

Milyen veled a társadalom?

A Pszichiátriai Érdekvédelmi Fórum exkluzív mikro-kutatása, a hatékony stigmaellenes küzdelem szempontjairól, betegek válaszai alapján, a Lelki Egészség Világnapjára

2019.

Tabu? Tedd el – legalább ma! Magyarországon a mai napig tabu és stigma övezi, ezért kevés érintett vállalja a nyilvánosság előtt, míg külföldön szinte „divat diagnózis” jónéhány mentális probléma. A depresszió élete során megközelítőleg 2 500 000 embert, a szkizofrénia 100 000 embert érint hazánkban és több, mint 8000 fő él jelenleg is pszichiátriai otthonokban. A Lelki Egészség Világnapja alkalmából pszichoszociális fogyatékoságban érintetteket hívtunk közös gondolkodásra, eszmecserére helyzetükről, mindennapjaikról, a munka világáról, megbélyegzésről, és céljaikról kérdeztük meg őket. Interjúrészletek segítségével azt igyekszünk megvilágítani, hogy milyen belülről átélni, megtapasztalni azokat a mentális állapotokat, amelyeket a diagnózisok „takarnak” és sok esetben konkrétan *el is takarnak*. A diagnózisokkal együtt járó stigmahatás következtében, láthatatlanná -rejtőzködő életmódba kényszerülővé- téve viselőiket, akik olykor úgy érezhetik magukat, ahogyan József Attila, Köntösök című versében olvasható: „...remegni kell a vérsötét, gyökérző bánat köntösét... mi tapad, szorít, ölel, fűjt és már, az emberrel szinte összenőtt...”. Először személyes tapasztalatokat kérdeztük, egy interjú válaszain át, majd az emberekkel -a tágabb társadalommal- működő kapcsolataikat értelmezzük, három válaszadó szövegei mentén. Az eredmény több interjú summázataként született meg, a válaszadókra utaló adatokat adatvédelmi és személyiségi jogi védelem érdekében nem szerepeltetünk. A neveket megváltoztattuk.

Az anyag elérhető honlapunkon, a dokumentumok menüpontban.

Ivett a bipolaritásról:

Mit jelent a bipolaritás? Van valamilyen rendszer a mániás és depressziós periódusok váltakozásában?

Van olyan, hogy napi szinten hullámzik a mániás és a depresszív hangulat, de ez a ritka, általában a depressziós időszakok a hosszabbak, ami az időjárással és az évszakváltással is összefügg nálam, van, hogy hónapokig eltart egy depressziós periódus, sőt volt már olyan hogy több évig is, amit rövid mániás periódusok követtek.

Milyen a mánia, és milyen a depresszió? Mit tapasztalsz meg ezekből Te és mit a környezeted?

Mániás időszakban felhangolt vagyok, keveset alszom, van hogy hetekig napi 3-4 órát. Rengeteg ötletem van ilyenkor, de keveset valósítok meg ténylegesen, vagy elkezdem, de ugrok egy másik dologra. A környezetem nagyon szenved ilyenkor tőlem. Én viszont remekül érzem magam. Agresszívabb is vagyok sok esetben, de olyankor ettől főleg ők szenvednek – én nem érzékelem. Depressziós időszakban viszont tisztán én szenvedek; lehangolt vagyok, nincs kedvem semmihez, nehezemre esik akár csak lezuhanyozni is vagy lemenni a boltba, vagy kimenni az utcára. Sötétben látom a világot és kiúttalannak ezt a helyzetet. Azt érzem, sose lesz vége. Néha öngyilkossági gondolatokig is eljutok, hogy „ne húzzam az időt”, egy ilyen kísérletem is volt 25 éves koromban, amikor is bevettem egy üveg altatót, de mivel kevert szakaszban voltam egyszerre voltam felhangolt és depressziós, így szerencsére csak aludtam egy nagyot, és nem lett semmi bajom, ami, ha nem ilyen állapotban vettem volna be a gyógyszereket, végzetes is lehetett volna.

