

TE IS LEHETSZ ÖNKÉNTES!¹ – ÖNKÉNTESSEG ÉS DESTIGMATIZÁCIÓ

CZAKÓ GABRIELA² – SZÜTS DIANA³

DOI: <https://doi.org/10.53585/OnkSzem.2021.3.60-71>

Absztrakt

A Nem Adom Fel Alapítvány szerint „mindenki elég gazdag ahhoz, hogy másoknak segítsen”. Ezen elv alapján működik a Nem Adom Fel Önkéntesek csapata, ahol az önkéntes koordinátor igyekszik megtalálni az önkéntesek helyét a csapatban, bármilyen élethelyzetben, nehézséggel, hátránnyal is éljen az adott jelentkező. Így válik a segítségre szoruló félből egy aktívan segítő, támogató személy, aki akár csak egy mozdulattal, gondolattal is segíthet. Ezzel az inkluzív, tágabb horizontú attitűddel pedig destigmatizálhatjuk a marginalizált csoportokról (kulturális kisebbségek, fogyatékossgal élő személyek stb.) és akár az önkéntességről alkotott képet is.

Alapítványunk 2021 áprilisában hozta létre az Európai Unió Erasmus+ programja által támogatott „You can be a Volunteer! – Te is lehetsz önkéntes!” elnevezésű nemzetközi projektet, melyben spanyol és olasz partnerekkel azon dolgozunk együtt, hogy a fogyatékossgal élő személyek elég bátorságot kapjanak ahhoz, hogy egy szervezet vagy projekt önkénteseivé váljanak és többek között ilyen módon tartalmasan tölthessék el szabadidejüket. Ehhez a legnagyobb közösségi oldalak egyikén indítottunk egy csoportot. Ennek hitelességét az adja, hogy megbízható forrásokból, önkéntességet már megélt személyektől és szakemberektől közlünk könnyen érthetően tartalmakat. A kezdeményezést nagymértékben önkéntesek működtetik, akik különböző módon segítik a csoport működését és a projekt sikerességét.

Kulcsszavak: önkéntesség, inklúzió, inkluzív önkéntesség, stigmatizáció, destigmatizáció, befogadás, esélyegyenlőség, Erasmus+

You can be a volunteer! – The destigmatization of volunteering

Gabriela Czakó – Diana Szüts

Abstract

The Never Give Up Foundation has a motto that says: everyone is rich enough to help others. The team of NEVER GIVE UP Volunteers works based on this principle where the volunteer coordinator is trying to find the best position for the volunteers in the team, regardless of their life situation, disabilities, or disadvantages. This is the way how the one in need becomes an actively helping support person, who

¹ A Te is lehetsz önkéntes! avagy a „You Can Be a Volunteer! – Good practices of the organizations of freetime activities for people with disabilities.” elnevezésű kezdeményezés az Erasmus+ program támogatásával valósul meg. (Támogatási szám: 2019-2-HU01-KA205-061395)

² Czakó Gabriela, gyógypedagógus, a Nem adom fel Alapítvány önkéntes koordinátora

³ Szüts Diana, okleveles kommunikáció- és médiaszakértő, a Nem adom fel Alapítvány külsős kapcsolattartója

even with just one movement or thought can truly help. With this inclusive attitude expanding the horizons we can destigmatize the image of marginalized groups (cultural minorities, people with disabilities, etc.) and even the volunteering as well.

In April 2021, our foundation created an international project called „You Can Be a Volunteer!”, funded by the Erasmus+ Program of the EU. In the framework of this project we cooperate with our Spanish and Italian partners to help disabled and disadvantaged people pluck up enough courage to become volunteers in an organization or in a project and that – among other things – they can spend their free time usefully this way. To facilitate this, we started a group on one of the largest social media sites. Our group became credible because we provide information that can be easily understood and is based on reliable sources or the work experience of volunteers and experts. The initiative is operated mainly by volunteers helping the group to function properly and contributing to the success of the project in many ways. Below we would like to report on this program and its background.

