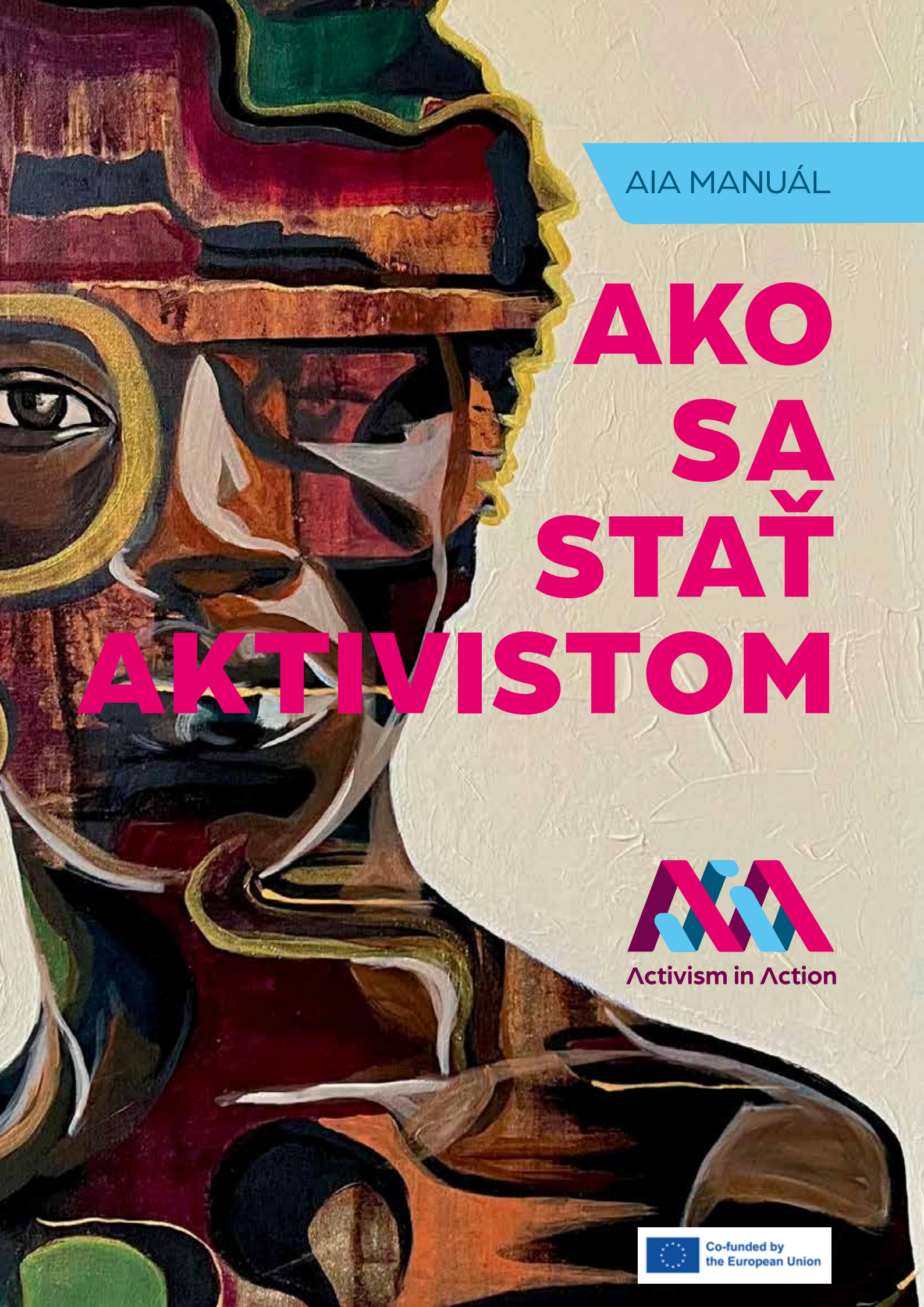


An abstract painting of a face, rendered in a cubist style with bold, expressive brushstrokes. The face is composed of various colors including red, brown, green, and blue, with a prominent yellow eye. The background is a textured, light beige color.

