бежанци или пък деца с увреждания).

ПРАВА НА ЖЕНИТЕ





“
Всеки път, когато една жена
защити себе си и правата си,
без непременно да знае,
без да го заявява, тя защитава
правата на всички жени.

МАЯ АНДЖЕЛОУ (1928–2014),
*афроамериканска поетеса
и активистка за граждански права.*

Въпреки че жените наброяват половината от населението на Земята и въпреки дългогодишните усилия за равенство между половете, все още ни очаква дълга битка, докато правата на жените по света бъдат защитени, включително и в България.

Но нека започнем с малко история. Феминистското движение в България има богата история и е изпълнено с бележити жени, които са правили важни стъпки към равноправието въпреки всички премеждия, пред които ги е изправяло патриархалното общество. Макар че голяма част от тази история дълго време не е влизала в дневния ред на обществото, през последните години има различни инициативи, които насочват вниманието ни към дълбоките корени на феминизма у нас. Една такава кампания е „Паметни жени“ на Българския хелзинкски комитет, която цели да популяризира постиженията на феминистки, борили се за женските права и проправили пътя за други жени в сферата на образованието, правото, архитектурата, изкуството, науката и др. За целта екипът на организацията постави на различни места в

София временни паметници на тези бележити фигури. Препоръчваме ти да разгледаш [страницата на кампанията](#), където ще намериш подробна информация за живота и постиженията им.

„Гласът на българката не може да бъде без значение и не трябва да се отминава без внимание.“ – Димитрана Иванова (1881–1960), учителка и журналистка, активистка за правата на жените в България в началото на ХХ век.

В България жените получават правото да гласуват и да бъдат избирани наравно с мъжете през 1944 г. Оттогава насам са направени много стъпки в правилната посока, но **жените у нас все още са изправени пред много дискриминативни практики** и проблеми от икономически и социален характер. Както по света, така и в нашата държава фокусът на борбите за права на жените днес пада върху въпроси като достъп до здравно образование и средства за предпазване от нежелана бременност, превенция на домашното насилие, еднаквото заплащане на мъжете и жените, сексуалния и онлайн тормоз и други.

Въпреки всички препятствия, феминисткото движение в България днес става все по-силно и по-видимо, а инициативите за овластяване на жените – все по-многобройни.

РЕЧНИК

Овластяване е увеличаването на духовната, политическата, социалната или икономическата мощ на индивиди и общности. Използва се във връзка с даване на маргинализирани лица и групи възможност да търсят правата си за пълноценно участие в обществото, в това число чрез прилагането на закони, застъпничество и обучение. Едно обучение за карьерно развитие за например момичета би ги овластило да се развият смело в желаната от тях сфера.

Проблеми, пред които са изправени жените

На много места по света жените и момичетата все още са дискриминирани заради своя пол и предварително формираните обществените очаквания към тях, т.нар **стереотипи**. Момичетата и момчетата имат обективни биологични разлики, но има и такива, които са наложени от обществото. От това, че момичетата трябва да имат дълги коси, до това, че има професии, които се смятат за традиционно „мъжки“ или „женски“. **Неравенството между половете** лежи в основата на много проблеми, които засягат в по-голяма степен жените и момичетата: сред тях са домашното и сексуалното насилие, по-ниското заплащане, липсата на достъп до образование и здравеопазване, участие в политиката и др. Равнопоставеност на половете (равенство на възможностите между мъжете и жените) означава да не те третират по различен начин само защото си момиче или момче, жена или мъж. Ето и малко статистика:

За света:

- ★ 2/3 от 774 милиона неграмотни възрастни в света са жени ([UNESCO](#));
- ★ Само 25% от народните представители са жени ([UN WOMEN](#));
- ★ Само 30% от учените в света са жени ([UNESCO](#));
- ★ За всеки долар, изработен от мъж, една жена получава 81 цента ([PayScale](#));
- ★ Всяка трета жена е преживявала физическо и/или сексуално насилие от страна на интимен партньор или друг извършител ([СЗО](#));
- ★ Над 700 милиона момичета и жени, живи днес, са били омъжени преди 18-ия си рожден ден ([UNICEF](#)).

За България:

- ★ Средната възраст на първия полов контакт в България е 14 г. (СЗО, УНИЦЕФ, и др.).
- ★ Всяка трета жена над 65-годишна възраст попада в риск от бедност (НСИ);
- ★ Всяка трета жена е пострадала от домашно насилие;
- ★ България е на второ място сред държавите-членки на ЕС по дял на жените на ръководни длъжности – 49% ([Евростам](#)).

Според статистики над 90% от 400-те хиляди самотни родители в България са жени, а страната ни, заедно с Румъния, е на първо място по нежелана бременност в Европа при момичета между 14 и 19 години (СЗО, UNPD). Въпреки че голяма част от българските жени имат висше образование, те все още получават по-ниски заплати от мъжете (доклад на КЗД, 2018), като разликата е около 15%. Например, ако заплатата на една жена е 700 лева, мъж на същата позиция би получавал почти 810 лева.

По света все още има много места, където за жените е много трудно да упражнят дори правото си на глас. В Пакистан например, въпреки че гласуването е конституционно право, в някои области на жените това е забранено от по-силните мъжки фигури в техните общности, които се водят от патриархалните обичаи и разбирания, че жената не бива да се занимава с политика.

Преодоляването на всички тези трудности и обществени стереотипи е дълъг процес, който изисква политически решения, но и действия от всички нас, момичета и момчета, в културния и социален живот. Важно е да знаем, че равнопоставеността на половете е нещо, от което ще спечелят всички.

Ако искаш да научиш повече по темата за правата на жените, виж видео урок по темата [тук!](#)

Как можеш да помогнеш за отстояването на правата на жените?

Всеки от нас всекидневно се сблъсква със стереотипите за мъже и жени. Толкова сме свикнали с тях, че понякога дори не ги забелязваме. Нещо, което всеки от нас може да направи, е да преизвиква тези стереотипи. Например, че момичетата не ги бива по математика и изобщо в точните науки. Когато някой каже нещо подобно, може да го оборим с примери за брилянтни жени учени и да кажем, че всеки човек има своите индивидуални дарби, които не зависят от пола му.

Доброволчеството също има силата да променя средата около теб! То е от съществено значение за постигане на равенството между половете. Именно колективната сила на индивидуалните ни усилия може да доведе до трайна промяна в обществените разбирания и до преодоляване на остарелите разбирания за това какви трябва да бъдат ролите на жените и мъжете в обществото – като това, че жените трябва да бъдат добри майки и домакини, а мъжете – да изкарват пари и да се грижат за семейството. Много от протестните движения за равни права на жените по света през XX век на практика започват от доброволните усилия на смели хора, които се обединяват в името на общата кауза и организират петиции, настояват за промяна на закони, пишат статии, организират шествия.

В България също има много активни граждански организации, които подкрепят правата на жените и се борят за тяхната равнопоставеност и по-добър живот в обществото. Можеш да се включваш в техни инициативи или пък да организираш свои. Тук ще намериш идеи за мисии, както и информация за тези организации.

Идеи за мисии:

- ★ Организирайте урок по здравно и сексуално образование в училището или университета си
- ★ Организирайте кампания за гаряване на менструални продукти
- ★ Създайте неформална женска група във вашето училище или университет
- ★ Организирайте феминистка разходка във вашето населено място
- ★ Създайте механизъм в училище за подкрепа на момичета, пострадали от насилие

Организации, подкрепящи правата на жените

Български фонд за жените се застъпва за равнопоставеността на жените във всички сфери на живота и е единствената българска организация, която подкрепя развитието на други организации в страната, които работят по проблеми, свързани с правата на жените.

Феминистки мобилизации е доброволчески неформален колектив, който организира различни феминистки инициативи, включително ежегодното Шествие за правата на жените на 8 март и протестът „Нито една повече“, който отбелязва Международния ден за елиминирането на насилието над жени.

Български хелзинкски комитет защитава правата на човека в България, включително правата на жени и момичета, които са настанени в институции, са лишени от свобода, принадлежат към етнически и религиозни малцинства или са мигрантки или бежанки.

LoveGuide (фондация *Learn*), работят за по-добро и достъпно здравно и сексуално образование за тийнейджъри и младежи. За целта те създават информационни видеа, които са достъпни **онлайн**, както и се срещат с ученици, родители и учители от цялата страна, за да ги информират.

Ключови в тази сфера са организациите, които предоставят подкрепа на жертви на домашно и полово базирано насилие. Те предоставят правна помощ и психосоциална подкрепа, а някои оперират и защитени жилища, които настаняват жени и деца, пострадали от насилие. [Алиансът за защита от насилие, основано на пола](#) обединява много организации от цялата страна и в сайта му може да бъде намерена информация за тях.

Фондация „Асоциация Анимус“, е базирана в София и оказва подкрепа на жени, мъже и деца, преживели домашно насилие и поддържа и денонощна безплатна телефонна линия за жертви на насилие (02 981 76 86 и 080018676).

Фондация [Emprove](#) организира различни инициативи с цел подкрепа и овластяване на жени, преживели насилие, както и застъпничество и информационни кампании по темата за домашното насилие.

Важни дати

- ★ **8 МАРТ:** Международен ден на жената
- ★ **25 НОЕМВРИ:** Международен ден за елиминиране на насилието над жени и момичета
- ★ **11 ОКТОМВРИ:** Международен ден на момичетата



ЛГБТИ хора



Всички сме поставени в кутийки от нашите семейства, от религията ни, от обществото, от историческия момент, дори от собствените ни тела. Някои хора имат смелостта да се освободят от тези кутийки.

ДЖИНА РОСЕРО,
модел и транс активистка

Може би ще се съгласиш, че всеки човек заслужава да бъде себе си и да обича без страх. За съжаление обаче не всеки е съгласен с това и в обществото има група от хора, които биват заклеймявани заради това какъв пол имат, кого обичат и дори как са се родили. Това е ЛГБТИ общността.

Но нека започнем отначало - какво стои зад абривиатурата ЛГБТИ? ЛГБТИ е съкращение на лесбийки, гей, бисексуални, транс и интерсекс хора. Често се изписва като ЛГБТИ+, за да покаже, че в общността има още много разнообразни идентичности. Ето и кратки дефиниции за тези термини:

РЕЧНИК

Лесбийка: жена, която изпитва емоционално и сексуално привличане към жени. Използва се също „хомосексуална жена“.

Гей: мъж, който изпитва емоционално и сексуално привличане към мъже. Използва се също „хомосексуален мъж“.

Бисексуален: човек, който изпитва емоционално и сексуално привличане към повече от един пол.

Транс: човек, който се идентифицира с пол, различен от този, който му е бил приписан при раждането. Например, когато се е родил в акта за раждане е записан женски пол, но той се идентифицира като мъж. На български се използват също термините „трансджендър“ или „трансполов“. Транс е всеобхватен термин, който включва много идентичности:

Транс жена: жена, която при раждането си е била записана с мъжки пол.

Транс мъж: мъж, който при раждането си е бил записан с женски пол.

Небинарни хора: хора, които са извън бинарността „мъж или жена“ и не се идентифицират нито с женски, нито с мъжки пол.

Интерсекс: човек, който е роден с полови белези, които са различни от типично мъжките или типично женските. Терминът „интерсекс“ включва над 40 различни състояния, които представляват различни вариации на хромозомите, хормоните и анатомията. Така например един човек може да има мъжки хромозоми, но външните му гениталии да бъдат частично или изцяло женски. Може би ще се изненадаш, но интерсекс състоянията са доста често срещани, въпреки че това е най-невидимата общност от ЛГБТИ хората. Около 1.7% от населението на света са интерсекс хора, това са почти двама на всеки сто души. За сравнение, хората с естествено червена коса също са двама на всеки сто души.

По-подробна информация за тези или други термини можеш да научиш от речника на Джендърландия.

Проблеми, пред които са изправени ЛГБТИ хората

Както вече научи, ЛГБТИ общността включва хора с различни видове сексуална ориентация и/или полова идентичност, но освен това тя е разнообразна и включва хора от всякакви раси, етноси и социални слоеве навсякъде по света. Поради тази причина ЛГБТИ хората може да срещат различни трудности в различна степен, но те винаги си приличат: отхвърляне, дискриминация, реч на омразата и престъпления от омраза, както и липса на законодателство, което да потвърждава идентичността им или да признава семействата им. Това са някои от трудностите, които ЛГБТИ хората срещат и в България.