Volt-e előnyöd, vagy hátrányod abból, hogy ezek az állapotok váltakoznak? Szenvedtél-e ettől?

Persze, állandóan szenvedek attól, ha váltás van, és attól is, ha huzamosabban nem vagyok stabil.

De előnyöm is akadt, igen, például be tudtam állni dolgozni nyolc órás munkahelyre. Van, hogy felfokozott örömmérettel, bátorsággal jár együtt a pörgés.

Mit befolyásol a bipolaritás leginkább a hétköznapijaid során?

Nálam az ébrenlétre, az alvási periódusokra is kihat, sőt, talán még az álmaimban is megjelenik. Sokkal fáradékonyabb lettem, amióta kitört rajtam ez a betegség, jóval kevesebbet bírok mind fizikailag, mind szellemileg, mint régen. Bár olykor sokat alszom, nyolc-tíz órát, mégsem vagyok kipihent, állandó fáradtságot érzek, mintha ólmos súlyok nehezednének rám. Ugyanakkor vannak jobb időszakok is, amikor pihentetően alszom. Az álmaimra annyiban lehet hatással, hogy gyakran vannak rémálmaim, vagy kellemetlen hangulatú álmaim.

Ez önmagában is nehéz lehet... mit érzel még, vagyis mi az, amit a bipoláris állapot „csinál” Veled „éreztet” Veled?

Főleg szorongást. Megmagyarázható és megmagyarázhatatlan okokból is: megmagyarázható okokból például : hogy mikor lesz végre munkám hosszútávon? Meg tudom-e majd ugrani az akadályokat a munkában, vagy az életben? Tömegközlekedésen szorongok, ha sokan vesznek körül, szorongok, ha sok ember előtt kell beszélnem. Megmagyarázhatatlan okokból is érzek szorongást, például egy ideje nem merek úszni a mély vízben, pedig mindig is jó úszó voltam, többször átúsztam a Balatont, először az öblöt, 16 évesen. De valamiért pánik fog el a vízben, ha térd fölé ér, vagy ennél mélyebb és képtelen vagyok ezt megmagyarázni.

Mennyiben befolyásolja a szorongás a cselekedeteidet?

Nagyban befolyásolja a cselekedeteimet; mindig stratégiák vannak a fejemben, hogy elkerüljem, vagy minimalizáljam a szorongást.

Találtál-e hatékony megküzdési stratégiát, módszert, ami enyhítené a szorongást?

Az elkerülést, igyekszem elkerülni azokat a helyzeteket amikben erősen szorongok, ha mégis bele kell állni ilyen helyzetekbe, próbálok légzéstechnikával erősíteni magamon.

Találkoztál-e hátrányos megkülönböztetéssel a bipolaritásod miatt?

Igen. Nekem az okozza a nehézséget az ilyen helyzetekben, ha úgy néznek rám, mintha én nem ugyanolyan ember lennék, mint a többi. Amikor diszkriminációval találkoztam, általában helyt adtam az egyet nem értésnek, voltak vitáim is, de az álláspontomat nem mindig tudtam megvédeni ezekkel szemben. Főleg a stigmahatás miatt; mások leminősítése mindig nagyon könnyű. Nem szorongunk attól, amiről úgy gondoljuk "ez csak másokkal, ilyenekkel, vagy olyanokkal fordulhat elő, velünk nem".

Nagyon köszönöm, hogy megosztottad velem tapasztalataidat.

A továbbiakban Eszter, Áron és Gergő beszélnek helyzetükről. A válaszok egymástól függetlenek. (A továbbiakban A=Eszter, B=Áron, C=Gergő).

Milyen „kimenni az utcára”, tudva, hogy diagnózisod van? Megszokható-e ez?

A: Simán kimegyek, igen megszokható.

B: Velem ritkán előfordul, hogy nagyon rossz érzés kimennem az utcára, azzal a tudattal, hogy pszichiátriai beteg vagyok. Igen, megszokható, de nagyon nehéz ezzel a tudattal élni.

C: Nekem eleinte nagyon rossz volt, pláne, hogy el is voltam hívva a gyógyszerektől. Most már egész jó. Szerintem teljesen nem szokható meg a diagnózis.