AIA MANUÁL

AKO SA STAŤ AKTIVISTOM



Tiráž

Editori a autori: Pressure Line (Holandsko), European Dialogue (Slovensko) a Dona Daria (Holandsko).

Editori a autori by touto cestou radi poďakovali aj nižšie uvedeným osobám:

V Holandsku

Rozhovory a portréty v manuáli: Sharon Prince, Pim de Vleeschouwer, Tevin Blancheville a Ruben Schilt

Portréty v manuáli: DAM Bookclub, Meike Koopman, Adjoa Kpeto a Jody Aikman

Na Slovensku

Rozhovory a portréty v manuáli: David Puchovský, Milan Zvada, Radka Miksik a Tomáš Rafa

Ilustrácia na obálke: Adjoa Kpeto, Holandsko

Grafické spracovanie: Pressure Line, Holandsko

Tento manuál vznikol v rámci projektu Erasmus+ s názvom AIA: Activism in Action: How to be an activist, číslo projektu KA210-YOU-C712A198.

Toto vydanie a ďalšie výstupy projektu (v angličtine, holandčine a slovenčine), vrátane praktických nástrojov, sú dostupné bezplatne na stránke: www.activisminaction.eu

Toto dielo podlieha licencií Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International.



AIA Manuál: Ako sa stať aktivistom © 2024, projekt AIA: Activism in Action: How to be an activist, je licencovaný pod CC BY-NC-ND 4.0. Kópiu tejto licencie si môžete pozrieť na stránke: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

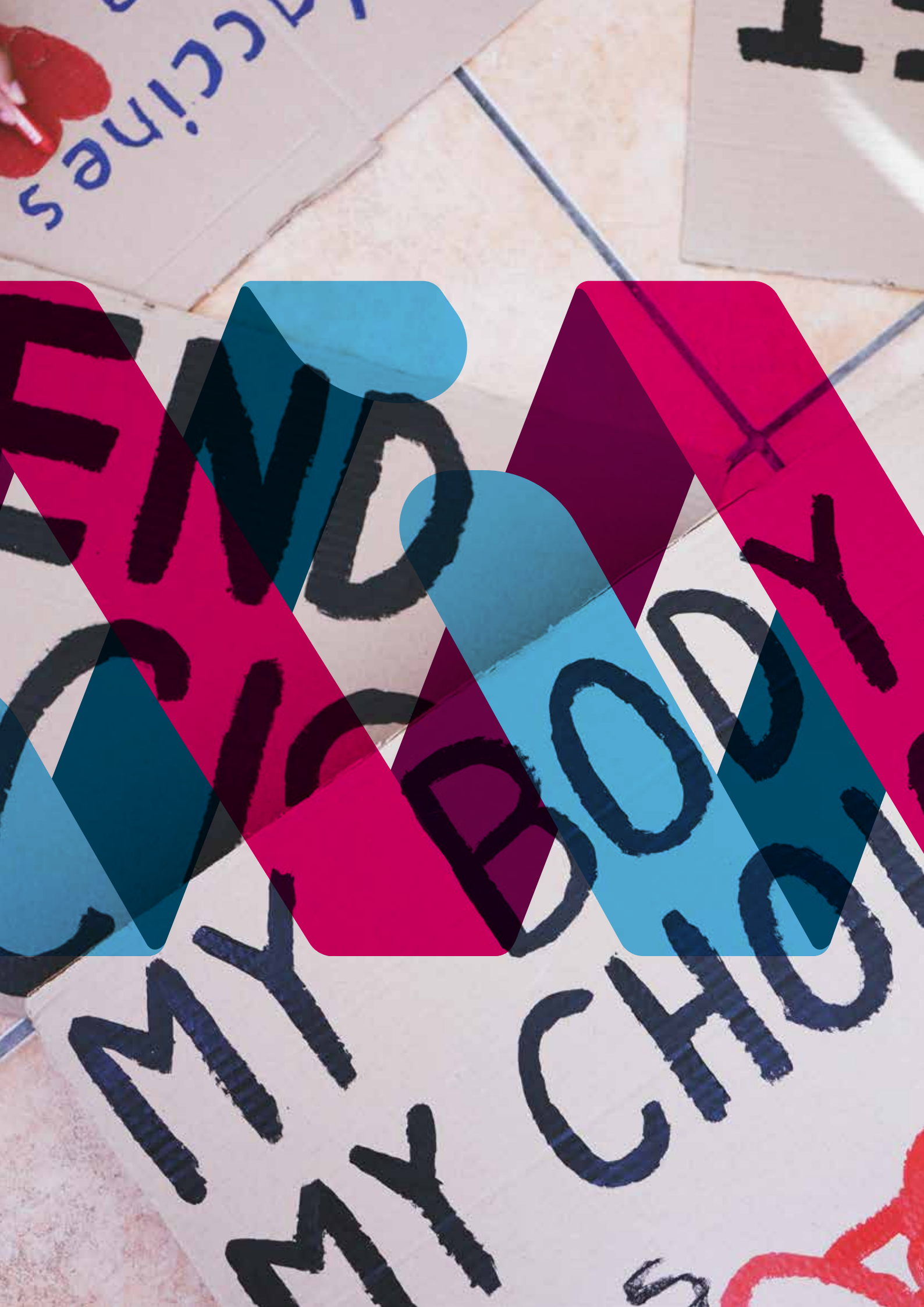
Tento projekt bol financovaný Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje však patria výlučne autorom a nemusia odrážať postoje Európskej únie alebo Národnej agentúry programu Erasmus+ Mládež a Európsky zbor solidarity. Európska únia ani poskytovateľ grantu nenesú zodpovednosť za obsah publikácie.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union and the National Agency Erasmus+ Youth and European Solidarity Corps. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