Нека започнем с нагласите в обществото. Знаеш ли, че **само 20% от българите смятат, че няма нищо лошо в сексуалната връзка между двама души от един и същи пол, а едва 16% смятат, че еднополовите бракове трябва да бъдат разрешени** в цяла Европа? Това посочват данните от проучването [Евробарометър 2019](#). Когато са попитани дали транс хората трябва да могат да променят гражданските си документи, за да съвпадат с тяхната полова идентичност, само 12% от българските участници в проучването са отговорили с „да“. Данните от последните години показват, че България заема едно от последните места в Европейския съюз, когато става дума за приемане на ЛГБТИ хората.

Преживяванията, споделени от ЛГБТИ хората, потвърждават тези нагласи и показват как стигмата се отразява във всекидневието им. [ЛГБТИ проучването](#) от 2020 година, проведено от Агенцията за основни права на ЕС (FRA), показва много притеснителни резултати. В статистиките за България виждаме, че **29% от ЛГБТИ хората споделят, че са се чувствали дискриминирани на работа** през последната година заради това, че са ЛГБТИ. Когато става дума за физическо насилие, цифрите също са обезпокоителни: **13% от ЛГБТИ хората споделят, че са били физически и/или сексуално нападнати** през последните пет години заради това, че са ЛГБТИ. Проучването на FRA показва, че това се отразява сериозно на психичното здраве на ЛГБТИ хората и води до депресия, тревожност и страх да посещават определени места.

Може би вече се чудиш как стоят нещата с правата на ЛГБТИ хората тук и има ли механизми, които да ги предпазват от насилие и дискриминация? Макар че има развитие в тази посока, повечето права на ЛГБТИ хората в България не са защитени. Единствената законова защита, която ги включва, е Законът за защита от дискриминация.

Когато става дума за физически нападения, законодателството не признава престъпленията, мотивирани от хомофобия и трансфобия като престъпления от омраза и не предвижда по-строгите мерки, които би трябвало да се прилагат.

РЕЧНИК

Престъпление от омраза е престъпление, при което основната мотивация на извършителя е предразсъдък към реалната или предполагаема идентичност на жертвата. Престъпленията от омраза са насо-

чени към хората заради това, което са. Например, някой е нападнат физически единствено защото е от ромски произход или е с хомосексуална ориентация. Престъпленията от омраза са престъпления с послания и целта им е да всеят страх не само в конкретната жертва, а и у цялата общност, към която тя принадлежи. Ако „да речем“ в даден парк е нападнат човек от ромски произход, то посланието е, че на това място хората от ромски произход не са добре дошли и е потенциално опасно за тях да минават оттам.

ЛГБТИ семейства в България не са признати по никакъв начин, а [правен анализ на ЛГБТ организация „Действие“](#) показва, че това води до лишаването от над 300 права. Партньорите в еднополови семейства например не могат да се наследяват едни други или да си помогнат в животоспасяващи ситуации, като това да дарят орган на партньора си, защото по документи не са семейство, а понякога дори не могат да посетят своя партньор в болницата. Еднополовите двойки не могат да бъдат заедно законови родители на децата си, без значение дали са техни биологични или осиновени, тъй като само един от двамата партньори бива признат като родител и/или осиновител. Ако една от жените в еднополова връзка роди или осинови дете, нейната партньорка не може да бъде призната за родител и няма никакви права над детето си, въпреки че го обичат и отглеждат заедно.

Транс хората пък срещат допълнителни трудности заради това, че няма официална процедура за признаването на техния пол. За да отразяват личните документи на един транс човек неговата истинска идентичност, той трябва да заведе дело, за да бъдат сменени името и половият маркер, вписани в тях. Това се нарича правно признаване на пола. В България от десетилетия се водят такива дела и много от тях са успешни, но липсата на официална процедура води до откази и на някои транс хора се налага с години да водят дела, без гаранция, че ще постигнат успех. Консервативните нагласи и съдебни решения през последните години водят до това съдиите все по-често да отказват да признаят пола на транс хора. А това предизвиква редица трудности за тях: дискриминация, агресия, трудности при намиране на работа, притеснение всеки път, когато трябва да покажат личен документ някъде, а и неприятното усещане, че личните им документи не представляват човека, който всъщност са.

Интерсекс хората също срещат специфични за тях трудности, които най-често са в сферата на здравеопазването. Когато се роди дете, първият въпрос, който всички задават, е „момче или момиче“? Затова, когато лекарите видят, че се е родило интерсекс дете, което не се вписва нито в кутийката „момче“, нито в кутийката „момиче“, те често започват да убеждават семейството, че трябва да го оперират, за да го направят „нормално“. Много често те не дават достатъчно време и информация на родителите, за да вземат обмислено решение, а понякога дори се споделя грешната информация, че ако не оперират гениталиите на детето, ще има лоши последици за неговото здраве. Всъщност тези операции не са нужни от медицинска гледна точка, а са по-скоро козметични и целят да отговорят на социалните норми за пола. Още повече, тези операции могат да доведат до влошаване на здравето и да изискват допълнителни процедури и вземане на медикаменти цял живот.

Как да помогнеш на ЛГБТИ общността?

Вече разбра, че ЛГБТИ хората срещат трудности във всички сфери на живота: от отхвърляне в семейството и тормоз в училище, до дискриминация на работното място и в достъпа до здравни услуги. Ето как може да помогнеш.

Информирай се! Негативните нагласи към ЛГБТИ хората се дължат основно на дезинформация и фалшиви новини, затова е важно да се информираш. Следвай ЛГБТИ организации (в следващата секция ще намериш информация за тях) и си набавяй достоверна информация за ЛГБТИ общността. Проверявай фактите и мисли критично! Много разпространено погрешно схващане около „София Прайд“ е, че ЛГБТИ хората не срещат никакви трудности и че „парадират“, защото искат ексклузивни права и специално отношение. Всъщност те излизат по улиците в знак на протест и с цел да заявят своите искания за равенство – една от многото битки, които (както ти е вече ясно) им се налага да водят. Помогни да преборим негативните нагласи, като споделяш достоверна информация и информираш хората около себе си.

Реагирай, когато чуеш анти-ЛГБТИ език или видиш да тормозят ЛГБТИ човек. Всички знаем, че едни от най-често разпространените обиди са свързани със сексуалната ориентация и те са станали част от всекидневния език на много хора. Това обаче е много вредно за ЛГБТИ общността, защото допълнително утвърждава идеята, че да бъдеш ЛГБТИ човек е нещо лошо. Когато чуеш хомофобски или трансфобски език, обърни внимание, че това не е окей. А видиш ли човек да бъде тормозен заради сексуалната си ориентация или половата си идентичност, не го подминавай! Дори да се притесняваш да го защитиш директно, ако това се случва в училище, в университета или на работното ти място, винаги може да се обърнеш към ръководството за помощ. Твоята подкрепа може да бъде жизненоважна, защото този човек ще види, че не е сам.

ЛГБТИ организациите и колективите целогодишно организират важни инициативи под формата на кампании, петиции, протести и други дейности, в които може да се включваш или да бъдеш доброволец. Провеждат се и много обучения, на които да научиш повече за ЛГБТИ общността и как да я подкрепиш. Така например ежегодният „София Прайд“ е най-голямото правозащитно събитие в България, което през 2022 година събра 12 000 участници. Всяка година „София Прайд“ набира доброволци за различни дейности и по този начин не само ще помогнеш, но гарантираме, че и много ще се забавляваш!

Идеи за мисии:

- ★ Посвети един час на класа на темата за сексуалното образование
- ★ Координирайте ден на различните общности в училище
- ★ Организирайте онлайн дебат в училище по въпроса за речта на омразата
- ★ Организирайте урок по здравно и сексуално образование в училището или университета си

Организации, подкрепящи правата на ЛГБТИ хората

Фондация „Билитис“ е ЛГБТИ организация с феминистка идентичност, която има различни инициативи, свързани със застъпничество, общностна мобилизация, обучения и информационни кампании, както и хуманитарна помощ и услуги за правна помощ и психично здраве.

Фондация GLAS цели да допринесе за позитивна промяна в живота на ЛГБТИ хората, осигурявайки пълно равенство и закрила от всички форми на дискриминация. Фондацията работи за създаване на приобщаваща среда чрез провеждане на обществени кампании, събития и услуги за подкрепа.

ЛГБТ организация „Действие“ е посветена на това да допринесе за промяна в живота на ЛГБТИ хората в България, чрез предоставяне на безплатна правна помощ, водене на стратегически дела и организиране на публични събития и кампании.

Фондация „Сингъл Спен“ подкрепя ЛГБТИ общността чрез различни програми за психологическа, правна и здравна подкрепа, както и разнообразни събития и кампании. Фондацията менажира и пространството *The Steps*, където се случват редица ЛГБТИ събития.

Фондация „АЙВЪР“ се фокусира изцяло върху информирането и овластяването на гей мъжете относно тяхното здраве. „АЙВЪР“ предоставя напътствия за превенция, тестване и лечение на ХИВ и други сексуално предавани инфекции и се застъпва за правата и подобреното качество на живот на гей мъжете, живеещи с ХИВ.

Rainbow Hub е единственият в България общностен ЛГБТИ център, който предлага разнообразни общностни събития и дейности, включително групи за взаимопомощ и групи по интереси. Rainbow Hub е менажиран от фондация GLAS и фондация „Билитис“.

„София Прайг“ е най-голямото правозащитно събитие в България, което цели да се застъпи за правата на ЛГБТИ хората чрез повече видимост, общностна мобилизация и застъпнически дейности.

Важни дати

- ★ 31 март: Ден за транс видимост
- ★ 26 април: Ден за видимост на лесбийките
- ★ 17 май: Международен ден за борба с ЛГБТИ фобията
- ★ ЮНИ: Прайд месец! На повечето места по света ежегодните Прайд шествия се провеждат през месец юни. „София Прайд“ традиционно се провежда в някоя от съботите на юни и затова всяка година е на различна дата.
- ★ 23 септември: Ден за празнуване на бисексуалността
- ★ 26 октомври: Ден за интерсекс видимост
- ★ 8 ноември: Ден за възпоменание на интерсекс хората или Ден за интерсекс солидарност
- ★ 20 ноември: Ден за възпоменание на транс хората



ЕТНИЧЕСКИ ГРУПИ



“

Не различията ни разделят.
Разделя ни неспособността
ни да разпознаем, приемем
и отпразнуваме тези
различия.

ОДРИ ЛОРД,

феминистка професорка, писателка, поетеса и активистка за граждански права

Светът е пълен с всякакви хора – ниски, високи, с късрави или прави, руси, кестеняви, черни или рижави коси, с различни тела и различен цвят на кожата. Те се обличат по различен начин, правят си разнообразни прически, обичат татуировки и пиърсинги или пък не. Въобще, различията ни правят света много по-пъстър и цветен, не мислиш ли? Освен във външния си вид обаче, хората носят различия, породени и от културата, от която идват, обичаите, които спазват, религиите, които изповядват, езиците, които говорят, и това често се дължи на етносите, от които са част.

В различните части на света картината е различна. Европа например може да бъде разглеждан като доста по-хомогенен континент от Африка. Да погледнем само официалните езици, които се говорят на двата континента – в Европа те са 24, а в Африка – 250! Различните етнически групи също имат своите особености.



Знаеше ли, че ромите в България не са еднородна общност, защото мо-

гат да се разделят на поне 5 основни групи, а в зависимост от произхода и езика им — на над 60!

РЕЧНИК

Малцинство е група от хора в една държава, която не е във властово положение. Често малцинствените групи по брой са по-малки от мнозинството, макар че има изключения. Това може да са етнически малцинства, например ромите, сексуални малцинства като лесбийките, гей или бисексуалните хора, религиозни малцинства като мюсюлманите. Тоест, техните етнос, сексуалност или религия са различни от основните или най-широко разпространените в държавата.

И като споменахме България: според националното преброяване от 2021 г. като членове на етнически малцинства в България се самоопределят **около 14% от населението**. Най-големите групи са тези на етническите турци (8.4%) и роми (4.4%). Последното число е предмет на дебат сред експертите, някои от които смятат, че истинският брой на ромите в България е в пъти **по-голям**.