Kivel/kikkel élsz együtt?

A: Egyedül élek.

B: A Szentgotthárdi Szakosított Otthon lakója vagyok 2015. januárja óta.

C: Szüleimmel élek.

Hogyan, mivel telik egy átlagos hétköznapiod?

A: Próbálok legalább egy háztartási munkát megcsinálni, de sokszor nincs kedvem csinálni semmit. Amit nem tudok, hogy azért, mert lusta vagyok, vagy mert ez depresszió tünet. Tehát reggel mindenképpen felkelek (10-11 között fekszem, mert bagoly típus vagyok, sokáig fent vagyok).

B: A délelőtt pihenéssel, sétával, vásárlással, délután munkával telik, általában. Beiratkoztam Szentgotthárdon a III. Béla Gimnáziumba, CAD-CAM Informatikus technikus képzésre. Így szeptember óta heti három alkalommal (hétfő, kedd, szerda) délutánonként iskolában vagyok, délelőttönként bevásárolok, tanulok. A hét többi napját tanulással, vásárlással, olvasással, pihenéssel töltöm, számítógépes játékokkal kapcsolodom ki.

C: Az utóbbi 1 hónapban majdnem minden nap dolgozni járok. Úgyhogy reggel 5,30-kor kelek, majd vonatozok Budapestre. Este 7 körül érek haza, majd megcsinálom a befejezetlen munkáimat és 22-23 óra körül fekszem.

Tapasztalati szakértőként tevékenykedem; nagyon jó érzés segíteni másokon, örülök ha rájövök, hogy mi foglalkoztatja a másikat, Jó tanácsot adni nekik a tapasztalataim alapján, amiken én már átmentem. Az szerintem hitet és reményt ad a többieknek a felépülésben, hogy olyan embertől kapnak tanácsot, aki már a felépülés útján van. Akinek sikerült. Ez idő alatt -az önszorgító csoportok kezdete óta- én is jobban megismertem magam. Pontosabban: egy másik oldalamat, amelyik arra serkent, hogy segítsék másokon.

Érzel-e stigmatizációt az emberek részéről? Hogy reagálnak, amikor kiderül a pszichés problémád?

A: Nem érzek, én érzem rosszabbul magam a bőrömben. Sok déja vu-m van.

B: Változó. Van amikor kedvesebbek, van amikor elutasítóbban közelítenek meg.

C: A falumban -ahol élek-- érzek. Elfordítják sokszor az emberek a fejüket. Régen nem tették. Valószínű, hogy ismerik a helyzetemet, benne a szkizofréniát. De, amikor beszélgetek valakivel, eddig nem történt semmi különös, mikor kiderült a pszichés problémám. Talán egy kicsit máshogy néznek rám. Ez nem jó érzés. Nem tudom mire gondolnak... Sajnos a diagnózis: „szkizofrénia” nagyon megbélyegző, valami misztikus dolgot sejtet a kívülállók számára és az embereknek előítéleteik vannak, az ilyen állapotban szenvedők irányába. Azt gondolhatják, egészen mások az ilyen emberek, pedig ez csak egy gondok okozta megváltozott tudatállapot, pontosabban átmenetileg megváltozott állapot, amit közösen találtunk ki a „szkizofrénia” helyett a találkozások alkalmával és aminek a rövidítését én ajánlottam használni: GOÁMÁ. A problémák megszűnésével visszaáll a normális állapot. Maga a megbélyegzés nagyon érzékenyen érinti a „betegeket”. Értéktelennek érzik magukat, számkivetettnek. Ezen felül munkát is nehezen kapnak az ilyen diagnózissal élők.

Ha van tapasztalatod a nyílt munkaerőpiacon; mi az? Mik könnyítik az elhelyezkedésedet és mik az esetleges buktatók?

A: Volt mikor dolgoztam a mentális állapotommal, nem szabad elmondani.

B: Őszintén szólva, amikor nem vallottam be, hogy beteg ember vagyok, csak úgy kaptam munkát. Beteg emberként nem tudtam elhelyezkedni, nem találtam állást, mielőtt otthonba költöztem volna.