ÚVOD	5
ČO JE TO AKTIVIZMUS	6
PREČO NA AKTIVIZME ZÁLEŽÍ	7
AKO ZAČAŤ	8
KONKRÉTNE KROKY	11
SPOLUPRÁCA A BUDOVANIE SIETÍ	14
AKO ČELIŤ VÝZVAM	16
INŠPIRATÍVNE PRÍBEHY	19
PRAKTICKÉ NÁSTROJE	42
ZDROJE	50



vaccines

T

MY CHOICE
MY CHOICE
MY CHOICE

ÚVOD

Svet dnes čelí vážnym výzvam – či už ide o sociálnu nespravodlivosť, klimatickú krízu alebo porušovanie ľudských práv. Čoraz viac jedincov pociťuje potrebu ozvať sa a niečo zmeniť. Ak držiš v rukách tento manuál, pravdepodobne patríš medzi nich. Možno si však kladieš otázky: Kde mám začať? alebo Ako môžem ja – ako jednotlivec – niečo reálne ovplyvniť?

Aktivizmus predstavuje spôsob, ako pretaviť svoje presvedčenie a hodnoty do konkrétnej činnosti. Ide o zviditeľňovanie dôležitých spoločenských tém a úsilie o pozitívnu zmenu – či už formou priamych zásahov, online kampaní alebo organizovania lokálnych iniciatív. Aktivisti stáli pri zrode mnohých historických zmien – a mnohí z nich v tom pokračujú aj dnes.

Stať sa aktivistom však nie je vždy jednoduché – najmä pre tých, ktorí sa cítia byť na okraji spoločnosti alebo si jednoducho neveria. A práve tu vstupuje do hry tento manuál a projekt AIA.

O čom je projekt AIA?

Cieľom projektu AIA je podporiť pracovníkov s mládežou a zároveň inšpirovať mladých ľudí – najmä tých, ktorí momentálne nie sú aktívni alebo si nie sú istí svojím miestom v spoločnosti – aby sa zapojili do občianskeho diania. Tento manuál ti ponúka praktické nástroje, užitočné poznatky a inšpiráciu, ktoré môžeš využiť pri svojej práci, ale aj na svojej vlastnej aktivistickej ceste.