По-малките групи у нас са тези на етническите руснаци, арменци, власи, каракачани, татари и евреи. Техните семейства живеят тук от поколения и различният им етнос не ги прави по-малко българи по националност. Някои от тях са християни, други са мюсюлмани, а трети – евреи. Културните им обичаи също са различни, а често говорят и различен език от българския вкъщи. В последните години в България има и все повече мигранти и бежанци. Някои от тях идват тук заради достъпното образование, други – заради по-евтиния и спокоен живот, а за трети най-важното е да намерят подслон от войната, която ги принуждава да бягат от собствената си страна. Освен етнически и културно различни, някои от тези хора са и с различна раса от европейската.

Проблеми, пред които са изправени различните етнически групи

Вместо обаче да приемат разнообразието, което съществува в обществото като нещо хубаво, много хора не харесват онези с етнос, различен от българския, и са прегубегени към тях. **Това се нарича ксенофобия.**

Подобно на расизма, ксенофобията се крепи на грешното схващане, че една етническа група е автоматично по-добра, по-заслужила, по-умна и по-цивилизована от друга. Тъкмо това понякога е и причината „по-добрата“ етническа група или раса да има и по-голяма обществена власт, а това неизбежно създава проблеми – представи си в парламента да няма нито един човек, който прилича на теб, споделя същата култура и е срещал същите проблеми, каквито и ти. Дали в такъв случай ще чувстваш, че той те представлява и защитава интересите ти? Едва ли.

Ксенофобията може да има различни проявления – от стереотипно мислене спрямо някои етнически групи до реч на омразата или престъпления от омраза срещу тези групи.

РЕЧНИК

Реч на омразата е понятие, което обхваща всички изрази, които насърчават или защитават проявите на нетолерантност или дискриминация. Прост пример за това са думите, които обиждат на база етническа принадлежност или сексуална ориентация. В България чуваме тези думи всеки ден, защото са се превърнали в най-често използваните обиди и много хора мислят, че е приемливо да ги използват. Това продължително използване на език на омразата обаче е допълнителна пречка пред равнопоставеното участие на уязвимите групи в обществото, защото нормализирането на подобни изрази спрямо тях често е просто първата крачка към обезчовечаването им и съответно оказването на по-голямо насилие към тях. Езикът на омразата води и до още по-голяма изолация за тези общности.



Знаеш ли, че повече от половината европейци (59%) смятат, че дискриминацията въз основа на етнически произход е широко разпространена.

Всичко това, както и по-малкият им брой, поставя етническите малцинства в по-уязвима позиция спрямо останалите членове на обществото. Ето защо защитата на правата им има важна роля — **да осигури равни възможности на техните представители да упражняват свободно своя език, култура и религия, както и да гарантира равния им достъп до образование, професионална реализация и участие в обществения живот.**

Българските турци

Както споменахме, най-голямата малцинствена етническа група у нас е тази на българските турци. Въпреки това те все още срещат дискриминация и прегразсъдъци. Едно от най-дискриминационните събития в съвременната българска история е така нареченият „Възродителен процес“, който е бил насочен именно към българските турци. Възродителният процес, който се случва през 80-те години на миналия век, е опит на българската държава да „асимилира“ турското и мюсюлманското население. Това означава да не ги приема такива, каквито са, а да се опитва да ги „побългари“.

РЕЧНИК

Асимилация: Асимилацията е процес, чрез който мнозинството прилага мерки, които целят да „погълнат“ малцинството и да заличат неговите специфики като култура, език, религия, традиции и групи.

В случая с Възродителния процес това се изразява в **насилствената смяна на имената**, забрана на използването на майчиния език на турци и роми, забрана да се практикуват мюсюлмански обичаи и да се празнуват мюсюлмански празници, както и да се носят традиционни мюсюлмански грехи. В този период имената на 850 000 турци, роми и помаци са сменени с традиционни български имена. Потърпевшите отговарят на това с протести, заради които много от тях са загинали или са били вкарани в затвори. През 1989 г. следват масови изселвания на българските турци, когато 360 000 души се изселват в Турция.

През 2012 година Народното събрание приема [Декларация, осъждаща опита за насилствена асимилация на българските мюсюлмани](#) и определя прогонването на тези над 360 000 български граждани от турски произход за форма на етническо прочистване. Въпреки това не е потърсена отговорност на извършителите.

Според [съвременни изследвания](#) тези събития се отразяват на живота на българските турци и днес, носейки травмата през поколенията. А и нека не забравяме, че Възродителният процес се е случил преди 30-40 години, тоест все още има хора, които са го преживели и живеят с травмата от тази опресия.

Ромската общност

Ромите са една от най-маргинализираните етнически групи цяла Европа. Ето малко статистика:

- ★ Близко **83%** от ромите живеят в риск от бедност или социално изключване (в сравнение с около 19% за етническите българи) ([НСИ](#))
- ★ **55%** от ромското население в България няма здравна осигуровка, която да им предостави достъп до здравни грижи ([Отворено общество](#))
- ★ **23%** от ромите нямат достъп до течаща вода в домовете си (в сравнение с 0.7% за цялото население) ([FRA](#))

Когато избухна войната в Украйна, видяхме и дискриминационното отношение спрямо украинските роми. [Много от тях едва напуснаха страната, след което бяха гържани в различни, по-лоши условия в спешно създадените центрове за подслон на бежанците](#). Това е ясен знак, че антиромските настроения не са само българска черта и че дори във времена на война, ромските граждани са сред най-уязвимите групи в обществото.

В допълнение, през последните години в България се наблюдава [зачестяване на използването на език на омразата](#) към етническите малцинства и особено към ромите. Той бива използван не само от обикновените членове на обществото, но и от политици и медии, което допълнително допринася за нормализирането на ксенофобията, насочена към тях.

Еврейската общност

В България все още върлуват и антисемитски нагласи, тоест омраза към евреите. Организацията на евреите в България „Шалом“ редовно сигнализира на прояви на антисемитизъм под формата на реч на омразата или на престъпления от омраза. Проявите на антисемитска реч на омразата често се случват в медиите и в общественото пространство, а престъпленията от омраза се изразяват в нападения срещу синагоги, еврейски културни домове и дори вандализиране на еврейски гробища. Такива примери могат да бъдат намерени в бюлетина „Антисемитските прояви в България 2009–2010“

Чуй няколко разказа от първо лице за влиянието на речта на омразата върху тези, които са били засегнати от нея, и виж ефекта на това да [отгледеш 4 минути внимание](#).

Как да помогнеш на хората от различните етнически групи?

Промяната започва от теб. Провери дали ти самият поддържаш дискриминативни схващания спрямо хората от различен етнически произход или различна раса. Тези схващания подплатени ли са с факти, истина ли са, или са просто неща, които чуваш постоянно? Ти би ли искал да живееш в условията, в които живеят ромите тук? Вероятно не. Ние всички правим грешки, но решенията, които взимаме за действията си винаги са следствие от положението, в което се намираме. Помисли ти как би се чувствал, ако беше израснал в сегрегирани квартали, учеше в училище, което не ти дава нужната подготовка и всеки ден се сблъскваше с дискриминация заради нещо, което не можеш да промениш – семейството, в което си се родил. Щеше ли да е различен начинът, по който мислиш и действаш? Щеше ли да е различно бъдещето ти? Щеше ли да вярваш в себе си и възможностите си?

Не премълчавай, когато хората около теб говорят безсъръжно за онези от различен произход или с различна идентичност, поставят ги под

общ знаменател и ги обвиняват за неща, наг които те нямат контрол. Разказвай на близките и приятелите си за истинските причини нещата да са такива, каквито са. Научи повече за различните култури на етническите малцинства в България, за техните обичаи и споделяй с хората около теб.

Знаем, че бариерите, възпрепятстващи равнопоставеното участие на някои общности в обществото, са значителни и не можеш сам да се справиш с тях, но доброволчеството може да бъде много важен източник на промяна.

Идеи за мисии:

- ★ Ромският образователен фонд е публикувал полезен [списък с възможни доброволчески дейности](#), които да допринесат за подкрепата на равноправието на ромите.
- ★ [Дайте платформа на гласа на учениците от етнически малцинства](#)
- ★ [Организирайте „Ден на различните култури“ в училище](#)
- ★ [Организирайте базар с традиционни за различните култури ястия](#)
- ★ [Координирайте ген на различните общности в училище](#)

Организации, подкрепящи правата на етническите групи

[Постоянна ромска конференция](#) е гражданско движение от ромски и про-ромски активисти и организации от цялата страна, което работи за социална справедливост и просперитет на ромската общност. Те организират информационни и застъпнически кампании и работят в цялата страна, като имат 23 местни групи.

[Центърът за междуетнически диалог и толерантност „Амалипе“](#) създава образователни кампании в ромските общности, набира продукти от първа необходимост за крайно нуждаещите се и подкрепя процесите на запознаване и разбиране на ромската култура – както сред ромската общност, така и сред мнозинството.

Младежка фондация „Арете“ ангажира млади роми с доброволчество и развива социалните и организационните им умения за работа в общността. Фондацията непосредствено подпомага ромите в България, предлагайки менторска подкрепа на младежите от ромски произход.


Ромският образователен фонд помага за заличаването на огромната разлика в образованието на ромите и неромите чрез политики и програми, които подпомагат качествено образование на ромите и тяхното включване в образователната система.

Фондация за общностно развитие и сътрудничество (ФОРС) се заражда през 2021 в Сливен и се фокусира върху местната ромска общност. Днес те вече са разпознати като общностни лидери и водят кампании, които насърчават реални решения на някои от най-големите предизвикателства, пред които са изправени ромите в региона.

Организация на евреите в България „Шалом“ има различни общностни, културни, информационни и застъпнически дейности, които целят да запазят и развиват еврейските етнически, езикови и културни ценности и традиции и да защитава конституционните на евреите в страната.

Важни дати

- ★ 5 ноември: Международен ден на ромския език
- ★ 9 ноември: Международен ден за борба с расизма, фашизма, антисемитизма и ксенофобията
- ★ 16 ноември: Международен ден на толерантността
- ★ 25 ноември: Световен ден за борба с насилието, основано на пола
- ★ 27 януари: Международен възпоменателен ден на Холокоста
- ★ 10 март: Ден на спасяването на българските евреи, жертвите на Холокоста и престъпленията срещу човечеството
- ★ 21 март: Международен ден за борба с расовата дискриминация
- ★ 8 април: Международен ден на ромите
- ★ 16 май: Ден на ромската съпротива
- ★ 2 август: Възпоменателен ден на Холокоста над ромите



**ХОРА,
ТЪРСЕЩИ
ЗАКРИЛА.
БЕЖАНЦИ.
МИГРАНТИ.**



Никој не качва децата си на лодка, освен ако водата не е по-безопасна от земята

УАРСАН ШАЙЪР,

британско-сомалийска поетеса

В света има събития, които поставят в опасност животите и правата на големи групи от хора и предизвикват местни или глобални хуманитарни кризи. Тези събития понякога са предвидими, но понякога ни изненадват и са нужни бързи и ефикасни мерки за справяне с тях. Става дума за феномени като войните и природните бедствия. Много често хората, които са потърпевши от тях, се налага да напуснат домовете си и да потърсят друго място, където да бъдат в безопасност и базисните им нужди от храна и подслон да бъдат посрещнати, както и да може да продължат да живеят живота си нормално. Наричаме ги **бежанци** - хора, които са принудени да напуснат дома си поради непосредствена опасност за своята сигурност. Това може да включва и основателен страх от преследване поради принадлежността им към гадена етническа, религиозна или обществена група или подготвянето на определени политически виждания.

По [ганни на Агенцията за бежанците на ООН](#):

- ★ До май 2022 г. повече от 100 милиона души по света са били принудително разселени в резултат на преследване, конфликт, насилие, нарушения на правата на човека или събития, нарушаващи сериозно общественения рег
- ★ В края на 2021 г. цифрата е 89,3 милиона души

През 2022 г. само на около 1000 километра от България започна нова жестока война: на Русия с Украйна. Това все повече ни кара да повдигаме следния важен въпрос: „Какво се случва с фундаменталните права на човека при ситуации, застрашаващи съществуването на голяма група от хора?“.