C: Nincs sok jó tapasztalatom, mert mikor régebben elmentem állásinterjúra, rendszerint a diagnózisom (paranoid szkizofrénia) miatt nem vettek fel... De ahol megváltozott munkaképességűt kerestek, ott ez nem volt gond. Könnyíti a helyzetemet a munkatapasztalatom. Buktó lehet, hogy már nem bírok annyi megterhelést, mint régen, a diagnózisom és a korom miatt.

Van-e bármilyen előnyöd, ami a diagnózisból származik, vagy ahhoz köthető?

A: A leszázalékolás. Mindenki velem foglalkozik, segít.

B: Sajnos nincsen.

C: Így talán jobban megértem magam, a viselkedésem és másokat. Sok jó emberrel találkoztam, az Alapítvány által, ahol kezeltek és dolgozom és ahol megtaláltam a helyem. Plusz, talán vannak, akik csodabogárként néznek az ilyen diagnózisú emberekre. Ez jó szerintem, érdekes.

Tudsz valamit tanulni a rosszabb periódusokból? Mit?

A: Azt tanultam, hogy a stresszt nem bírom. A tünetek felerősödnek tőle.

B: Sok ideig játék szenvedélybeteg is voltam, ezután a betegség után jobban megtanultam beosztani a pénzem.

C: Önismeretet. És megerősít. És, hogy hogyan kell kijönni belőle, amit tapasztalati szakértőként át tudok adni a sorstársaimnak. Mostanra ártékelődött az életem, rájöttem hol akadtam el (többször is). A "nyomorból" indultam, "amikor kijött rajtam", nem nagyon volt kapcsolatom a külvilággal. A hosszú út egy ébredéshez hasonlítható. Közben nagyon sok nehéz, fájdalmas érzésem mentem át, sokszor olyanokon amiket előtte sosem tapasztaltam. Közben meg kellett küzdenem a megbélyegzéssel is és azzal, hogy a családom megértse mi történik velem, ne veszítsem el őket (sok konfliktus /expressed emotions: a szerk./). Mindig azzal biztattam magam, hogy ezen a sok fájdalmas rosszon (érzések, konfliktusok) át kell esni, meglesz az eredménye. A személyiségem is sokat változott. Volt öngyilkossági kísérletem is. Főleg a diagnózis miatt és ami ezzel járt. Minden „elsötétült” előttem, úgy éreztem nincs remény, jövő. Kilátástalannak találtam az életem. Azt hittem, sose lesz munkám, megélhetésem (hajléktalan leszek). A hit segített, az, hogy valami jó biztos lesz az életemben. Megtanultam küzdeni, nem feladni. Leszoktam a káros szenvedélyeimről. Ezek után új világ bontakozott ki előttem, amit meg akarok tapasztalni, kipróbálni. Más lett a felfogásom. Most tapasztalom meg igazán mi az a szeretet, gyengédség, együttérzés. Ez nekem dupla ébredés, mert most ébredek a káros szenvedélyeim okozta negatív állapotból és abból az állapotból, érzékenységből amit a káros szenvedélyeimmel elnyomtam. Nagy tanulság az érzelmi intelligencia megtapasztalása is. Ami az önszolgáltató csoportban sokat fejlődött. Jobban megértem magam és az embereket. Vannak érzéseim, teljesebb embernek érzem magam. Sokkal jobban értékelem az életem, bölcsőbb lettem. Szeretnék segíteni az embereken. Jobban meglátom az emberek problémáját. Magabiztosabbá váltam. Rájöttem, mindig van kiút. Megtanultam kiállni emberekért, dolgokért, magamért. Sok jó dolog van az életben, amit még ki akarok próbálni. A csoportozás sokat segített, biztatott, elgondolkodtatott, rájöttem sok mindenre, sok mindenben megerősített. Reményt ad. Szükség volt persze gyógyszerekre is, közösségi ellátásra, egyéni elszántságra, kőkemény munkára minden nap.

Milyen Veled a társadalom?