Ak pracuješ s mládežou, nájdeš tu podklady na diskusie, workshopy či aktivity, ktoré pomáhajú rozvíjať angažovanosť mladých ľudí. A ak si mladý človek, ktorý chce začať konať, manuál ti poskytne konkrétne tipy a nápady, ako sa venovať témam ako klimatická kríza, spoločenská spravodlivosť alebo ľudské práva.

Nezáleží na tom, či už máš skúsenosti, alebo sa ešte len odhodlávaš – nájdeš tu stratégie, príklady z praxe aj inšpirácie, ktoré ti pomôžu zapojiť sa do tém, na ktorých ti záleží. Každý krok sa počíta – nech už je malý alebo veľký.

Po prečítaní tohto manuálu budeš nielen lepšie rozumieť základom aktivizmu, ale budeš tiež pripravený podporiť ostatných pri ich prvých krokoch na ceste k aktívnej zmene – vo svojom okolí aj za jeho hranicami.

ČO JE TO AKTIVIZMUS

Aktivizmus znamená aktívne sa zapájať do snáh o zmenu – či už ide o spoločenské, politické, ekonomické alebo environmentálne otázky. Zapojiť sa môžu jednotlivci aj skupiny, pričom cieľom je ovplyvniť politiku, postoje alebo správanie, ktoré podľa nich treba zmeniť alebo ochrániť. Aktivizmus často vychádza z túžby riešiť nespravodlivosť, nerovnosť alebo obhajovať práva – a môže mať rôzne podoby: od pokojného pôsobenia až po priame, niekedy narušujúce formy konania, v závislosti od cieľov a kontextu.

Formy aktivizmu

1. Protesty a demonštrácie

Verejné zhromaždenia, pochody a mítingy sú jednou z najviditeľnejších foriem aktivizmu. Tieto podujatia upozorňujú na problémy tým, že spájajú ľudí, ktorí spoločne vyjadria svoj postoj. Príkladmi sú pochody za občianske práva, klimatické protesty či protivojnové demonštrácie.

2. Občianska neposlušnosť

Zahŕňa úmyselné porušovanie zákonov alebo predpisov ako formu pokojného odporu proti nespravodlivým pravidlám. Môže ísť napríklad o obsadzovanie priestorov, blokády alebo odmietanie dodržiavať diskriminačné zákony.

3. Digitálny alebo online aktivizmus

Nazývaný aj „hashtag aktivizmus“, odohráva sa na sociálnych sieťach a online platformách. Aktivisti šíria informácie, zvyšujú povedomie a mobilizujú podporovateľov prostredníctvom kampaní, petícií a ďalších digitálnych nástrojov. Hnutia ako #MeToo alebo Black Lives Matter získali veľkú podporu práve vďaka online aktivizmu.

4. Miestne komunitné aktivity (grassroots)

Zameriavajú sa na vytváranie hnutí zdola, teda priamo v miestnych komunitách. Jednotlivci a malé skupiny spolupracujú na riešení konkrétnych problémov v ich okolí – napríklad formou verejných stretnutí, písania listov alebo návštevami domácností.

5. Oslovovanie politikov a presadzovanie zmien

Aktivisti môžu spolupracovať s politikmi a zákonodarcami, aby podporili zmeny v legislatíve. Tento typ aktivizmu zahŕňa výskum, prípravu návrhov a rokovania s verejnými činiteľmi.

6. Umelecký a kultúrny aktivizmus

Niektorí aktivisti používajú umenie, hudbu, literatúru alebo performance ako spôsob, ako vyjadriť myšlienky a inšpirovať zmenu. Môže ísť o protestné piesne, nástenné maľby, divadelné predstavenia či filmy s kritickým posolstvom.

7. Ekonomický aktivizmus

Zmena prostredníctvom ekonomického tlaku – napríklad bojkotovanie firiem s neetickými praktikami alebo podpora lokálnych producentov. Významným príkladom bol bojkot apartheidu v Južnej Afrike – počas 80. rokov aktivisti po celom svete vyzývali na zastavenie investícií a obchodovania s týmto režimom ako formu odporu voči rasovej diskriminácii.