Keywords: volunteering, inclusion, inclusive volunteering, stigmatization, destigmatization, acceptance, equal opportunities, Erasmus+

BEVEZETÉS

„Bárki lehet önkéntes!” – ez az alap gondolata annak a 2021 áprilisában a legnagyobb közösségi oldalak egyikén indított csoportnak⁴, amely az önkéntességet úgy fogja fel, mint egy segítő szándékkal végzett, bárki által elérhető, és művelhető tevékenység, kortól, nemtől, fizikális és mentális állapottól függetlenül. Ez összecseng az önkéntesség általánosan elfogadott definíciójával, hiszen hagyományos önkéntességnek nevezzük azt a tevékenységet, amit „valaki a közös jó érdekében, személyes akaratból végez, anyagi ellenszolgáltatás nélkül” (Önkéntes Központ Alapítvány, 2018). Az önkéntesség közösségi, mindenki által szabadon formálható fogalom meghatározásában – ezzel összhangban – az önkéntes munkát mint „mások által ki nem kényszerített, el nem rendelt, nem kötelező, kifejezetten személyes akaratból született, közvetlen anyagi haszonnal nem járó tevékenységet” ragadja meg.

Az önkéntesség fogalmát Alexis de Tocquevielle nevével fűzhetjük egybe, aki embertársait a másokon való segítségre sarkallta, valamint arra, hogy hajlandók legyenek anyagi forrásaikat, és szabadidejüket a jóléti állam céljaira áldozni (Czike 2001).

Arról azonban kevesebb szó esik, mind a széles körben elfogadott önkéntességet körüljáró definícióban, mind pedig a fogalom bárki által szerkeszthető, közösségi változatában, hogy a közgondolkodásban melyek azok a csoportok, amelyeket általánosságban az önkéntes tevékenység fő, befogadó csoportjának szoktak tekinteni. Ezekbe a közösségekbe tartoznak

⁴ Az inkluzív önkéntességgel foglalkozó csoport megtalálható itt: [Inclusive Volunteering](#)

például a társadalom hátrányos helyzetű tagjai, különös tekintettel a spektrum bármely pontjára eső, fogyatékossgal élő emberekre, akik az önkéntes folyamatban szinte minden esetben a segítségre szoruló fél, a segítséget elfogadó fél szerepébe kerülnek.

Ezzel a gondolkodással szemben kíván a Nem Adom Fel Alapítvány⁵ egy parallel nézőpontot felkínálni, amely kiemeli a fogyatékossgal élő, avagy hátrányos helyzetű személyeket az ellátott, segítségre szoruló fél szerepéből. Abban segíti az önkénteseit, hogy a képességeikhez mérten aktívan tudjanak részt venni önkéntes tevékenységben, segíteni az alapítvány és ezzel együtt nagyon sok ember munkáját. Rámutat, hogy a megfelelő körülmények között fogyatékossgal élőként, hátrányos helyzetűként és bármilyen élethelyzetben élőként is bárkiből válhat önkéntes, s hogy az ilyen önzetlen indíttatásból végzett munka különös értéket képvisel.

Mindezt abban a reményben tesszük, hogy ezen a példán keresztül destigmatizálhatjuk a különböző marginalizált csoportokról, de leginkább a fogyatékossgal élő emberekről kialakult képet, és kialakíthatjuk az önkéntesség, mint tevékenység végzésének egy tágabb horizontú, inkluzív ágát.

ALAPVETŐ FOGALMAK ÉS KITŰZÖTT CÉLOK

A fenti bevezetőből tehát két fő gondolatot hozhattunk magunkkal. Első ízben azt, hogy az alapítvány szeretne egy mindenki által elérhető, inkluzív, online csoportot létrehozni. Másodízben azt, hogy a csoport egy olyan eszközként funkcionálna, amely destigmatizálhatja a fogyatékossgal élő emberekről kialakult képet, és ezzel elültethetjük egy másfajta gondolkodás magját, amelyben fogyatékossgal élő önkéntesnek lenni nem különös, mi több, megvalósítható és szokványos tevékenység.

Mielőtt azonban mélyebb gondolatokat fogalmaznánk meg a szóban forgó témáról, szeretnénk világosabb perspektívába helyezni, hogy mit értünk stigma, stigmatizáció és destigmatizáció alatt, valamint melyek is egy inkluzív csoport jellemzői.

A stigmatizáció fogalma egy évszázadokra visszavezethető és vallásokhoz is köthető séma. A fogyatékossgat Isten büntetésének, isteni elégedetlenség következményének, a szülői vétkek eredményének tekinti (Kálmán – Könczei 2002). Jellemző volt a fordítottja is, amikor

⁵ További információk: Nem Adom Fel Alapítvány

valamilyen hatalmas isteni ajándékként, titokzatos jelként fogták fel a fogyatékoságot. Kiváló példa erre a Nigériában élt mozgássérült Oba király (egy 1500–1897 között keletkezett bronzplakett alapján: Nigéria, Benin; Detroit Institute of Arts). Tehát fizikai és vallástörténeti értelemben a stigma testi jegy, és/vagy fájdalom, amely olyan testi területen: kezeken, lábakon, oldalt jelennek meg, amelyek Krisztusnak a keresztre feszítéskor elszenvedett sebeit idézik. Ezeket nevezzük látható, vagy mitikus stigmáknak (The Catholic Encyclopedia 1997).