Проблеми, пред които са изправени бежанците

Бягащи от война и преследване

Както вече стана ясно, всяко военно действие в силно населени райони е съпроводено пряко от нарушаване на естествените права на гражданите им. Защо това е така? Ето няколко причини:

- ★ Реговните обсади на градовете пречат на хуманитарните организации да доставят на цивилното население продукти от първа необходимост, следователно там има **огромен недостиг на храна, медицински изделия и тоалетни принадлежности**. Разрушаването на градовете води неизменно и **до недостиг на питейна вода**.
- ★ По време на война хората са **принудени да живеят в бомбоубежища и често биват разделени от семействата си**. Отделно от това, възрастните **не могат да ходят на работа, а децата – на училище**, с което е ограничено правото им на образование.
- ★ Тъй като болниците са претоварени и някои от тях изнемозват, **правото на хората да имат достъп до качествено здравеопазване също е нарушено**.
- ★ Често цивилни хора стават **невинни жертви** на насилие и убийства от страна на врата.

Малко след началото на войната в Украйна, до 29 март 2022 г., над 127 000 украински бежанци са преминали през територията ни, като 56 000 са останали да търсят убежище тук. Над 22 000 от тях са деца ([#BGForUkraine](#)). По тогавашните данни на [УНИЦЕФ](#) на всяка ми-

нута 55 деца напускат територията на военния конфликт. Към април 2023 г. данните са следните: през България са преминали 800 хиляди украински бежанци, а са останали 51 хиляди.

Но освен от Украйна, в България идват бежанци и от други държави. Към 2021 г. петте държави, от които идват най-много бежанци, са Афганистан, Сирия, Мароко, Ирак и Пакистан. Те често срещат дискриминационно отношение в България заради ксенофобски настроения, тъй като обикновено се различават по цвят на кожата, религия, култура, език и традиции.

Трудностите за бежанците не спират с напускането на родните им места. За да стигнат до безопасна дестинация, те преминават през много прекеждия и пътуват в изключително тежки условия. Когато пристигнат в България, са изправени пред нови изпитания. Обикновено биват настанени в бежански центрове, а условията на живот в повечето от тях са ужасяващи. Така например достъпът до течаща вода и качествена храна невинаги е налице, а предоставените от държавата санитарни пакети покриват едва малка част от ежедневните здравни и хигиенни нужди. Същевременно, държавата не предлага социална помощ на онези, които избират да живеят извън приемателните центрове.



Знаеш ли, че заради високите разходи, свързани с прехода към Европа (около 14 000 лева на човек или две средни годишни заплати в Сирия), повечето семейства, търсеци закрила, нямат спестявания, на които да разчитат в приемащата ги страна?

Изключително важно за хората, пристигащи от територия на военен конфликт, е получаването на бежански статут. При признаването на бежанския или хуманитарен статут човек автоматично придобива правата и задълженията на български гражданин. Но без този статут, търсещите закрила в България не са законово равни на останалите. На тях може да им бъде отказан достъп до здравно осигуряване или възможност да упражняват правото си да работят.

Заради предизвикателствата на новия език и среда и **неурегените процедури** за признаване на професионални квалификации от други страни, намирането на работа е особено трудно за бежанците у нас. Затова на пример според „Каритас София“ около **60% от бежанците и търсещите закрила работят** без сключен договор с работодателя си, което ги поставя под сериозен риск от експлоатация.

Намирането на работа и адаптацията към новата среда е допълнително затруднена заради често срещаните негативни нагласи в обществото. Според [Агенцията за бежанците на ООН](#) най-често споделяните страхове са свързани с усещането, че бежанците могат да извършат престъпление или да се опитат да наложат своите културни и религиозни разбирания. Нараства и опасението, че те могат да отнемат работни места от етническите българи. Изненадващото обаче е, че 77% от анкетираните българи не са се срещали лично с бежанци. Вместо това, главният източник на информация по темата са медиите, където негативните заглавия и послания [се забелязват по-лесно](#) и въздействат по-силно. Така, въпреки че собствените им впечатления биха били ограничени, едва 7% от анкетираните българи смятат, че търсещите или получили закрила биха могли да се интегрират в страната.

[Отчуждеността на местното население](#) спрямо обстоятелствата на бежанците е свързана и с относително ниския дял (29%) на българите, готови да им окажат подкрепата, нужна за ориентираното в новата среда.

Климатични бежанци

В следващите години се очаква драстично да нарасне броят на така наречените „климатични бежанци“. Това са хора, които са **принудени да напуснат домовете си вследствие на климатичните промени**. Институтът за икономика и мир (IEM) предвижда, че до 2050 г. ще има 1 200 000 000 климатични бежанци. Екстремни климатични условия като наводнения или силна суша, повишаване на морското равнище и нарушаването на екосистеми са причината много хора да трябва да напуснат местата, на които живеят. Според данни на Агенцията за бежанците на ООН от 2008 г. насам средно 21 500 000 души на година са принудени да се преместят заради екстремни климатични условия като наводнения, бури, пожари или екстремни температури.

ЛГБТИ бежанци

Друга причина някои хора да напуснат местоживеенето си и да търсят закрила в друга държава може да бъде тяхната **сексуална ориентация или**

полова идентичност. По света все още има места, на които да бъдеш хомосексуален е незаконно. Това са 64 държави, в които законодателството предвижда различни наказания за хомосексуалните отношения – от затвор до смъртно наказание.

Макар много от тези държави да са в Африка и Азия, историята показва, че този вид закони се коренят във времето на колониализма: когато тези държави са под британската власт и законодателство, сексуалните отношения между мъже стават незаконни. С времето към тях са добавени и сексуалните отношения между жени. Днес много тамошни ЛГБТИ хора търсят убежище в държави, в които могат да бъдат себе си, без да ги грози затвор. Една от тези държави е и България, макар че практиката по даване на бежански статус на ЛГБТИ хора тук е порочна и той често бива отказван.

Как да помогнеш?

За съжаление, държавната подкрепа в приемателните центрове е минимална. Почти всички дейности там се осъществяват [с помощта на доброволци и граждански организации](#).

Така например, в продължение на близо 10 години, като част от [Проект „Бежанци](#): групи доброволци с големи сърца подкрепят търсещите убежище в приспособяването към българската среда. Посещавайки ги веднъж седмично, доброволците провеждат обучения по български, английски, преподават компютърни умения и провеждат занимания по музика, градинарство и изкуство. Фокусът е върху заниманията с деца, което да им позволи да намалят изоставането спрямо връстниците си и да постъпят в българско училище наравно с другите. А чрез гарителски кампании, като тези за набиране на [учебни пособия и спортни екипи](#) или [топли грехи за зимата](#), доброволците могат да помогнат в посрещането на някои от най-належащите материални нужди на бежанците тук.

Доброволчеството може да има ключова роля за интеграцията на по-лучилите закрила в новата им обстановка. Доброволците към [менторската програма на „Каритас“](#) например им помагат да разширят познанията си за местния начин на живот, да усъвършенстват уменията си да общуват на български и да намерят приятели, така че да бъдат по-

подготвени за участието си в тукашния живот и отстояването на правата си. А чрез работилници и курсове, водени от доброволци, като този, организиран от **Human in the Loop** и **Български Червен кръст**, намерилите закрила могат да усвоят или доразвият конкретни умения, които да им послужат в намирането на удовлетворяваща работа тук.

И разбира се, информирай хората около себе си за преживяванията на бежанците и помогни обществото ни да стане по-приемащо за тях!

Идеи за доброволчески мисии

- ★ Съберете играчки за децата в бежанските центрове
- ★ Помогнете на организация или бежански център с набирането на консумативи
- ★ Организирайте прожекция и дискусия на филм за бежанците
- ★ Станете ментори на деца от гомове или на деца с бежански статут

Организации, подкрепящи правата на бежанците и търсещите закрила

„Каритас-България“ помага на бежанци и търсещи закрила, като предоставя менторски услуги и им помага да се приспособят към средата тук. Каритас-София координира дейностите в Центъра за интеграция на бежанци и мигранти в София.

„Мулти култи колектив“ изгражда проекти, които да улеснят намирането на общ език — например чрез кулинария, изкуство и култура — между българската и бежанските общности, като така улеснява интеграцията им.

Съветът на жените бежанки в България предоставя застъпничество и медиация, за да подпомогне интеграцията на бежанците и търсещите закрила и ги подкрепя в посрещането на най-належащите им нужди.

Българският съвет за бежанци и мигранти (БСБМ) работи в областта на убежището и миграцията в България. БСБМ е платформа за застъпничество, лобирание и фондонабиране за закрилата, приемането и интеграцията на бежанците и мигрантите.

Български хелзинкски комитет предоставя правна защита на бежанци и мигранти, участва в развитието на съвременната бежанска и миграционна политика на България и съдейства за успешната интеграция на бежанците в България, както и за достойното им завръщане в страните им на произход.

Български червен кръст – Бежанско-мигрантска служба улеснява социалната и икономическа интеграция на бежанците в България, предотвратява изолацията на мигрантите и спомага за формиране на положителни обществени нагласи към тези две групи. защита.

Фондация гостъп до права (ФАР) предоставя правна помощ на имигранти, бежанци, търсещи закрила и хора без гражданство, както и развива застъпнически насочени към систематични проблеми при гостъпна до основни човешки права.

Фондация „Мисия криле“ е базирана в Стара Загора и оперира консултативен за бежанци и мигранти в гр. Харманли, където предлага социално редица психосоциални, информационни и здравни услуги на бежанци и мигранти.

Сдружение на украинските организации в България „Мати Украйна“ предоставя подкрепа на бежанци от Украйна, включително оперира хуманитарен център, в който разпределят хранителни и санитарни продукти.

Ситуационен център „Отворени врати подпомага хора, разселени заради войната в Украйна в България, предоставяйки образователни услуги, психологическа подкрепа и кризисно консултиране и организиране на културни дейности.

Важни дати:

- ★ 9 януари: Международен ден на емигрантите и бежанците
- ★ 1 март: Ден на нулевата дискриминация
- ★ 20 юни: Световен ден на бежанците
- ★ 23 ноември: Световен ден на човешкостта
- ★ 5 декември: Международен ден на доброволчеството
- ★ 10 декември: Международен ден на правата на човека

ХОРА С УВРЕЖДЕНИЯ



Турто
de
Дуранкуллак
2010
POWER BY



“

Негативните нагласи към децата с увреждания се превръщат в самосбъдващи се реалности. Когато се предпоставя, че децата с увреждания не могат да правят нещо, те никога не получават възможност да го направят.

Д-Р РУТИ БЕКУИТ,
*дългогодишна активистка в подкрепа
на хората с увреждания*

Обикновено в разговор използваме думите „нарушение“ и „увреждане“ почти като синоними. И наистина – физическите и интелектуалните нарушения могат да причинят пълна или частична загуба на функцията на някоя част от тялото. Но това не значи, че те винаги могат да се възприемат като увреждане.

Нека обясним какво имаме предвид: за някои хора може да е необходимо да си сложат очила, за да прочетат този текст. Въпреки това, те едва ли биха се описали като „хора с увреждания“. Но виж – ако нарушеното им зрение не им позволяваше да ходят на училище или да потърсят работа, то може би тогава биха се нарекли точно така. Казано с други думи: увреждането е състояние, което пречи на човек да изпълнява определена дейност или да взаимодейства със заобикалящата го среда. Самото нарушение или

загуба на психологическата, физиологическата или телесната конструкция или функции (като парализа или слепота), се нарича недостатъчност.

Има различни дефиниции на термина „хора с увреждания“. В България най-често се използва дефиницията, заложена в Конвенцията на ООН за правата на хората с увреждания, според която „хората с увреждания включват лица с трайна физическа, психическа, интелектуална и сетивна недостатъчност, която при взаимодействие с обкръжаващата ги среда би могла да възпрепятства тяхното пълноценно и ефективно участие в обществото равноправно с останалите“.

Ето защо според Световната здравна организация (СЗО) **уврежданията не трябва да се приемат като личностни характеристики**. Те по-скоро представляват несъответствия между един човек, който има определени нарушения, и неговата среда.

Както пише в **статия** на Съвета на Европа, хората с увреждания се определят като **най-голямото малцинство в света**, но за разлика от повечето малцинствени групи, тази е с отворено членство: всеки един от нас може по всяко време да стане неин член, било то поради злополука, заболяване или старост. Ето защо **уврежданията са част от състоянието на човека, но не и част от неговата личност**.