Každá z týchto foriem aktivizmu zohráva dôležitú úlohu pri zvyšovaní povedomia, ovplyvňovaní verejnej mienky a presadzovaní zmien v rôznych oblastiach spoločnosti.

PREČO NA AKTIVIZME ZÁLEŽÍ

Aktivizmus zohrával dôležitú úlohu pri formovaní spoločnosti naprieč dejinami. Mnohé zásadné spoločenské zmeny vznikli práve vďaka občianskym hnutiam a iniciatívam zdola:

Civil Rights Movement (50.–60. roky 20. storočia): Pod vedením osobností ako Martin Luther King Jr. bojovalo toto hnutie proti rasovej segregácii a diskriminácii v USA. Vďaka nenásilným protestom, okupáciám a pochodom sa podarilo zmeniť neférové zákony a dosiahnuť schválenie kľúčových zákonov ako Zákon o občianskych právach z roku 1964 či Zákon o volebnom práve z roku 1965. Toto hnutie ovplyvnilo nielen situáciu v USA, ale inšpirovalo v boji proti rasizmu prakticky celý zvyšok sveta.

Women's Suffrage Movement (19. – začiatok 20. storočia): Ženy po celom svete bojovali za právo voliť a plnohodnotne sa podieľať na spoločenskom živote. V krajinách ako USA, Spojené kráľovstvo či Nový Zéland organizovali protesty, oslovovali politikov a v niektorých prípadoch čelili aj väzeniu. Ich úsilie viedlo k historickým zmenám, napríklad k schváleniu 19. dodatku ústavy USA, ktorý ženám zaručil volebné právo v roku 1920.

Environmentálne hnutie (od 60. rokov až dodnes): Začalo sa ako odpoveď na čoraz viditeľnejšie znečistenie a ničenie prírody. Medzi prvé silné impulzy patrilo vydanie knihy Tichá jar od Rachel Carsonovej (1962) a prvý Deň Zeme (1970). Dnes v ňom pokračujú hnutia ako Fridays for Future, ktoré upozorňujú na naliehavú potrebu riešiť klimatickú krízu.

Tieto a mnohé ďalšie príklady ukazujú, že spoločná angažovanosť dokáže priniesť zásadné spoločenské, politické aj environmentálne zmeny. Pripomínajú nám, že aktivizmus je mocný nástroj pri budovaní spravodlivejšieho

AKO ZAČAŤ

1. Nájdí si tému, na ktorej ti záleží

Prvým a dôležitým krokom na ceste k aktivizmu je uvedomiť si, čo ťa naozaj zaujíma a čo ťa motivuje konať. Úspešný aktivizmus totiž vychádza z presvedčenia a osobného nasadenia. Zamysli sa nad spoločenskými, politickými či environmentálnymi témami, ktoré ťa oslovujú. Čo ťa hnevá? Čo ťa dojíma? Ktorý problém vo svojom okolí alebo vo svete považuješ za naliehavý? Môže to byť klimatická spravodlivosť, ľudské práva, rovnosť príležitostí alebo prístup k pitnej vode. Keď si ujasníš, ktorá téma je pre teba najdôležitejšia, budeš ľahšie vedieť, akým smerom sa chceš uberať.

Pomôcť ti môže jednoduché cvičenie: spíš si témy, ktoré ťa zaujímajú, a zamysli sa nad ich príčinami. Možno budeš musieť čerpať zo svojich skúseností, rozprávať sa s ľuďmi, ktorých sa daný problém týka, alebo si všimnúť témy, ktorým sa médiá často nevenujú.

Keď si tému vyberieš, zamysli sa, ako súvisí s tvojimi hodnotami, životnými skúsenosťami a silnými stránkami. Tento súlad je dôležitý, pretože aktivizmus si často vyžaduje dlhodobé úsilie a osobné prepojenie s témou ti pomôže udržať si energiu a motiváciu. Ak ťa napríklad trápi ničenie životného prostredia, možno práve tvoja vášeň pre pobyt v prírode a osobné zážitky s ňou môžu byť základom pre tvoju angažovanosť v oblasti klimatickej spravodlivosti alebo ochrany prírody.