Kovács Tünde (2006) publikációjában a stigmatizációt, mint társadalmi jelenséget írja le, amelyet igyekeztek a kezdetektől úgy meghatározni, hogy érezhető legyen a kapcsolat a stigma és az előítélet fogalmi között. Társadalomtudományi értelemben tehát a stigma olyan tulajdonság, amelyet a társadalom szégyennek, megvetendőnek, másnak ítél, így a stigmával élő személyeket megbélyegzi, kirekeszti, vagyis stigmatizálja. A stigmatizált csoportokhoz bármely, már előzőleg említett közösség tartozhat, úgymint a fogyatékosággal élők, vagy egyéb szempontból hátrányos helyzetűek, de ebbe a kategóriába sorolható bármely olyan tulajdonság, amelyet egy adott társadalom nemkívánatosnak ítél. Amint írja, az előítélet és a stigma meghatározásában egyaránt jelentős szerepet játszott egy fontos mozzanat: az „érzelmi síkon kialakuló előzetes megismerés nélküli, pusztán benyomások alapján szerveződő ítélethozatal a csoport vagy a csoporthoz tartozó egyén tulajdonságaira és társadalmi státuszára vonatkozóan” (Lőwi 2018).

A Debreceni Egyetem által elérhetővé tett Egészségügyi és szociális fogalmak tára a destigmatizációt úgy ragadja meg, mint a „stigma megszüntetésére, valamint a stigmatizált csoportok tagjainak önstigmatizáló, és külső stigmatizáció kapcsán elvesztett állampolgári jogainak helyreállítására irányuló folyamat.” Ez összecseng Michéle Lamont meghatározásával, aki Addressing Recognition Gaps: Destigmatization and the Reduction of Inequality című munkájában a destigmatizációt úgy írja le, mint azt a folyamatot, mely során az „alacsony státuszú” csoportok elismerést nyernek a társadalomban (Lamont 2018).

Önkéntességgel foglalkozó csoportunk kiváló eszköz lehet tagjainak arra, hogy saját maguk szabaduljanak meg azoktól a stigmáktól, amiket a társadalom az állapotukkal, korukkal, vagy hovatartozásukkal azonosít Rosengreen (2008). Úgy definiálja a csoportot, mint viszonylag kyszámú, közös jellemzőkkel rendelkező emberek összessége, akik implicit vagy explicit módon megfogalmazott közös célokra épülő identitással rendelkeznek, és többé-kevésbé informális struktúrába rendeződnek. Ebben az esetben az önkéntesség iránti érdeklődés és a

marginalizált helyzetből való kilépés vágya a közös jellemző, ettől eltekintve azonban nincs feltétele a csoportba való belépésnek, mely teljes egészében inkluzív.

Varga Aranka és Vitéz Kitti az inklúziót elsősorban oktatási szempontból szemlélik, de a felsorolt jellemzők hasznosak akkor is, ha inkluzív csoportról beszélünk. Ennek alapján a kölcsönös befogadás, avagy inklúzió alapja az egyenlőség biztosítása, amelyet integrált tér létrehozásával érhetünk el (Varga et al. 2020). Ennek fényében, inkluzív csoportunk egyik fő célkitűzése, hogy tagjainak olyan teret biztosítson, ami képességeinek megfelelő, biztonságos, ugyanakkor inspiráló és motiváló, s ami erőt adhat a megszokott stigmák világából való kitörésre és segítheti mind a fogyatékossgal élő, mind pedig a nem fogyatékossgal élő fiatalok önkéntes folyamatokba történő bevonódását.