В България няма официална статистика за броя на хората с увреждания, но по данни на Националния център за обществено здраве и анализи всяка година в България над 3 000 деца и над 50 000 пълнолетни хора биват разпознати от експертните комисии като хора с увреждания. По **данни от националното преброяване през 2021 г.** призната трайно намалена работоспособност или степен на увреждане имат 654 547 лица. От тях 22 248 са деца, а 632 299 са лицата на възраст 16 и повече навършени години.



Знаеше ли, че... средно около 9 години от живота на всеки от нас в България ще премине с някаква форма на увреждане? (Our World in Data) Това значи, че вероятно в някакъв момент в живота си и ние ще сме част от тази група, а колкото повече се угоджава животът ни, толкова по-висока ще е и горната цифра. Затова проблемите на хората с увреждания засягат всички ни, включително нас и близките ни.

Бързи факти:

- ★ **Над един милиард (всеки седми човек!) души по света живеят с някаква форма на увреждане (ООН).**
- ★ **Хората с увреждания имат по-нисък достъп до образование, работни възможности, здравни грижи, както и по-малко възможности за участие в обществото (ООН).**
- ★ **66% от възрастните с увреждания в България имат значителни финансови трудности (Евростат).**

Пандемията от COVID-19 създаде нови предизвикателства пред хората с увреждания. Според данни на ООН те имат по-висок риск от заразяване и по-тежко протичане на болестта. А за някои от тях социалната дистанция е невъзможна, тъй като разчитат на физическата помощ на други хора.

Проблеми, пред които са изправени хората с увреждания

Хората с увреждания продължават да са тежко дискриминирани поради липса на достъпна среда в обществени и жилищни сгради, транспортни средства, спортни, културни, образователни и развлекателни обекти, както и в редица области на живота като образование, здравеопазване, заетост, социални и други услуги, достъп до правосъдие.

Хората с интелектуални затруднения са в особено трудна ситуация. За огромно съжаление, някои **остарели български закони** все още ограничават техните права. По данни на неправителствени организации над **7 000 човека с психосоциални и интелектуални увреждания са поставени под запрещение** и нямат право самостоятелно да вземат решения за живота си като да гласуват, да решават къде и с кого да живеят, да сключват брак, да сключват договори, да разполагат с парите си, да избират образованието или лечението си.

- ★ **Знаеше ли, че** едно от най-силните желания на хората с увреждания е именно да бъдат по-ангажирани в обществото? За тази цел можеш да общуваш с тях чрез средства за алтернативна комуникация. Виж **един супер вдъхновяващ пример (или целия кратък филм)**! От личен опит знаем колко много израстваме – емоционално, интелектуално и социално – през близките взаимоотношения, които изграждаме с хората около нас. Но за съжаление, още от предучилищна възраст децата с увреждания изпитват по-големи трудности в създаването и запазването на приятелства в сравнение с другите деца.

Трудностите в общуването са характерни за хора с определени нарушения (например от аутистичния спектър). Но същевременно децата с увреждания често са възприемани като по-малко значими от връстниците си и техните родители. Това не само създава бариери, но опасност самите деца с увреждания да **повярват в негативните предубеждения** към тях.

Заради тези трудности често хората с увреждания имат много ограничен социален кръг и според някои проучвания общуват с между 3 и 12 души. За сравнение, хората без увреждания имат средно по 125 подобни познанства.

Ето защо, за да предпазят детето си от **дискриминацията и предизвикателствата в общуването**, родителите могат да предпочетат да не изпратят детето си на училище редом с връстниците му. За съжаление, отделянето от тази естествена среда може допълнително да засили усещането за самота сред хората с увреждания. Още информация за децата и младежите с увреждания ще намериш в главата „Права на децата“.

Успехи и добри примери (законодателни промени, общностно развитие)

Все още няма медицинските инструменти, с които да превърне или излекува всички физически и интелектуални нарушения. Но всеки от нас може да направи много, за да направи средата по-достъпна за хората с увреждания, така че да имат възможностите, които има всеки друг човек.

На 26 януари 2012 г. България ратифицира Конвенцията на ООН за правата на хората с увреждания (КПХУ), което, заедно с членството в Европейския съюз и достъпа до нови политически и икономически инструменти и ресурси, даде ход за промяна в националното законодателство

в съответствие с Конвенцията. Тя цели да насърчава, защитава и гарантира пълноценното и равноправно упражняване на всички човешки права и основни свободи от страна на всички хора с увреждания и да подпомага зачитането на човешкото им достойнство. Основен принцип в нея е пълноценното и ефективно участие и включване в обществото на хората с увреждания. Според Конвенцията хората с увреждания са хора с трайна физическа, психическа, интелектуална и сетивна недостатъчност, която при взаимодействие с различни пречки би могла да възпрепятства тяхното пълноценно и ефективно участие в обществото, равноправно с останалите.

Настоящият Закон за хората с увреждания е опит за хармонизиране с основните принципи и идеи на КПХУ. Други специализирани закони, регламентиращи достъпа до права на хората с увреждания, са Законът за личната помощ и Законът за социалните услуги. Правото на приобщаващо образование за деца със специални потребности е подробно регламентирано в Закона за предучилищно и училищно образование и подзаконовата уредба към него.

От 2008 г. до 2014 г. БХК изготвяше ежегодно по няколко тематични анализа относно състоянието на правата на хората с увреждания за Агенцията за основни права на човека на Европейския съюз (пр. 2011 г.), а от 2017 г. насам – за Европейската мрежа на експерти по уврежданията. Освен правата на достъпна среда, образование, заетост, социална защита/подкрепа, БХК се занимава и с правото на достъп до правосъдие за хора с увреждания (пр. Национален доклад „Укрепване на процесуалните права на лицата с интелектуални и/или психосоциални увреждания в наказателното производство: Проучване на необходимостта от действия“ и Наръчник за укрепване на процесуалните права на лицата с интелектуални и/или психосоциални увреждания в наказателния процес).

Как да помогнеш на хората с увреждания?

Тъй като уврежданията не са само медицински проблем, всеки от нас да може да удари едно рамо в преобразяването на средата и да бъде източник на промяна.

Промяната в мисленето на хората започва през 60-те години чрез граждански движения в Америка и Великобритания, които популяризират идеята, че обществената среда е тази, която прави хората с увреждания зависими. За съжаление, тази идея все още не е напълно възприета и в редица страни продължава да има стигма и дискриминация към хората със специални нужди. За да бъде средата достъпна за хората с увреждания, са нужни много промени навсякъде в градовете и селата. Включвай се в кампании, които се борят за по-достъпна обществена среда за всички. Или пък можеш сам/а да организираш такива кампании?

Както вече разбра, една от основните трудности, с които хората с увреждания се срещат, е изолацията и липсата на социални контакти. Със сигурност през живота си ще срещнеш много хора с увреждания в училище, в университета, на работа или на друго място. Намери начин да общуваш с тях и да ги приобщиш към средата си и приятелите си. Нека сложим край на самотата!

Идеи за доброволчески мисии

- ★ Помогнете на местен център за деца и младежи с увреждания
Организирайте изложение с помощта на свои съученици със специални нужди
- ★ Изработете учебни материали за деца със специални потребности
Организирайте онлайн семинар за правата на хората с интелектуални затруднения

Организации, подкрепящи правата на хората с увреждания

Фондация „Светът на Мария“ подкрепя хората с интелектуални затруднения, подавайки им ръка в доразвиването на уменията, свързани с работата и общуване, чрез осигуряване на достъп до качествени услуги, развиващо обучение и подходяща трудова заетост.

Център „Карин дом“ във Варна предоставя професионални услуги за деца със специални нужди и техните семейства, включително ранна интервенция, терапевтични услуги, развитие на детските умения за успешно справяне в ежедневието и социална интеграция.

Сдружение „Няма невъзможни неща“ също помага на младежи с увреждания или затруднения в общуването да бъдат самостоятелни, да имат приятели и да могат да работят, след като завършат образованието си.

Клуб „Хвърчило“ към сдружение „Няма невъзможни неща“ във Варна организира практически дейности за забавление, обучение, социализация и работа за младежите с увреждания и ментални затруднения от града, както и да им предоставя работни места в социалното си предприятие.

Фондация „Ела и Ти“ пък прави красотата на природата достъпна за всички. С тяхна помощ десетки хора с физически увреждания са посещавали подземните светове на пещерите „Съева дупка“ и „Проходна“ и са полitalи (с тролей) на 40 метра над Фотинските водопади.

Сдружение „Конна терапия“ помага на деца с аутизъм, синдром на Даун, детска церебрална парализа, говорни, поведенчески, социални, емоционални или други затруднения чрез терапия с коне, с помощта на психолози, кинезитерапевт и конен специалист.

Важни дати

- ★ 3 декември – Международен ден на хората с увреждания
- ★ 1 март – Ден на нулевата дискриминация
- ★ 16 ноември – Световен ден на толерантността

ВЪЗРАСТНИ ХОРА



“
Можем да съдим
за морала на една държава
по отношението ѝ към тези,
които са в зората на живота –
децата, към онези, които са в
здрача му – възрастните хора,
и към попадналите в сянката
му – болните, нуждаещите се
и хората с увреждания.

ХЮБЕРТ ХЪМПФРИ,
Вицепрезидент на САЩ, 1977 г.

Едни от най-уязвимите социално и финансово хора в България днес са хората в пенсионна възраст. Попадайки в така наречената „трета възраст“, гарантирането на техните права по отношение на сигурност на доходите, достъп до медицинска помощ и активно участие в обществото е предизвикателство и те често се озовават в риск от бедност, социална изолация и затруднен достъп до здравна грижа. През 2014 г. 58% от хората над 65-годишна възраст в България са били в риск от бедност или социално изключване. Да не говорим за сериозните материални затруднения, които са изпитвали почти 51% от възрастните над 65 години.

В България към средата на 2020 г. живеят малко над 2,120,000 пенсионери. Разбира се, тази група не е хомогенна, т.е. съставена е от хора, които се различават по различни фактори. Има пенсионери на различни възрасти (в зависимост

от професията, човек може да се пенсионира и доста млад, дори в петдесетте си години), някои имат здрава връзка със семействата си, докато роднините на други живеят в друга част от България или дори в чужбина. Наличието на физически затруднения също влияе – дали се приживяваш без проблем, или напротив, нуждаеш се от количка, особено в не винаги достъпната градска среда и градски транспорт, ограничава социалните контакти, достъпа до здравни и други услуги, възможността за допълнителен доход. Пол, етническа принадлежност, психично здраве и много други фактори оформят специфичното за всеки един възрастен човек преживяване и водят със себе си специфични предизвикателства.

Проблеми, пред които са изправени възрастните хора

Както вече споменахме, бедността, социалната изолация и затрудненият достъп до здравна грижа са сред основните трудности за възрастните хора. Ето още малко данни:

Областите, в които най-голям процент от населението са хора на 65 и повече години, са Видин, Монтана, Габрово, Ловеч и Кюстендил. Ще забележиш, че това са и някои от най-бедните области в страната. Да поговорим и за пенсиите: през юли 2023 се очаква минималната пенсия да бъде увеличена на 523,04 лв, средната ще бъде малко над 792 лв., а максималната остава 3400 лв.

Много често хората в трудоспособна възраст се насочват към по-големите градове или чужбина, за да търсят работа, което означава, че не могат да се грижат за възрастните си близки. Поради тази причина възрастните хора често страдат от самота, тъй като се виждат рядко със семействата си.

Дали поради финансови, семейни причини, заради намаляваща самостоятелност поради болест или друго, за много от възрастните хора не е възможен живот в собствено жилище, което от своя страна ги поставя в риск от бездомност.

Преместването в пригодено за тях жилищно заведение е един възможен избор, който обаче не винаги е достъпен.

В България съществуват 82 гържавни и 159 частни домове за стари хора; 6 центъра за настаняване от семеен тип (място за живот в среда, близка до семейната, за ограничен брой лица – не повече от 15); 41 дневни центъра за стари хора (форма на социална услуга за подкрепа, свързана с предоставяне на храна и подпомагане на социалното включване на лица, навършили възрастта за придобиване право на пенсия), както и 24 гържавни и 21 частни дневни центъра за възрастни хора с деменция.