2. Stanov si ciele

Keď už vieš, čomu sa chceš venovať, je dôležité stanoviť si konkrétne a zmysluplné ciele. Tie ti pomôžu zorientovať sa v tom, čo chceš dosiahnuť, a stanú sa pre teba mapou. Aktivizmus – či už na miestnej alebo globálnej úrovni – sa často týka zložitých tém, preto je užitočné rozdeliť si veľké ambície na menšie kroky.

Polož si nasledovné otázky:

- Akú zmenu chcem dosiahnuť?
- Ako spoznám, že sa niečo mení?
- Aké konkrétne výsledky chcem vidieť?

Mysli na krátkodobé aj dlhodobé ciele.

Krátkodobé môžu byť napríklad organizovanie miestneho podujatia, budovanie online komunity alebo informačná kampaň. Dlhodobejšie ciele môžu zahŕňať ovplyvňovanie politik, založenie organizácie alebo mobilizovanie širšej verejnosti. Pomôcť ti môže známy model SMART (konkrétny, merateľný, dosiahnuteľný, relevantný a časovo ohraničený). Namiesto „chcem pomôcť proti znečisteniu“ môže byť SMART cieľ: „Chcem v priebehu nasledujúcich 6 mesiacov zorganizovať 3 čistiace akcie v parkoch zamerané na zníženie plastového odpadu.“

3. Vzdelávanie: ako si naštudovať určitú tému

Bez znalosti širšieho kontextu môže aktivizmus ľahko stratiť na účinnosti. Dôkladné pochopenie témy je kľúčové. Začni čítať knihy, články, výskumy a správy, ktoré sa týkajú oblasti, ktorá ťa zaujíma. Snaž sa získať prehľad z rôznych perspektív. Poznanie histórie a súvislostí posilní tvoju dôveryhodnosť a pomôže ti argumentovať presvedčivejšie.

Užitočné tipy:

- Zbieraj údaje: vyhľadávaj štatistiky a overené informácie od štátnych inštitúcií, výskumných centier alebo dôveryhodných mimovládok.
- Uč sa od minulých hnutí: pozri sa, ako pracovali aktivisti v minulosti, aké stratégie použili a čo fungovalo.
- Zapoj sa do komunity: ľudia, ktorých sa problém týka, ti často poskytnú najcennejšie informácie. Chodievaj na stretnutia, spoznaj organizácie, ktoré sa danej téme venujú.

Pochopenie politického a legislatívneho prostredia súvisiaceho s tvou témou môže byť kľúčové. Zoznam sa s aktuálnou legislatívou, medzinárodnými dohodami alebo firemnými politikami, ktoré môžu ovplyvniť tvoju aktivitu. Znalosť právneho a politického rámca ti pomôže lepšie porozumieť výzvam, ktoré ťa čakajú, a zároveň ti umožní rozpoznať príležitosti na zmenu.

4. Potrebné zručnosti

Komunikačné zručnosti: tiež známe pod názvom „ako šíriť posolstvo“

Účinná komunikácia je základom každého aktivizmu. Či už hovoríš s médiami, zapájaš sa do diskusií na sociálnych sieťach alebo vystupuješ pred davom na proteste – tvoja schopnosť vyjadrovať sa jasne, presvedčivo a s vášňou môže rozhodnúť o úspechu celej kampane. Začni tým, že si vytvoríš jasný a silný odkaz. Aké sú hlavné problémy, na ktoré chceš poukázať?

Prečo sú dôležité? A prečo by to malo zaujímať aj ostatných? Tvoj odkaz by mal byť konzistentný naprieč všetkými kanálmi – či už v písanej alebo hovorenej forme. Snaž sa, aby bol jednoduchý a zrozumiteľný, vyhýbaj sa odbornému žargónu, ktorý by mohol odradiť širšie publikum. Zváž použitie storytellingu ako komunikačného nástroja. Príbehy dokážu osloviť ľudí na emocionálnej úrovni a uľahčujú pochopenie zložitých tém. Podel sa o vlastnú skúsenosť alebo o príbehy ľudí, ktorých sa daný problém priamo týka.