MINDENKI ELÉG GAZDAG AHHOZ, HOGY MÁSOKON SEGÍTSEN

Ez a felfogás összhangban van azzal, ahogy Alapítványunk igyekszik a mindennapokban is átértelmezni az önkéntességről kialakult közfelfogást. Büszkék vagyunk arra a tényre, hogy a Nem Adom Fel Önkéntesek jelentkezésénél nincs kizáró tényező: hátrányos helyzetűek, fogyatékossgal élők, határon túliak, külföldiek, diákok, egyetemisták, vállalkozók, különböző cégeknél dolgozók, fiatalok, idősek egyaránt megtalálják a helyüket önkéntes csapatunkban. A Nem Adom Fel Alapítvány története egészen 2005-re nyúlik vissza. Különböző fogyatékossgal élő személyek és Dely Géza (az alapítvány vezetője) elkezdtek utcazenélni és megálmodták a Nem Adom Fel Együttest. Az önkéntesség iránt érdeklődők bármikor részt vehetnek az alapítvány folyamatosan élő programjaiban. Gazdag programkínálat ad lehetőséget egymás segítésére: az alkalmi önkéntességtől kezdve, a Nem Adom Fel Együttes segítésén keresztül, a Léleköntő Korai Autista Fejlesztő Programunkon át egészen a Nem Adom Fel Táborig, vagy az iroda felújításig. Ezek között a lehetőségek között találkozhatunk az egyszeri nyári önkéntes munkákat felölelő alkalmakkal, rendezvényen végzett feladatokkal, vagy akár a közösségi szolgálat letöltésének opciójával. A felmerülő önkéntes feladatokat legjobb tudásunk szerint úgy konstruáljuk, hogy mindenkinek egyaránt jusson felelősség, feladat, függetlenül attól, hogy milyen élethelyzetben él a személy.

Az önkéntes koordinátor feladata ebben a helyzetben, hogy figyelemmel kövesse a tevékenységeket, konzultáljon az egyes (rész-)feladatokról, hidat képezzen a szervezet és az önkéntesek közt, a szervezési munkálatokban megfigyelje, van-e olyan feladat, amire a

szervezők nem gondoltak, de akár a fogyatékossgal élő személy segítsége hiánypótló lenne benne. A célkitűzéseink közt nagyon fontos szempont, hogy a személy hátrányos helyzetéből előnyt kovácsoljunk.

A választható segítői pozíciókon keresztül mintegy meg szeretnénk hívni az érdeklődőket arra, hogy tegyék magukévá életfilozófiánkat. Szeretnénk, ha a társadalom hátrányos helyzetű tagjai közül – a fogyatékossgal élő személyek, szociálisan hátrányos helyzetű fiatalok és időskorúak – azokat a társadalom stigmatizál valami miatt, higgyenek abban, hogy szükség van a tehetségükre, és ha nem adják fel, képesek lehetnek a sikerre, az értékteremtésre. Ahhoz szeretnénk hozzásegíteni őket, hogy a saját erejüket, tehetségüket megélve, felhasználva legyenek részesei ezeknek a lehetőségeknek, a segítő eseményeknek, amelyeken részt vesznek, saját teljesítményüknek érezve azokat. Abban a reményben végezzük a munkánkat, hogy programjaink, legyenek azok önkéntességgel foglalkozók, vagy általánosak, csatlakozásra buzdítanak mindenkit.

Az alapítványnál lehetőséget biztosítunk arra, hogy átjárás legyen az egyes programok között. A Nem Adom Fel Házak (napközök hátrányos helyzetű gyermekeknek, Szendrőládon és Pándon) gyermekeinek lehetőséget adunk arra, hogy védett környezetben próbálják ki magukat önkéntesként – ezzel nő az önbizalmuk, egy idő után bátrabban kérnek segítséget. A többi felnőtt munkavállaló, de nálunk önkéntesként jelen lévő ember, pedig jó példaként állhat előttük. Ez egy oda-vissza folyamat, mivel a gyermekek kitartásukkal, élethelyzetükből fakadó küzdőszellemükkel is példaképei lehetnek az olykor a „szürke” hétköznapiakba belefásult felnőtt önkénteseinknek.

Nincs ez másképp a fogyatékossgal élő önkénteseinkkel kapcsolatban sem. Az önkéntes csapatba való bekerülés gyakran az első lépést jelenti az önállósodás felé, egyre nagyobb felelősségek vállalásával. Új emberek és ingerek hatására megnyílik előttük a világ és gyakran előfordul, hogy munkavállalóink lesznek, majd pedig bátrabban kimerészkednek a nyílt munkaerőpiacra. Önkéntes eseményeink megszervezésekor mindig különös hangsúlyt fektetünk arra, hogy érezhető legyen, minden résztvevőt szívesen látunk, s állíthatjuk, hogy ez egy működőképes elv, hiszen már első nagy rendezvényünkön is százkilencvennyolc önkéntes és háromszáz közösségi szolgálatos diák segítette a munkánkat a rendezvény több napján és városaiban. Mindezen túl 2013-ban már ezer tagot számlált a Nem Adom Fel Önkéntesek Csoportja, amelyből száz fő folyamatos aktivitással tevékenykedik, nem számítva az évente,

kétévente csatlakozó segítő kezeket. Ennek fényében egy összetartó, vidám közösséget alkotunk, melynek szívügye az elfogadás. A közösségnek legalább tíz fogyatékossgal élő önkéntes is aktív tagja.