Броят на желаещите/нуждаещите се от настаняване в домове възрастни хора нараства непрекъснато, а ресурсът на институциите намалява. Капацитетът на прием на национално ниво е крайно недостатъчен и има списък за чакащи, който за един дом може да достигне до над 200 души за място, т.е. място в гържавните домове няма.

От Агенцията за социално подпомагане обясняват намаляването на броя домове с реформирането на системата за социални услуги и развитието на подкрепящи услуги в домашна среда.

Как можеш да помогнеш за подобряването на живота на възрастните хора?

Застаряването на населението на една гържава и икономическата реалност са сложен резултат от социално-икономически фактори, историческо развитие, гържавни политики, емиграция и много други. Доброволчеството не може да влияе на всички тях. За сметка на това, солидарността и взаимопомощта са силни инструменти, с които организирани групи доброволци могат да действат на местно ниво – в блока, квартала и града си.

Ето примери, от които може да се вдъхновиш:

Доброволчески клубове на ученици от България намират различни начини за солидарност с възрастните хора в домове или със самотно живеещи възрастни хора.

Доброволците от клуб „Усмивка“ в СУ „Васил Левски“ (гр. Вълчи дол) посещават редовно самотно живеещи възрастни хора в града и търпеливо градят приятелства.

Други младежи са правили събития с хората от местните домове за стари хора. Доброволчески клуб „Работилница за надежда“ (гр. Сливен), заедно със социалните работници в дома, организират празници и игри. Ученици от клуба към Професионална гимназия по лека промишленост, екология и химични технологии в Ямбол организират посещение на Дом за стари хора „Св. Архангел Михаил“. Там бъдещите фризьори се погрижиха за външния вид на възрастните хора и ги зарадваха не само с хубави нови прически по повод предстоящ празник, но и с внимание и приятни емоции.

През 2019 г. сестрите Рада и Нега Пандеви, ученички от Пловдив, [взеха приз за инициативност](#) от Годишните награди за доброволчество ГЕРОИТЕ. Част от мотивите на журито беше дългосрочният доброволчески ангажимент на забележителните момичета с местния дом за стари хора. Те са доброволки към фондация „Поколения заедно“ и не пропускат събота, в която да прекарат два часа в приказки, песни, танци и игри с възрастните жени от дома. Гледай [тук](#) интервю с Рада.

Идеи за мисии

- ★ Изпрати писмо (картичка + судоку/кръстословица) на човек, живеещ в дом за стари хора
- ★ Стани приятел с живеещите в местния дом за стари хора
- ★ Учи възрастни хора да работят с компютър
- ★ Помагай на самотно живеещи възрастни хора
- ★ Грижи се за дворовете на самотно живеещи възрастни хора

Прочети повече:

- ★ Оригинална идея от Нидерландия: бърбенето на касата е желателно
- ★ Правата на възрастните хора трябва да бъдат защитавани

Организации, подкрепящи правата на възрастните хора.

Сдружение „Каритас-София“ имат мобилни екипи, които предлагат медицински и социални грижи по домовете на възрастни хора в големите градове.

Фондация „Поколения заедно“ създава инициативата „Заедно при баба и дядо“ в Пловдив с мисия да върне усмивката и чувството за пълноценност на откъснатите от социалната среда възрастни хора – чрез организирани посещения в местния дом за стари хора.

“Фабрика за идеи“ и инициативата им „Резиденция Баба“ години наред хвърлят мостове между млади хора от големите градове и възрастните обитатели на обезлюдяващи се села. Кликни [тук](#) за сладкодумен разказ!

Дружество „Знание“ има за мисия да промотира ученето през целия живот и провежда различни инициативи, които обучават възрастни хора да се справят в днешния дигитален свят. [Прочети тук](#) разказ за мисията им „Дари час“, в която младежи учат възрастни хора да борят с нови технологии.

Българска хранителна банка организира „Килограм доброта“ – кампания за набирание на храни от първа необходимост за хора в нужда. Доброволци приканват пазаруващите в различни супермаркети да купят и да дарят след касата пакет ориз, боб, леща, макарони или олио.

Важни дати

- ★ 1 март: Ден на нулевата дискриминация
- ★ 15 май: Международен ден на семейството
- ★ 30 юли: Международен ден на приятелството
- ★ 1 октомври: Международен ден на възрастните хора
- ★ 17 октомври: Световен ден за изкореняване на бедността
- ★ 20 декември: Международен ден на човешката солидарност

ПРАВА НА ДЕЦАТА





Децата отразяват
качеството на живота...
Когато нашите деца
са щастливи, значи и ние сме
по-добри човешки същества.

УПИ ГОЛДБЪРГ,
*актриса и социална активистка,
посланичка на добра воля на UNICEF*

Едно е сигурно: всеки от днес някога е бил дете! Или все още е дете. Предвид този опит, който всички имаме, човек би предположил, че правата на децата няма да бъдат нарушаване и че нуждите им ще са познани. За съжаление, това не е така и навсякъде по света все още има деца, които живеят в бедност, във война, стават обект на насилие и нямат достъп до образование или основни блага като храна и вода.

Основният документ, който защитава децата, е [Конвенцията за правата на детето на ООН](#). Текстът на конвенцията е достъпен и във вариант, адаптиран за деца, тук. Конвенцията е първият юридически обвързващ международен документ, който утвърждава човешките права на всички деца, независимо от тяхната раса, цвят на кожата, пол, религия, езикът, който говорят, мнението, което имат, потеклото им, заможността им, статутът или способностите им.

Проблеми, пред които са изправени децата

Всяка година Националната мрежа за децата публикува [Бележник: Какъв е средният успех на гържавата в грижата за децата?](#). Това е документ, който съдържа важна информация за живота на децата в България и определя доколко гържавата отговаря на техните нужди и защитава техните права. Оценката се дава като в училище, по шестобалантна система, и за съжаление виждаме, че гържавата не се справя особено в грижата за децата. През 2021 г. общата оценка за работата на гържавата и институциите е „Среден“ (3.18). Въпреки някои подобрения в Бележника намираме много тревожни данни за положението на децата:

- ★ България е сред гържавите с най-високи нива на детска бедност – всяко трето дете у нас (36.2% или 440 000 деца под 18-годишна възраст) живее в риск от бедност и социално изключване, показват данните от Бележник 2022.
- ★ През 2021 г. продължава да намалява броят на детските лекари в страната.
- ★ Намалява и броят на детските психиатри – през миналата година броят им вече е едва 11 за цялата страна.
- ★ Увеличават се сигналите за насилие в семейството.

Когато са част и от група група, например деца от ромски произход, деца бежанци или деца с увреждания, те стават още по-уязвими.

Често **ромските деца** живеят в изключително лоши условия. Според [„Второ проучване на положението на малцинствата и дискриминацията в Европейския съюз“](#) една четвърт от интервюираните роми в България и техните деца живеят в домакинства без течаща вода вътре в жилището и в такива, в които някой е трябвало да си легне гладен поне веднъж през изминалия месец. Допълнително, **45%** от ромските деца не посещават детска градина, а **15%** не посещават училище ([UNICEF](#)), което се отразяват на качеството им на живот за в бъдеще.

Както знаем от [главата за бежанците](#), за децата и позрастващите бежанският процес е особено труден. Те често имат неподвижен достъп до храна и ограничена възможност да ползват здравни услуги, а това застрашава тяхното здраве и дългосрочното им физическо развитие (WHO). Принудителното напускане на познатата среда на голяма в условията на конфликт, загубата на близки и повишеният риск от насилие или експлоатация по време на пътуването могат да доведат до значителна психологическа травма (UNHCR, Vaghri et al.). Същевременно стресът, съпътстващият несигурен статут и относителната социална изолация в новата среда може да задълбочи преживените травми.

За съжаление, много от тези деца са непридружени от родител или настойник. Това допълнително усложнява процедура за добиване легитимен статут. Липсата на законен бежански статут е още една пречка пред спазването на човешките права – например един ученик в 4. клас много по-трудно би бил записан да учи в училище в България, защото няма необходимите документи.

Около **32 000 деца и младежи в България имат увреждане и близо 1/3 от тях не посещават училище (УНИЦЕФ)**. Децата и младежите с увреждания са една от най-уязвимите и пренебрегнати групи в обществото. От една страна, те са изправени пред всички предизвикателства, с които се срещат техните връстници. Същевременно, в ежедневието си те се срещат и с негативни обществени стереотипи, както и с образователни и здравни услуги, които невинаги са съобразени с нуждите им. Това прави постигането на техните мечти и амбиции много по-трудно.

В българските училища има около 20 000 ученици със специални образователни нужди, а още 6 000 деца със специфични потребности посещават детски градини. За да се развият те **емоционално, социално и академично**, е много важно обучението да бъде изградено около индивидуалните им нужди.

От училищата се очаква активно да приобщават децата с увреждания и да изградят за тях споделена учебна среда. Какво би означавало това? Те да имат физически достъп до нея, да работят заедно с всички други ученици, а за децата със специфични образователни нужди (СОП) да има и адаптирани учебници и помагала.

За съжаление, тези действия често се случват като допълнение към останалата училищна дейности и така и не получават необходимото внимание. Понякога това става поради недостатъчно разбиране за правилните подходи към тези деца с увреждания, а в някои случаи – и поради съзнателна дискриминация.

За съжаление, често към тези трудности се прибавят и допълнителните (и разбираеми) чувства на гняв или отчуждение в резултат на усещането за различност. Това е още повече изисква от околните да подхождат с разбиране и подкрепа.



Знаеше ли, че някои образователни трудности се установяват чак след като детето е започнало детска градина или училище? Дори в тези случаи ученикът трябва да се срещне с определени предизвикателства, за да могат нарушенията да бъдат забелязани, а това отнема допълнително време. Примери за такива нарушения са:

РЕЧНИК

Дислексия - нарушение в разбирането на връзките между звуците, буквите и гумите, които те съставляват (дислексия). Това прави разбирането на написан текст много трудно.

Дисграфия - нарушения в уменията, свързани с писането на гуми.

Дискалкулия - затруднения с относително прости математически или пространствени умения като неразпознаване на часа, объркване на цифри и букви и групи.

Диспраксия - затруднения с извършването на съзнателни движения. В училище често се проявява като трудности с писането или говората.

Как можеш да помогнеш на децата?

След като се информира за правата на децата, може би се чудиш как да ги подкрепиш? Споделяме ти няколко идеи.

Важно е нагласите в обществото да бъдат променени и всички да разберат, че децата са личности, които е важно да вземат активно участие

В решенията за своя живот и своето бъдеще. Все още битува виждането, че децата са по-скоро собственост на родителите си и нямат право на глас. Затова може да споделиш научената информация с хората около теб, особено когато виждаш, че нуждите, мнението и идеите на децата на биват вземани насериозно.

Имайки предвид, че децата от уязвими групи срещат още повече трудности в различни сфери на живота, когато се застъпваш за техните общностни, ти помагаш и на децата. Например в това децата от ромски произход да имат добър достъп до образование или децата бежанци да получават нужните грижи. В тази връзка те съветваме да прегледаш и останалите теми в този наръчник (ако все още не си).

Дори в момента в България се водят важни кампании за по-добро законодателство, което да защитава децата, например в случаи на домашно насилие, а с това качеството на живота им се подобрява. Предиизвикваме те да следиш активно тези кампании и да ги подкрепяш чрез споделяне на информация, подписване на петиции и всякакви други форми на застъпничество. Повече информация можеш да намериш в социалните мрежи на организациите, които работят в защита на децата. Ще намериш списък с тях по-късно в тази глава.

Идеи за мисии

- ★ Помагай за грижата и образованието на децата, които живеят в съседство
- ★ Станете ментори на деца от домове или на деца с бежански статут
- ★ Посети по-малките ученици и им разкажи как могат да се грижат по-добре за здравето си
- ★ Заведете по-малките ученици/децата от местния дом/хората от дома за възрастни на културно събитие
- ★ Изнесете урок на по-малките и им разкажете какво са правата на човека

Организации, подкрепящи правата на децата

Национална мрежа за децата е обединение на граждански организации и съмишленици, работещи с и за деца и семейства в цялата страна. НМД осъществява разнообразни дейности, включително застъпничество, информационни кампании и изготвяне на политики за децата и семействата и изграждането на работеща и отворена гражданска мрежа по въпросите на децата и семействата в България. [Тук](#) ще намериш още много организации в подкрепа на децата, които са членове на НМД.