Okrem toho je dôležité vedieť prispôbiť svoj odkaz rôznemu publiku. To, čo zaberá na mladých ľudí na Instagrame, nemusí fungovať pri stretnutí s tvorcami politik alebo pri rozhovore pre médiá. Trénuj prezentáciu svojho odkazu v rôznych formátoch, aby si dokázal komunikovať efektívne v každej situácii.

Organizovanie a plánovanie: ako pripravovať kampane a podujatia

Ak chceš dosiahnuť zmenu, potrebuješ zmobilizovať ľudí, zdroje a energiu smerom k spoločnému cieľu. Úspešné zorganizovanie kampane alebo podujatia zahŕňa niekoľko dôležitých krokov:

- Strategické plánovanie: Začni s jasným cieľom a vytvor si postupný plán, ako ho dosiahnuť. Stanov si časový harmonogram, definuj cieľovú skupinu a identifikuj kľúčových partnerov či spojencov, ktorí ti môžu pomôcť.
- Logistika: Od zabezpečenia miesta konania až po koordináciu dobrovoľníkov – logistické plánovanie je zásadné. Mysli na detaily, ako sú povolenia na verejné akcie, bezpečnostné opatrenia pre účastníkov a zabezpečenie prístupnosti, aby bolo podujatie inkluzívne.
- Propagácia: Silná propagácia, online aj offline, môže výrazne prispieť k úspechu kampane. Využi plagáty, letáky alebo mediálne výstupy, aby si oslovil širšie publikum. Sociálne siete sú zároveň výborným nástrojom na šírenie posolstva bez väčších nákladov.

Dobrý organizátor je zároveň flexibilný – vie reagovať, keď sa plány zmenia alebo sa objavia nečakané výzvy. Maj pripravené záložné riešenia a uisti sa, že tvoj tím je pripravený zvládnuť prípadné komplikácie.

Práca so sociálnymi sieťami

V dnešnej digitálnej dobe nemôže žiadny aktivista ignorovať silu sociálnych sietí.

Online platformy ti umožňujú rýchlo osloviť milióny ľudí, a preto sú nenahraditeľným nástrojom na zvyšovanie povedomia, šírenie informácií a mobilizáciu podporovateľov. Ovládanie platforiem ako Twitter, Instagram či Facebook ti môže výrazne pomôcť pri šírení tvojho odkazu.

- Vyber si správnu platformu: Rôzne sociálne siete majú rôzne účely. Instagram je ideálny na zdieľanie vizuálneho obsahu a infografík, Twitter sa hodí na stručné odkazy a zapájanie sa do verejných diskusií, zatiaľ čo Facebook môže dobre poslúžiť na plánovanie podujatí a skupinovú komunikáciu.
- Buď aktívny: Pravidelné príspevky, aktualizácie a interakcia s publikom pomáhajú udržiavať záujem. Odpovedaj na komentáre, zdieľaj relevantný obsah a spolupracuj s inými aktivistami či organizáciami online.
- Dávaj pozor na digitálnu bezpečnosť: Aktivizmus, najmä v politicky citlivých oblastiach, môže prinášať riziká v podobe online obťažovania alebo hrozieb. Chráň svoju digitálnu identitu – používaj silné heslá, opatrne zdieľaj osobné údaje a v prípade potreby využívaj šifrované komunikačné aplikácie.

Sebavedomé vystupovanie na verejnosti

Verejné vystupovanie patrí medzi najčastejšie obavy, no zároveň je to jedna z kľúčových zručností každého aktivistu.

Či už hovoríš na proteste, v rozhovore pre médiá alebo pred malou skupinou, je dôležité pôsobiť sebaisto a hovoriť jasne – práve to dokáže inšpirovať a zaujať ostatných.