Ebbe a gondolati keretrendszerbe simul bele az Erasmus+ program által támogatott, nemzetközi együttműködésből létrejött a „Te is Lehetsz Önkéntes!” („You can be a volunteer!”) program, amely új gyakorlatokat, hasznos és tartalmas szabadidős tevékenységeket kíván elérhetővé tenni a fogyatékossgal élő emberek, különösen a fiatal felnőttek korcsoportja számára.

MEGNYÍLÓ HORIZONTOK: A „TE IS LEHETSZ ÖNKÉNTES!” PROGRAM SZÜLETÉSE

A „Te is lehetsz Önkéntes!” program egy Erasmus+ kezdeményezés apropóján jött létre, amelyben a Nem Adom Fel Alapítvánnyal kooperációban még két szervezet, a spanyolországi Escafandra Búvárklub⁶, és az olaszországi LUNEnuove Egyesület⁷ tűzte ki maga elé azt a célt, hogy létrehoz az önkéntesség iránt érdeklődők számára egy biztonságos, informatív és inkluzív teret. A pályázati projekt az említett áprilisi indulástól számítva 2022 augusztusáig tart, mely idő alatt a partnerszervezetek (online vagy személyes) találkozókat szerveznek, és saját tapasztalataikat felhasználva, közösen gondolkodnak a fogyatékossgal élő fiatalok szabadidő szervezéséről, illetve mint ennek egyik nagyszerű formájáról, az inkluzív önkéntességről. A projekt részeként néhány fiatalnak lehetősége lesz kipróbálni magát önkéntes feladatokban a résztvevő szervezeteknél, majd pedig egy nemzetközi találkozón is részt venni, ahol megoszthatják tapasztalataikat.

A programnak életet adó szikra az a tény volt, hogy mint Magyarországon, úgy Európában is, rendkívül kevés az olyan tartalmas tevékenység, amely megfelelő lenne a fogyatékossgal élő emberek számára. A felmerülő tevékenységnek ugyanis meg kell felelnie néhány feltételnek: a helyszíneknek, programoknak akadálymentesen (fizikai, akusztikai, kommunikációs stb.) is elérhetőnek kell lennie, továbbá, amennyiben szükséges, biztosítani kell a résztvevők számára a megfelelő számú segítőket (akár jelnyelvi tolmács, akár látássérült személyeket kísérő személyek) jelenlétét. Ugyanakkor mindenkinek csupán az igényeinek

⁶ További információ: Escafandra Búvárklub

⁷ További információ: LUNEnuove Egyesület

megfelelő környezetet kell biztosítani, hiszen, ezekben a szituációkban a fogyatékossgal élő emberek a segítő és nem a segített szerepében lépnek fel.

Ezek között az új gyakorlatok és lehetséges tartalmas szabadidős tevékenységek között a bárki által elérhető önkéntesség, mint lehetőség, kulcsfontosságú.

A fogyatékossgal élő személyek számára az önkéntes tevékenység egy hasznos, fizikailag és mentálisan is elérhető eszköz, amely segít nekik abban, hogy tágabb perspektívát alkalmazva éljék az életüket, kitörjenek a megszokott, családi környezetben töltött mindennapokból, új emberekkel találkozzanak, új barátságokat kövacsolhassanak, fejleszthessék szociális készségeiket. Az újabb és újabb eltérő környezetben végzett tevékenységek, az ebből levonható szociális következtetések elengedhetetlenek az elme és a lélek megfelelő fejlődéséhez, noha sajnálatos módon ebből a fogyatékossgal élő felnőttek mindaddig limitált mértékben profitálhattak. Azok között, akiknél ez a limitált hozzáférés hosszú ideig fennáll, később is megfigyelhető, hogy hátrányaik halmozódnak fel a kommunikációs készségeik hiánya, illetve más szociális készségek minimalizáltsága miatt. Azonban, ha sikeresen létrehozunk egy biztonságos, inkluzív közösséget, annak hosszú távú gyümölcsöző hatásai lehetnek.