УНИЦЕФ е Детският фонд на ООН, който развива различни програми, свързани с ранното детско развитие, приобщаващо образование, подкрепа за уязвими деца и семейства и борба с насилието над деца. Често УНИЦЕФ помага на деца в бедстващи райони и предоставя хуманитарна помощ.

Центърът за безопасен интернет се грижи децата да бъдат в безопасност онлайн. Дейностите им включват обработване на сигнали за детска порнография и компютърни посегателства; консултиране по телефон и онлайн на деца, непълнолетни, родители и учители при инциденти; информиране на обществото за това какви рискове крие за децата използването на интернет.

Важни дати

- ★ **1 юни:** Международен ден на детето (в страните от бившия социалистически лагер)
- ★ **20 ноември:** Световен ден на детето



**ХОРА,
ЖИВЕЕЩИ
В БЕДНОСТ**





Преодоляването на
бедността не е жест на
благотворителност, а акт
на справедливост.

Това е защита на едно основно
човешко право –
правото на достойнство
и достоен живот.

НЕЛСЪН МАНДЕЛА,

*активист за човешки права и първият
чернокож президент на Южна Африка*

Какво си представяш, когато чуеш израза „беден човек“? Може би такъв, който няма достатъчно храна, живее в мръсен и занемарен апартамент или пък изобщо няма дом. Също така не може да си купи разни неща от магазина, които другите могат, и често няма средства дори за грехи и обувки.

Тези представи не са погрешни, но бедността не означава единствено да нямаш пари. Тя е свързана пряко с липсата на достъп до някои базови нужди и услуги, на които всеки един човек на света има право (както гласи и чл. 25 от [Всеобщата декларация за права на човека](#)): прехрана, облекло, жилище, образование, медицинско обслужване и социални грижи, необходими за поддържане на неговото здраве и благосъстояние, както и това на семейството му.

Ето и малко статистика, свързана с крайната бедност в света:

- ★ **689 милиона души живеят в крайна бедност**, като оцеляват с по-малко от 1.90 долара (или 3.30 лв) на ден.
- ★ **Децата и младежите представляват две трети от бедните в света**, а жените представляват мнозинството от този процент в повечето региони.
- ★ **Нивото на крайна бедност в Близкия изток и Северна Африка е скочило почти двойно между 2015 и 2018 г. - от 3.8 на 7.2%.**
- ★ Въпреки че страните, засегнати от нестабилност, кризи и конфликти, са дом едва на около 10% от световното население, в тях са концентрирани 40% от общия брой на хората, живеещи в крайна бедност.
- ★ **Около 70% от хората над 15 години, които живеят в крайна бедност, нямат образование** или имат само основно образование.

Проблеми, пред които са изправени хората, живеещи в бедност

Всичко това има своите последствия: много често хората, които са бедни, се превръщат в обект на дискриминация и нехуманно отношение, което постепенно ги изтласква от обществото и ги лишава от активна позиция по редица въпроси. А това също е сериозно нарушение на правата им.

Обикновено това дали един човек живее в бедност зависи и от политиката на държавата, в която е роден и живее.

За най-бедните и най-уязвимите начинът, по който работят техните правителства, има пряко значение за качеството им на живот. Ако една държава не е способна да предотвратява конфликти или да осигурява достъп до основни услуги, последствията за гражданите ѝ, особено за бедните, може да са пагубни.

Състоянието на бедност може да има временен, епизодичен или траен характер. Така например, ако някой член от семейството се разболее и лечението му изисква много средства, цялото домакинство за известно време може да живее с ограничен бюджет. Това се случва дори и когато поводът е радостен – като сватба или раждане на бебе.

Ако обаче един човек не може дълго време да работи заради здравословен или друг проблем (като например незавършено образование), това води до липса на постоянен доход и изпадане в състояние на трайна бедност.

В България по отношение на бедността за бедни се приемат хората, които:

- ★ нямат достатъчно доходи за задоволяване на основни материални потребности от храна, облекло, жилище и т.н.;
- ★ имат ограничен достъп до социални услуги като образование и здравеопазване;
- ★ нямат възможности за личностно развитие и избор за подобряване на жизнения стандарт.

Групите, които живеят в най-голям риск от бедност, обикновено са бездомните, хората от малцинства и мигрантите, самотно живеещите възрастни (особено жените), семействата с три или повече деца, самотните родители и децата им, както и хората със зависимости и безработните.

Много от тези хора живеят по т.нар. „линия на бедност“ – минималното ниво на доход, нужен да се посрещнат основни нужди и да се осигури нормален стандарт на живот. През 2021 г. тази сума в България е 369 лева. Как мислиш, колко хора живеят с по-малко на месец? Хиляда? Десет хиляди? Или пък 100 хиляди?

Всъщност пог прага на бедността в България според социалното министерство живеят близо 1.6 милиона души, тоест около 23.8% от населението на страната. Според НСИ най-висок е относителният дял на бедните в областите Сливен – 31.3%, Монтана – 29.4%, Силистра – 29.1%, и Бургас – 29.0%. Най-нисък е относителният дял на бедните в областите Габрово – 12.3%, Разград – 12.6%, и Шумен – 16.4%.

Освен работещите хора бедността засяга също и по-малките. Вероятно си забелязал, че твои съученици не разполагат с достатъчно джобни пари, за да си купят неща, които другите могат да си позволят. Това е така, защото една пета (18.9%) от непълнолетните хора под 18 г. живеят в условия на материални лишения (НСИ, 2019 г.).

Обикновено причините за детската бедност са безработица на родителите, недостатъчна тържавна подкрепа, семейства, в които има само един родител, миграционен произход (ако например родителите ти са бежанци), както и това дали си от многодетно семейство.

За жалост, детската бедност, както всяка друга, не е свързана само с това дали имаш пари, или не. Тя често води до липса на адекватни условия за живот и невъзможност да се посещават детска градина, училище и липса на достъп до други социални услуги. А това има дългосрочни последиствия и вкарва човек в цикъл на бедността, от който после се излиза много по-трудно.

Както вече споменахме в глава за възрастните хора, те допринасят чувствително за нивата на бедност в страната. Много от причините за това са свързани със сложни социално-икономически фактори, историческо развитие, тържавни политики, миграция и много други.

Как можеш да помогнеш на хората, живеещи в бедност?

Сега, вероятно от написаното си вадиш следния извод: основната отговорност за справяне с бедността имат държавите и тяхното управление. Това е вярно, но макар (още) да не си депутат, имаш силата да направиш живота на някого по-добър и като доброволец. Разбира се, проблемът с бедността не може да се реши от днес за утре, но твоята солидарност и помощ е напълно достатъчна, за да подкрепиш бедни хора – независимо дали в квартала, в блока, в училището, в селото или в града ти.

Един от начините съвсем пряко да помогнеш на човек в нужда, е да сготвиш за него и да помогнеш той да се нахрани. Има градове, в които ежеседмично се организират кухни за бедни, където всеки желаещ може да участва в белене и рязане на зеленчуци, приготвяне и раздаване на храна.

Кои са те?

Доброволческата кухня за нуждаещи се към храм „Св. Пророк Илия“ в жк „Дружба“ 2, гр. София, е създадена от група млади хора като теб през далечната 1999 г. Оттогава насам всяка неделя над хиляда доброволци от всички възрасти се редуват в приготвянето на топла храна за стотици бедни и социално слаби. Младежи от доброволчески клуб „Подкрепа“ от Пиргон почти всяка неделя пътуват с влака до София, за да се включват в готвенето.

Самоорганизираният колектив от доброволци „Храна, не война“ пък събира съмишленици с различен произход, статус в обществото и житейска история, за да помагат на хора в нужда със съгтовена храна и облекло. Групата приобщава хора в неравностойно положение, **включва ги в полезни дейности и подкрепя всеки според нуждите му.**

Има и множество примери на акции за събиране на хранителни продукти, хигиенни принадлежности и грехи за бездомни.

Така например през миналия сезон на „Купата“ **подобни акции организираха почти всички клубове.**

Идеи за доброволчески мисии, които клубът ви може да организира!

- ★ Съберете и раздайте пакети грижа за бездомни жени
- ★ Помагайте на самотно живеещи възрастни хора
- ★ Съберете и раздайте пакети грижа за бездомни хора
- ★ Съберете и раздайте пакети с храна за бездомни хора

Организации, подкрепящи хората, живеещи в бедност

Българска хранителна банка превръща излишната и гогна храна в ресурс за различни социални програми. Всяка седмица банката събира доброволци на тържището „Слатина-Булгарплог“ в София и **сортират, описват и**

подготвят гарени плодове, зеленчуци и пакетирани храни за подпомагане на хора в нужда.

Фондация „Център за хуманни политики“ помага на зависими и бездомни да получат хранителни продукти и най-необходимото за личната си хигиена, а сдружение „Каритас София“ разполага мобилен кабинет на различни локации в София, през който ежедневно преминават хора в крайно затруднено положение. Там те получават първична медицинска помощ, съдействие при издаване на документи за самоличност, социално консултиране и др.

Много интересен и полезен е също и проектът на Фондация за социална промяна и включване. Организацията стартира през 2014 г. и до този момент врати отворят общо четири преходни жилища в София, Варна и Бургас, които подкрепят младежи, излизаци от домове, както и хора в риск от бедност. Освен това екипът ѝ поддържа и център „Светозглед“ в квартал „Факултета“, където деца от ромски произход се подготвят за първите си дни в училище, което намалява риска те да отпадат от образователната система на по-късен етап.

Движението „АТД Четвърти свят - Заедно за достоен живот“ пък се ражда във Франция и помага на най-маргинализираните семейства по цял свят с идеята, че достъпът до знания е начин за преодоляване на крайната бедност.

Организацията действа и в България от 2015 г. а зад гърба си има натрупан цял архив от супер инициативи, сред които „Празникът на споделените таланти“, „Мобилно училище Столипиново“, „Улична библиотека“, както международни семинари за социални дейности и приобщаващо образование.

Сдружение „Василица“ помага на деца и младежи от бедни семейства във Варненския регион с тетрадки и учебни помагала, така че липсата им да не става причина за това да не ходят на училище.

Подобна е каузата и на други сдружения: Младежка организация „Рома Ямбол“, която подкрепя общността и хората в нужда в Ямболско, сдружението „Бъди добър! Прави добро!“, което помага на нуждаещи се във Врачанско, фондация „Заедно напред, Розино“, която подпомага цялостно най-бедните и уязвими жители на селото, варненското сдруже-

ние „Милосърдие за теб“, което подкрепя деца, изправени пред риска да отпадат от образователната система поради ниския социален статус на семействата си.

И това е съвсем малка част от всички организации, които се занимават с хора в неравностойно положение – такива има във всеки град в България, а ако ти трябва малко помощ да ги откриеш, можеш да влезеш и в [НПО портала](#).

Ако ти е интересно да научиш повече по темата, виж видео урока на TimeHeroes и Учи.се [тук](#).

Важни дати

- ★ 16 октомври: Световен ден на храната
- ★ 17 октомври: Международен ден за премахване на бедността
- ★ 3 декември: Международен ден на хората с увреждания

ЗДРАВНИ НЕРАВЕНСТВА





Не се чувствам много като
Пух днес“, каза Пух.

„Ето – каза Прасчо – ще ти
донеса мед и чай, докато се
почувстваш“

Из „Мечо Пух“,
АЛЪН А. МИЛН

Какво е първото нещо, за което се сещаш, когато чуеш гумата „здраве“?

Може би сън, пълноценна храна и редовни упражнения. Може да си мислиш за късметите по Нова година и пожеланията за рожден ден, а може би се сещаш за болници и лекарства.

В тази глава ще си поговорим за някои аспекти на здравето, за които се говори по-рядко. Но нека започнем по-общо. Най-простиичко казано, здравето е състоянието на духа и тялото ти, твоего добруване. **И всеки има право на здраве и условия на живот, които му помагат да остане здрав.** Това означава, че на всеки би трябвало да е осигурен достъп до:

- ★ подслон;
- ★ комфортни и хигиенни условия на живот;
- ★ чиста питейна вода и пълноценна храна;
- ★ здравеопазване и спортни съоръжения;
- ★ безопасни и адекватни условия в учебната или трудовата среда;
- ★ достъп до всеобхватна и достоверна информация относно здравето му.