A: Nem éreztem még stigmatizációt, 1-2 ember kivételével. De azoknak az IQ-jával van a gond.

B: Mivel én Szentgotthárdon, szociális otthonban lakom, úgy gondolom, hogy az emberek akik ismernek többnyire elfogadták, hogy „másmilyenként”, beteg emberként élek. De azért az is előfordul, hogy emiatt távolságtartóak.

C: Színesebb? ☺

Mi a legnehezebb a te problémáddal való küzdelem során?

A: Nekem depresszióval kevert szkizoaffektív zavarom van. Depresszióra jó a gyógyszerem, de a szkizofrénia tünetekre kevésbé, ez jobban idegesít.

B: A betegség beismerése. Illetve még a mély periódusokban az, hogy úgy gondolom, hogy sok mindent megtehetek vagy megvásárolhatok, még akkor is, ha pénzem sem marad.

C: Talán az érzelmeimmel való szembenézés, azok feldolgozása, megértése és a változtatás. Felépíteni magam újból, megismerni azt, hogy ki is vagyok valójában. Előtte pedig a téveszmék, hangok pokollá teszik az ember életét. Nehéz ezeken valahogy túljutni, nehéz elképzelni azt, hogy meg lehet gyógyulni. És hogy megjöjjön a betegségtudat.

A diagnózissal pedig az, hogy az szinte egy második betegség, vagy megduplázza az alapbetegséget, dupla stigma. Plusz az előítéletek, a stigma, hogy bolondnak titulálnak minket. És nagyon nehéz még, hogy a hagyományos orvoslás ezt az állapotot nem tartja gyógyíthatónak és telenyomnak gyógyszerrel, majd elveszünk valamelyik pszichiátrián. Sajnos elhisszük magunkról is, hogy nem gyógyulhatunk meg. Elvesztjük a reményt is. Kiszolgáltatottak leszünk. Magunkra maradunk, ha nincs valaki mögöttünk, aki támogat.

Mennyire vagy elégedett a szaksegítséggel, amelyben részesülsz?

A: Maximálisan, gyógyszert és pszichoterápiát is kapok.

B: Az otthonban az ápolók mindent megtesznek a lakókért, erejük felett teljesítenek. Az orvosok jól képzettek és segítőkészek.

C: Teljes mértékben, itt az Alapítványnál. Az előtte lévő segítőimmal viszont nem voltam elégedett.

Szenvedtél-e el valaha személyesen stigmatizációt? Ha igen kinek/kiknek a részéről?

A: Szerelmem unokatesója nem kedvel, talán személyemet és nem a betegségemet. Nagynéném meg a szomszédjára zsidózott, miközben én 3. generációs auschwitzzi túlélő vagyok. Ez is stigma.

B: Sajnos igen. Saját édesapámtól. Sosem tudta elfogadni, hogy beteg ember vagyok.

C: Igen, legtöbbször a nyílt munkaerő piacon. A diagnózisom miatt nem vettek fel általában a munkahelyekre.

Kérlek, mesélj a személyes tapasztalataidról, aktivistaként milyen hosszán, milyen konkrét területeken, milyen típusú megbélyegzéssel kapcsolatos projektben vagy benne jelenleg?

A: Antistigma koordinátorként dolgozom önkéntesként. Iskolai érzékenyítések, Antistigma hírlevelek a szervezet honlapjának karbantartása.

B: Az otthon érdekvédelmi csoportjának, és a ... osztály lakóbizottságának tagja vagyok. Személyes tapasztalatom, hogy a lakóbizottsági gyűléseken tett problémák kezelésében, a

vezetőség nem teszi meg a kellő intézkedéseket. Sokszor kapjuk azt a választ, hogy várjunk türelemmel és még a következő hónapban sem oldódik meg.

C: Mentális egészség területén vagyok önkéntes több szervezetben évek óta. Harcolok a mentális problémával élőket érintő megbélyegzés ellen és jogainkért. Különböző projekteknél voltam benne, pl.: „A diéta és a mentális egészség kapcsolata” stb. Sok konferencián adtam elő különböző témákban (felépülésről, stigmáról, stb.). Felvonulásokon vettem részt. A londoni gyógyszerügynökség felkérésére pedig a pszichiátriai gyógyszerek leírását néztem át rendszeresen.