Az által, hogy a projekt az Erasmus+ program segítségével valósul meg, erőfeszítéseink nemzetközi szintéren is helyet kapnak. Ezt a lehetőséget kihasználva olyan partnerekkel dolgozhatunk, akik hosszú ideje foglalkoznak a fogyatékossgal érintő ügyekkel, és igyekeznek aktív és hasznos módszereket kialakítani, amelyek segítségével az érintettek olyan kompetenciákat sajátíthatnak el, amelyek segítik őket abban, hogy sikeres, kiegyensúlyozott, boldog életet élhessenek.

Bár a projektben részt vevő két partnerünk szakmai környezetben dolgozik, de mindannyian megtapasztalták a tartalmas elfoglaltságok fontosságát a fogyatékossgal élő személyek életében, és tisztában vannak azzal, hogy valójában milyen limitáltak jelenleg erre a lehetőségek.

A fogyatékossgal élő emberek önkéntes tevékenységbe történő bevonásán túl további kulcsfontosságú elem a három szervezet együttműködése, ezzel esélyt adva a partnereknek arra, hogy új inspirációt merítsenek egymás módszereiből és eszközeiből, gazdagabbá téve ezzel saját munkájukat.

A PROGRAM TARTALMA

Bár az inkluzív csoport eszmei gyökereit a három fő partner, a Nem Adom Fel Alapítvány, a spanyol Escafandra Búvárklub, és az olasz LUNEnuove Egyesület fektette le, a napi munka valójában az „önkéntesektől önkénteseknek az önkéntességről” elven alapszik. A csoportba kikerülő tartalmak elkészülését minden lépésben önkéntesek (köztük fogyatékossgal élő fiatalok is) segítik: a megfelelő koncepciók kialakításán át, a fordítási folyamatig – úgy gondoljuk, ettől lesz igazán hiteles, ami kikerül, hisz önkéntesek írnak arról, amit ők is megélnék. Posztjaink minden esetben négy nyelven (magyar, angol, spanyol, olasz) jelennek meg az inkluzivitás jegyében, amelyeknek a fordításában és lektorálásában is önkéntesek vesznek részt. Rövid szövegeink a hét több napján válnak láthatóvá a célcsoport számára, s azon igyekszünk, hogy ezek a posztok változatosan és relevánsan érintsék a főtémát.

Fontos altémák

A szövegek továbbá *hét altémát* érintenek, és a lehetőségekhez mérten, minél informatívabb és tömörebb formában.

1. *Tippek és tanácsok az önkénteskedéshez:* Azt valljuk, hogy a fogyatékossgal élő embereknek éppen ugyanúgy vannak vágyaik és céljaik, mint ép embertársaiknak, ám előfordulhat, hogy valamivel több információra van szükségük, mint másnak – különösen, ha idegen vizekre eveznek, vagy ha adott pontig nem léptek ki a család védő köréből. Így tehát a tippek, trükkök rovatban igyekszünk tanácsokat adni arra nézve, mit kellene az illetőnek átgondolnia, mielőtt önkéntessé válik, milyen segédeszközöket vigyen magával, ha erre nyílik lehetősége, vagy éppen milyen kérdésekre számíthat egy interjún, ami az önkéntesprojektet megelőzi, és hogyan válaszoljon ezekre a kérdésekre.
2. *Portrék:* Ezzel párhuzamosan folyamatosan megosztjuk portré sorozatunk fejezeteit, amelyben bemutatjuk csapatunk tagjait az érdeklődőknek. Ezek között számos rövid videó található, ami által a csoport találkozhat a három szervezet önkénteseivel, érdekes, színes, apró információkat megtudva róluk, úgymint, hogy: kinek mi a kedvenc színe, ki a kedvenc superhőse, vagy milyen sportot űz stb. Ugyanennek a sorozatnak a részeként megosztunk hosszabb, írott interjúkat is, a Nem Adom Fel Alapítvány „Nem Adom Fel Egyéniségek” című beszélgetéseinek mintájára. Az ezzel kapcsolatos általános tapasztalatok szerint, azontúl,

hogy a csoport tagjai más fogyatékossgal élő önkénteseket is megismerhetnek, az interjúalanyok örömmel fogadják a kérdéseket és az érdeklődést.