За жалост, в съвременното ни нито едно от тези базови неща не е свободно предоставено на хората и здравето на мнозина страда от това. **30% от българите** например не могат да си позволят да поддържат дома си топъл през зимата – **това е всеки трети човек**. Страната ни няма официална статистика за хората без дом, но броят им по улиците **видимо нараства всяка година**. **Работодателите масово negliжират правилата за безопасност на работниците**, за да спестят пари и подлагат на опасност здравето и дори живота им. **Всеки шести човек на Земята няма достъп до питейна вода, а над 155 милиона души по света гладуват**. Та, можеш да си представиш как тези условия се отразяват на здравето на съответните хора – емоционално и физически.

Няма какво да ти обясняваме за физическите проблеми, до които може да доведат липсата на хигиена, недохранването, хроничното студуване, мръсната вода и инцидентите на работното място. Те са ужасно много и се досещаш и сам. Повече за него можеш да научиш и от [това видео](#).

Постоянната несигурност и стрес също могат да имат пагубен ефект върху много хора – **785 милиона души по света имат проблеми с психиката си**. Те могат да изглеждат по хиляди различни начини, но сред най-често срещаните са тревожността и депресията. Случаите им са се увеличили **с 15% за последните 3 години** заради пандемията от COVID-19 и войните по света.

Как така неравенства в здравето?

Най-общо казано, в зависимост от това къде живееш и какво е социалното ти положение, здравето ти може да спечели или да пострада, без това да зависи от теб и независимо колко добре се опитваш да се грижиш за себе си. **Та, можем да кажем, че в здравето също има неравенство**. Това неравенство понякога произхожда и от факта, че общественото внимание и усилия към решаване на здравните проблеми не е еднакво за всички – често се случва хора и цели общности да бъдат здравно дискриминирани заради тяхната културна идентичност, етническа принадлежност, заради расата, пола и сексуалната им ориентация.

Да вземем за пример пола. Знаеше ли, че **симптомите при инфаркт са различни при жените и мъжете**? Може би не, защото се говори само за мъжките симптоми и често жените, които получават инфаркт дори не разбират, че това им се случва и не успяват да потърсят лекарска грижа навреме. А хронични заболявания като ендометриозата, засягаща **10% от жените в репродуктивна възраст и 4% от жените в менопауза** по света, са все още малко изследвани, защото болката на жените често се negliжира от медицинските лица и понякога са нужни десетилетия, за да започнат подобни проблеми да се разглеждат сериозно.

А какви са проблемите, зависещи от културната и етническа принадлежност? Ето пример: близо **83% от ромите** в България живеят в риск от бедност или социално изключване, като **23% нямат течаща вода**. Това са огромни проценти и както споменахме по-рано, подобни условия на живот водят до проблеми със здравето. **55% от ромското население в България** обаче нямат здравна осигуровка, която да им предостави достъп до здравни грижи. Дари заради липса на документи, официално работно място или средства, статистиката е факт: **повече от половината роми в България нямат достъп до здравни грижи**. А онези, които посещават лечебни заведения, често се сблъскват с расизъм – оплакванията им не се взимат присърце и биват третирани по-зле от етническите българи например. Повече за правата на хората от културни и етнически малцинства можеш да прочетеш в главата, посветена на тях.

РЕЧНИК

Расизъм е убеждението, че качествата на хората са повлияни от тяхната раса и че членовете на други раси не са толкова добри, колкото членовете на твоята собствена. Това води до несправедливо третиране на членове на другите раси.

Ами достъпът до сексуалното образование?

Дори това да си ученик може да бъде пречка при получаване на адекватна информация, от която зависи здравето ти. Ето например сексуалното образование: то има за цел да информира подрастващите за безопасните практики и да ги предпази от **нежелана бременност и сексуално предавани инфекции**. В повечето училища в България обаче часове по сексу-

ално образование липсват. Това лишава хиляди тийнейджъри от ресурси, които да използват в своя полза. Например много от учениците в гимназиален етап **не знаят какви са начините, по които се предават определени вируси и инфекции и кога е нужно да използват предпазни средства.**

Но това не е всичко, за което би трябвало да се говори в часовете по сексуално образование. С тяхна помощ учениците би трябвало да научат **и как да поставят граници за себе си в сексуалните си връзки, както и как да спазват чуждите такива.** Липсата на подобно здравно образование води до огромен процент младежи, които се поставят в рискови за здравето си ситуации, без да го осъзнават и често не се грижат за комфорта на партньорите си.

Но дори когато се провеждат подобни часове в училище, **част от учениците остават неинформирани.** Когато примерите включват само ситуации с момче и момиче, младежите, които не са хетеросексуални или пък са просто любопитни, не получават нужните за първите си сексуални преживявания факти от сигурен източник и това излага здравето им на огромен риск.

И да се върнем на психичното здраве за момент: бедните хора и онези от маргинализирани общности по-често страдат от проблеми като депресия и тревожност заради по-високите нива на стрес и съществуващи заплахи в ежедневието си. В същото време, те по-рядко имат достъп до ресурси, с чиято помощ да се справят с тези проблеми – било то заради **липса на достатъчно средства за професионална помощ, невъзможност за достъп до здравеопазване или пък дори достатъчно свободно време за дейности, които доказано помагат със симптомите на депресията и тревожността.** Знаеше ли, че има връзка между това да се социализираш с хора, да посещаваш културни събития и да прекарваш време в това да се занимаваш с творчески проекти и психичното ти състояние? Най-общо казано, **колкото повече се забавляваш, толкова по-добре е здравето ти.** За жалост, повечето хора нямат достатъчно свободно време в ежедневието си, което да посветят на нещата, които ги правят щастливи, и менталното им здраве страда от това.

Как можеш да помогнеш за справянето със здравните неравенства?

Неравенството в здравето е огромен проблем, който засяга милиони хора. Но добрата новина е, че можеш да направиш повече от това да пожелаеш на някого да е здрав по празниците и да му стискаш палци.

Идеи за мисии:

- ★ Посветете един час на класа на сексуалното образование
- ★ Посетете по-малките ученици и им разкажете как могат да се грижат по-добре за здравето си
- ★ Изгответе информационни плакати или инфографики за превенцията на определена болест
- ★ Организирайте творческа работилница в училище или се включи в такава
- ★ Станете „големи братя“ или „големи сестри“ на деца в неравностойно положение в Пловдив
- ★ Организирайте благотворителен спортен ден в училище
- ★ Създайте информационна кампания със съвети как да сме по-активни в ежедневието си
- ★ Идея за мисия: Дарете спортни пособия на местния дом за деца, лишени от родителски грижи
- ★ Облагородете спортно игрище или площадка в квартала си

Полезни ресурси:

- ★ <https://kupatanageroite.com/events/menstrualna-bednost>
- ★ <https://kupatanageroite.com/events/glada-po-sveta-kakvi-sa-faktite-i-kak-da-pomognem>
- ★ <https://kupatanageroite.com/events/rasizum-i-kulturna-diskriminatsiya>

Организации, които се борят със здравните неравенства

Можеш да помагаш на хора с психични, емоционални и умствени затруднения, като подкрепиш групи за взаимопомощ и социализиране. Пример за такава инициатива е групата за здраве [ТърновоRuns](#), в която доброволци от Велико Търново спортуват заедно с пациенти на Центъра за социална рехабилитация и интеграция. Спортът и срещата с хора развиват както физическия, така и психическия им капацитет.

Фондация [“Светът на Мария”](#) също често има дейности, в които да се включиш – за арт ателиета, градски градини и всякакви други работилници. Всички те имат за цел да подобрят качеството на живот на хората с интелектуални затруднения и техните семейства, както и да подпомогнат личността им реализация чрез осигуряване на достъп до качествени услуги, развиващо обучение и подходяща трудова заетост.

А пък от гражданското [сдружение “Алцхаймер България”](#) се занимават с превантивна, организационна и координаторска дейност, свързани с борбата с болестта на Алцхаймер и сходни заболявания, както и информативна дейност за сходни болести. С тяхна помощ можеш да станеш приятел на човек с деменция и малко да облекчиш симптомите му.

Туристическо дружество [“Боерица”](#) и инициативата „По стъпките на Алеко с приятел“ – единственото по рода си отборно състезание със социален елемент, стъпило върху важно събитие от миналото: първото изкачване на Черни връх през 1889 г. от Алеко Константинов и Никола Тантилов. Всяка година 10% от събраните такси за участие се даряват за определена кауза.

[Домът за лица със сетивни увреждания в София](#) редовно организира [доброволчески разходки за незрящи](#), които за тях са много по-ценни от обикновено раздвижване. Ефектът върху доброволците също е неоспорим и се отразява директно върху чувството им за самоуважение, значимост и социална принадлежност.

[Young Caritas](#) реализира мисия, която съчетава спорт със събиране на от-

пагъци по метода „plogging“. Резултатът за участниците е подобрена спортна форма и доста по-приятна градска среда.

Сдружение „Паракигс“ предоставя специализирана екипировка и методика за адаптиран спорт, с която децата с увреждания и нарушения в развитието да имат достъп до различни видове спорт и да могат да практикуват заедно с връстниците си в басейна, на пистата, на стадиона и сред природата.

Фондация **“Ела и ти“** организира редица спортни инициативи, в които прави посещения на труднодостъпни места в природата за хора със затруднена или невъзможна подвижност с помощта на специализиран екип;

Спортен клуб „Бегач“ работи за популяризиране на любителския спорт и здравословния начин на живот и вярва, че бягането и благотворителността могат да работят заедно.

Важни дати

- ★ 7 април: Световен ден на здравето и здравеопазването
- ★ 10 май: Световен ден на движението за здраве
- ★ 17 май: Национален ден на спорта
- ★ 31 май: Световен ден без тютюнев дим
- ★ 10 октомври: Световен ден за психично здраве
- ★ 8 ноември: Европейски ден на здравословното хранене
- ★ 14 ноември: Световен ден на диабета
- ★ 1 декември: Световен ден за борба със СПИН

Игри и предизвикателства

Ако искаш да тестваш познанията по различни теми, свързани с правата на човека, или пък да запалиш и приятелите си, тук ти предлагаме няколко предизвикателства, които да помогнат!

Quiz: Права на човека и неравенства

Знаеш ли колко процента от световното население използва интернет? Ами в коя страна има повече жени в парламента, отколкото мъже? Добре, а какво ще кажеш за следния въпрос: каква е връзката между Часа на Земята и правата на човека? Изобщо ли не те изплашихме с тези въпроси? Скачай в кyuиза и ни натрий носа [myk](#).

Quiz: Какво знаеш за речта на омразата в България и по света?

Знаеш ли какво представлява речта на омразата? А къде се среща най-често? Провери знанията си като направиш нашия тест, който със сигурност има и на какво ново да те научи. Ако пък вече знаеш отговорите на горните въпроси – виж дали останалите ще те предизвикат, или знанията ти са непоклатими. Направи теста [myk](#).

Quiz: Гражданско образование и Европейски съюз

Предиизвикай се с нашия куйз на тема „Гражданско образование“ и Европейски Съюз! Някои от въпросите, на които търсим отговори, са: „Коя е първата жена председател на Европейската комисия?“ или „Кой официален документ се поставя началото съвременния Европейския съюз?“ Виж дали останалите въпроси ще те предизвикат, или знанията ти са непоклатими [тук](#).

Полезни връзки

Рагваме се, че стигна в последната част на този наръчник! В предишните страници споделихме много информация по различни теми, както и линкове към различни ресурси, които може би са ти били интересни. Надяваме се темата за правата на човека да продължи да ти бъде любопитна, затова споделяме още няколко важни ресурса, които може да са ти от полза!

„Ръководство за човешки права“ е страхотен онлайн портал, в който ще намериш богата информация за правата на човека, различни институции, документи и организации. Сайтът е европейска платформа за образование по правата на човека и предлага образователни инструменти и ресурси за човешките права, водейки се от идеята, че всеки има право да знае своите права.

Платформата <https://pravatami.bg/> цели да повиши правната култура на българското общество, предавайки информация за правата на човека на разбираем език. В платформата ще намериш ценна информация за правата ти като човек, както и насоки и съвети за бинеси. Една от уникалните функции на този сайт е, че можеш директно да зададеш въпрос, свързан с правата ти, и да получиш отговор, както и да прочетеш предишни въпроси и дискусии по различни теми.