Érzékelted pszichoszociális fogyatékoságban érintett személyek/ pszichiátrián kezelt személyek megbélyegzését, negatív diszkriminációját az országban? Ez változott valamit az évek során? Ha igen, miben?

A: Van olyan réteg, aki nem bír minket. Gyerekeket könnyebb érzékenyíteni, mint felnőtteket.

B: Sajnos igen. Itt Szentgotthárdon például az otthontól nem messzire van egy üzlet ahol mondhatni egységesítik az otthon lakóit, nem tesznek különbséget a lakók között. Általában véve viszont úgy látom, hogy az országban az elmúlt években, egyre jobban el tudják fogadni a mentális betegek helyzetét.

C: Igen, érzékelttem. Sokat változott jó irányban az utóbbi 5-10 évben, hála sok szervezetnek is. Szerintem nőtt az elfogadás velünk szemben és csökkent a stigmatizáció, plusz egyre több munkáltató alkalmaz megváltozott munkaképességűeket, köztük mentális problémával élőket. Kezd megváltozni a velünk kapcsolatos szemlélet.

Véleményed szerint milyen hatékony gyakorlatok vannak a hazai antistigma kezdeményezéseknek?

A: Érzékenyíteni kell, gyerekeket, orvostanhallgatókat, a médiában jelen lenni tapasztalati szakértőkkel.

B: A médiában (TV, rádió), az interneten, egyre többet foglalkoznak a mentális betegekkel. Rendezvényeket, koncerteket szerveznek a mentális betegek részére. Több alapítványt is létrehoztak.

C: Felvonulások, konferenciák, filmek, tv műsorok, emberek tájékoztatása stb.

Mit gondolsz, az antistigma kampány lehet egy hatékony módja a stigma elleni küzdelemnek? Ha igen, miért?

A: Igen, mert hatására változhat a vélemény pl. tapasztalati szakértőkkel.

B: Az antistigma kampány lehet hatékony módja a stigma elleni küzdelemnek. Pl. a rendezvények jobban elfogadják a társadalommal a mentális betegek mindennapi életét.

C: Igen. Tájékoztatja az embereket, olyan dolgokról, amiket eddig nem tudtak rólunk. Megváltoztathatja az előítéleteket.

Említenél néhány példát az ilyen kampányokra?

A: Sok múlik a szóhasználaton. Felépült beteg helyett tapasztalati szakértők vannak, pszichoszociális fogyatékoság is lehet politikailag korrekt elnevezés.

B: Rendezvények, adománygyűjtések.

C: Nyilvános, tömeges felvonulások Budapesten, amit sok tv adó is közvetít. Például volt egy kampány, ahol rengeteg kerekesszékes gyűlt össze, az egyik metróállomáson, céljuk az egyik

felújítandó metróvonal akadálymentesítése volt. És sikerült nekik! Minden metrómegállóba szerelnek liftet!

Részt vettél-e valaha személyesen antistigma kampány tervezésében?

A: Igen.

B: Még nem.

C: Felvonulások és konferenciák tervezésében vettem részt. Ez hasonló, bár nem konkrét kampány.

Mit gondolsz, hogyan lehetne igazán jó antistigma kampányt kreálni, ami a tervezést, szervezést illeti?

A: Tapasztalati szakértők bevonásával, mind bipoláris depresszió, mind szkizofrénia stb. lássák, tapasztalják meg, hogy nem kell tőlünk félni.

B: Megfelelően képzett szakemberek közismert emberek közreműködésével.

C: A nyilvánosság bevonásával. Minél több emberhez eljusson a kampány anyaga.

Mit gondolsz, személyes történeted megosztása hatékony módja lehet a stigma elleni küzdelemnek?

A: Igen, szoktam is ezt tenni sorstársaimmal.

B: Igen.

C: Szerintem igen. Sok sorstársnak erőt adhat.