3. *Önkéntes lehetőségek*: Nap mint nap azon munkálkodunk, hogy lokálisan és globálisan is elérhető önkéntes lehetőségeket gyűjtsünk össze, amelyek egyrészt megfelelőek lehetnek a fogyatékossgal élő önkéntesek speciális igényeinek, másrészt érdekfeszítők a kezdő és gyakorlott önkénteseknek számára is. Bár a posztok elsősorban a fogyatékossgal élő fiatal felnőtteket célozzák meg, időről időre más korosztályt is igyekeznek megszólítani, hiszen a filozófiánk lényege, hogy mindenkinek meg kellene tapasztalnia az önkéntes tevékenység végzésének örömét, és pozitív hatásait.
4. *Mentális egészség*: Egy külön rovatunk foglalkozik a mentális egészség és az önkéntesség kapcsolatával. Ennek jegyében szeretnénk meggyőző érveket prezentálni épülő közösségünk azon tagjainak, akiket érdekel az önkéntesség témája, de még nem gyűjtöttek elég bátorságot ahhoz, hogy gyakorlatban is kipróbálják magukat önkéntesként. Szeretnénk nekik bemutatni, milyen pozitív lelki és akár fizikai hatásai lehetnek az önkéntes tevékenység vállalásának (Angyal 2000).
5. *„Mindeközben”*: Ezt a rovatot a program partnerei számára tartjuk fenn, amelyben megosztjuk azokat az eseményeket, érdekességeket, amelyek éppen folyamatban vannak náluk, vagy nálunk. Ennek kettős célja van: szeretnénk, ha csapatunk minden tagja egyforma figyelmet kaphatna, továbbá azzal, hogy bemutatjuk a partnereknél folyamatban lévő eseményeket, azt reméljük, hogy az önkéntesség és az inkluzivitás különböző oldalait is közelebb hozhatjuk az érdeklődőkhöz.
6. *„Rólunk szól”*: Ebben a rovatban a program résztvevőit, főszervezőit mutatjuk be az olvasóknak.
7. *Mindennapi tippek és trükkök*: E rovatunknak egyrészt közösségépítési célja van, a mindennapi élethez hasznos, színes, apró tanácsok átadása szerepel, másrészt kísérlet arra, hogy segítsük az érintetteket abban, hogy tartalmasabb életet élhessenek. Olyan témákról igyekszünk írni, melyek érdekelhetik az olvasókat, és a mindennapjaikhoz tesznek hozzá, ezáltal remélve, hogy mindezek beszélgetéseket vagy párbeszédet is elindíthatnak.
8. *Idézetek*: Utolsó rovatunk a tartalmas és színes idézetek rovata, azzal a céllal, hogy próbáljunk útravalót adni az olvasóknak a sűrke mindennapokra. Mivel a csoport egy közösségi médiafelületen jött létre, így ezt a tartalmat szeretnénk a befogadó közönség számára megszokott és könnyen befogadható formába önteni. Az idézetek túlnyomó

részükben az önkéntességről szólnak, ezzel is felhívva a figyelmet a tevékenység hasznos és fontos mivoltára.

Közérthetően, könnyen érthetően

A posztokhoz felhasznált forrásanyagok felkutatásánál két fő szempontot veszünk figyelembe, ami az összes, olyan témára vonatkozik, amely elérhetővé válik a csoportban. Fontos, hogy az anyagok megbízható forrásból származzanak (mint például a TEDx, Moth, vagy PechaKucha előadások) és nyelvezetük közérthető, és könnyen megjegyezhető legyen.

Azt gondoljuk, hogy a legmegbízhatóbb és hitelesebb forrásanyagok azok, amelyeket olyan önkéntesek, önkéntességben részt vett személyek írtak, akik már megtapasztalták, milyen önzetlenül, ellenszolgáltatás nélkül tevékenykedni különböző célok eléréséért. Így nagyon sok olyan tartalom jelenik meg a csoportban, ahol önkéntesek mesélnek a saját élményeikről, ezzel motiválva a hallgatóságot arra, hogy ők is belevágjanak ebbe a remek tevékenységbe. Igyekszünk a fogyatékossgal élő, hátrányos helyzetű önkéntesek interjúival is inspirálni célközönségünket.