Mik a legközelebbi céljaid, terveid?

A: Önkéntesség az Antistigma kampány területén.

B: Az iskolában a technikum elvégzése és az informatikai szakmában való elhelyezkedés. Minél előbb kisebb lakóotthonban való elhelyezés.

C: Fogys, gyógyszercsökkentés, barátnő.

Mi az álmod?

A: Mivel 3. generációs auschwitzzi túlélő vagyok, hogy rokonokat találjak, akik túléltek a szörnyűséget, illetve leszármazottakat.

B: Hogy elismerten és híres emberként haljak meg.

C: Önállóság, lakás, pénz és család esetleg.

Hogy látod, a jogaid mennyire érvényesülnek a gyakorlatban?

A: 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15 ezek a pontok érvényesülnek, illetve ezekhez kötöm, ezt tudom így eldönteni.

B: Többnyire maximálisan.

- C:
1. nem igazán megfizethető a pszichoterápia sokunknak
 2. lehetséges az önálló, független életvitel jogilag
 3. sajnos kevés a munkalehetőség

4. nincs megfelelő jövedelem sok mentális problémával élő számára alapvető szükségletekre
5. megfizethető lakhatás sincs szerintem sokunk számára
6. oktatáshoz és képzéshez sem jut hozzá sok mentális problémával élő
7. többnyire nincsenek akadálymentesítve a hivatalok, boltok, és sokunknak fizetni kell az utazásért, úgylis, ha le van százalékolva
8. szerintem gyámság esetén nincs ezekhez jogunk csak ha a gyámunk is beleegyezik, támogatás az kapható szerintem
9. ha nincs gyám, vagy ha beleegyezik, akkor ezek gyakorolhatók szerintem...
10. beleszólhat a gyám?
11. elvileg igen
12. szerintem egyenlőek vagyunk a törvény előtt és kaphatunk hatékony jogi védelmet is (vannak már ilyen szervezetek nálunk is)
13. vannak intézmények, ahol előfordulnak megalázó bánásmódok,
14. gyakorlatban is jogunk van hozzá, de a gyám beleszólhat, ha van
15. a szabad vallásgyakorlás lehetséges, de viszont sok iskola nincs felkészülve mentális vagy más problémával élők oktatására...

Nagyon köszönöm, hogy megosztottátok tapasztalataitokat.

Az interjúban hivatkozott jogok:

1. a hozzáférhető és megfizethető egészségügyi ellátáshoz való jog,
2. a közösség tagjaként -a többi állampolgárhoz hasonlóan- önálló, független életvitel folytatásához való jog,
3. a többi állampolgár számára is elérhető foglalkoztatáshoz, munkalehetőséghez és munkavédelemhez (úgy, mint a hátrányt csökkentő megkülönböztetéshez) való jog,
4. az étkezés, lakhatás, öltözködés és egyéb alapvető szükségletek fedezésére alkalmas, megfelelő jövedelemhez való jog,
5. a hozzáférhető, integrált és megfizethető lakhatáshoz való jog,
6. a többi állampolgárt is megillető oktatáshoz és képzéshez való jog,
7. a szabad mozgáshoz való jog, valamint az utazásra vonatkozó korlátozások feloldása,
8. a tulajdon birtoklásához, örökléséhez és eladásához való jog, a végrehajtásához szükséges megfelelő támogatás biztosítása mellett,
9. a házassághoz, gyermekvállaláshoz, örökbefogadáshoz és családalapításhoz való jog, szükség esetén a megfelelő támogatás biztosítása mellett,
10. az önálló döntéshozatalhoz és az önálló tervezéshez való jog,

11. a szavazati jog, és a megválaszthatóság joga (aktív és passzív választójog),
12. a törvény előtti egyenlőséghez, valamint a hatékony jogi védelemhez való jog,
13. a kegyetlen, embertelen és megalázó elbánástól, vagy büntetéstől mentes élethez való jog,
14. a titoktartáshoz és a magánélethez való jog, valamint,
15. a kulturális és közösségi életben való részvétel és a szabad vallásgyakorlás joga.