A közérthető szövegek tartalmi nem csupán egyszerűbben jutnak el a célközönséghez, de kis szerencsével hosszabb ideig is velük maradnak. A szövegeket a posztokban igyekszünk pár szóban úgy összefoglalni, hogy aki nem nyitja meg a linket, az is gyűjtsön információt a szerintünk hasznos tartalmakból. Mindezekon kívül figyelembe kell vennünk, hogy jövőendő önkénteseink körében előfordulhatnak intellektuális képességzavarral élő emberek is, illetve olyan személyek, akik számára a könnyebben feldolgozható, a könnyen érthető nyelvezettel, közérthetően megírt posztok az informatívabbak.

KONKLÚZIÓ: APRÓ LÉPTEKBEN, DE NEM ADJUK FEL

Örömmel jelenthetjük ki, hogy a csoport tagjainak száma szépen gyarapszik – pillanatnyilag már több mint kétszáz főt számlál, s csapatunk tagjai minden nap azon dolgoznak, hogy ezt minőségi tartalommal hálálják meg. Májusban elkészült a projekt első hírlevele, amely azt a célt szolgálta, hogy a lehető legtöbb érdeklődőhöz elvigyük csoportunk hírét, legyen az bármely országból, bármennyi idős, éljen fogyatékossgal, hátránnyal vagy anélkül. Hisszük ugyanis – annak ellenére –, hogy a világ különböző tájairól érkezünk, különböző nyelvet beszélünk, és különböző technikákkal dolgozunk, a célunk azonos: szeretnénk egyenlő esélyt és lehetőségeket biztosítani a fogyatékossgal élő és egyéb élethelyzetben élő emberek

számára. Szeretnénk, ha olyan környezetben tudnának dolgozni, és élni, amely megfelel az igényeiknek és ahol ki tudják bontakoztatni egyéni tehetségeiket. Amennyiben az általunk elindított Erasmus+ projekt, és az ennek keretében létrehozott, inkluzív önkéntességgel foglalkozó csoport ebben segítségükre lehet, akár csak egy apró lépéssel közelebb léphetnek a fenti célhoz, úgy hisszük, hogy minden ebbe fektetett időnk és energiánk sokszorosán megtérül.

IRODALOM

- Angyal Mária (2000): Hogyan működünk együtt önkéntesekkel? In: Török M. – dr. Vincze K. (szerk.): *Alapfokú kézikönyv civil szervezetek számára*. Budapest: NIOK Alapítvány.
- Czike Klára (2001): Önkéntesség – számokban. *Esély*, 6. pp. 18-46
http://www.esely.org/kiadvanyok/2001_6/CZIKE.pdf (2021.09.13)
- Egészségügyi és szociális fogalmak tára, destigmatizáció (szócikk)
<https://elearning.foh.unideb.hu/mod/glossary/showentry.php?eid=964> (2021.08.21)
- Karl Erik Rosengreen (2008): *Kommunikáció*. Budapest: Typotex Kiadó
- Kálmán Zsófia – Könczei György (2002): *Taigetosztól az esélyegyenlőségig*. Budapest: Osiris Kiadó
- Kovács Tünde (2006) *A stigmatizáció mint társadalmi jelenség – a stigma fogalma, meghatározása*.
Publikációk, Patrónus Egyesület.
http://www.patronusegyesulet.hu/index.php?inc=publikaciok&i=02_stigmatizacio (2021.08.21)
- Lőwi Ildikó (2018): A stigmatizáció hatása a társadalmi szerepváltozásokra. *Hadtudományi Szemle*, 11(1) pp. 208-224.
https://epa.oszk.hu/02400/02463/00038/pdf/EPA02463_hadtudomanyi_szemle_2018_01_208-224.pdf (2021.09.13)
- Lamont, Michèle (2018): Addressing Recognition Gaps: Destigmatization and the Reduction of Inequality. *American Sociological Review*, 83(3) pp. 1-57.
<https://scholar.harvard.edu/lamont/publications/addressing-recognition-gaps-destigmatization-and-reduction-inequality> (2021.08.24)
- Önkéntes Központ Alapítvány (2018): *Mi az önkéntesség?* <http://www.onkentes.hu/cikkek/mi-az-az-oenkentesseg> (2021.04.20)
- The Catholic Encyclopedia (1997): Misztikus vagy látható stigma (szócikk), New Advent,
<https://www.newadvent.org/cathen/14294b.htm> (2021.08.18)
- Varga Aranka – Vitéz Kitti – Orsós István – Fodor Bálint – Horváth Gergely (2020): Diverzitás és inklúzió a felsőoktatásban. *Educatio*, 29(3) pp. 449-464.
<https://akjournals.com/view/journals/2063/29/3/article-p449.xml> (2021.09.13)