Tu je niekoľko tipov, ako zlepšiť svoje verejné vystupovanie:

- Pravidelne trénuj: Čím viac budeš trénovať, tým istejšie sa budeš cítiť. Začni s menšími skupinami a postupne si buduj istotu aj pri väčšom publiku.
- Sústreď sa na odkaz, nie na trému: Pripomeň si, prečo hovoríš. Keď zameriaš pozornosť na tému a dopad svojich slov, úzkosť postupne ustúpi.
- Používaj reč tela: Stoj vzpriamene, udržiavaj očný kontakt a zdôrazňuj dôležité myšlienky gestami. Silná reč tela vyjadruje sebavedomie a dôveryhodnosť.
- Priprav sa a spoznaj svoje publikum: Prispôb svoj prejav poslucháčom. Iný jazyk a prístup budeš potrebovať pri rozhovore s miestnou komunitou a iný pri vystúpení pred tvorcami politik.

AKO KONAŤ

Podstatou aktivizmu je transformovať myšlienky na konkrétne kroky smerujúce k zmene. Nemusíš začínať vo veľkom, aby si niečo zmenil. Aj malé činy môžu spustiť reťazovú reakciu – a keď budeš postupne rozvíjať svoje zručnosti a kontakty, tvoj vplyv môže časom narásť. Táto kapitola sa zameriava na to, ako začať s malými, zvládateľnými krokmi, ako sa zapojiť ako dobrovoľník v miestnych organizáciách, ako vytvoriť efektívnu kampaň a tiež ponúka tipy na organizovanie či účasť na pokojných protestoch.

Začni v malom

Pri čelení rozsiahlym spoločenským, politickým či environmentálnym problémom sa ľahko môžeš cítiť zahltený – no každý aktivista niekde začína. Začať v malom ti umožní získať sebadôveru a učiť sa počas procesu. Jednoduché kroky ako rozhovory s priateľmi či kolegami o téme, ktorá ti je blízka, zdieľanie článkov a petícií na sociálnych sieťach alebo účasť na miestnych podujatiach a stretnutiach sú skvelým začiatkom.

Môžeš tiež podporiť existujúce kampane drobnými spôsobmi – napríklad rozdávaním letákov alebo zapojením sa do zbierky finančných prostriedkov. Zväž aj účasť na komunitných aktivitách. Ak ťa zaujímajú environmentálne témy, môžeš napríklad zorganizovať lokálne čistenie prírody alebo rozbehnúť recyklačný program. Takéto menšie iniciatívy ti pomôžu získať skúsenosti s organizovaním a zapájaním ľudí – a pritom reálne

prispeješ k zlepšeniu svojho okolia. Nezabúdaj, že zmena začína odspodu a aj malé úspechy môžu vytvoriť základ pre väčšie hnutia.

Tip: Zameraj sa na to, čo máš práve teraz na dosah. Pravidelné, aj keď malé kroky môžu časom nabrať silu a dodať ti odvahu púšťať sa do väčších výziev.

Dobrovoľníctvo: spôsob, ako sa zapojiť do miestnych organizácií a iniciatív

Mimovládne organizácie (MVO) a miestne komunitné skupiny často potrebujú pomoc s rôznymi úlohami – od organizovania podujatí a správy sociálnych sietí až po logistickú podporu. Ako dobrovoľník sa môžeš učiť od skúsenejších aktivistov a zároveň prispieť k veci, na ktorej ti záleží.

Začni tým, že si vyhladáš organizácie, ktoré zdieľajú tvoje hodnoty. Väčšina MVO má dobrovoľnícke programy a často hľadajú ľudí na pomoc s konkrétnymi projektmi alebo kampaňami. Môžeš sa obrátiť aj na komunitné centrá, študentské organizácie alebo miestne iniciatívy. Dobrovoľníctvo pritom nemusí byť dlhodobým záväzkom – mnohé organizácie vítajú aj príležitostných dobrovoľníkov, ktorí pomôžu s jednorazovými akciami alebo projektmi. Oblúbenou možnosťou sa stalo aj virtuálne dobrovoľníctvo, najmä pre tých, ktorí sa nemôžu

brovoľníkov na úlohy ako grafický dizajn, písanie textov, preklady či správa sociálnych sietí. Aj keď sa téma, ktorá ťa zaujíma, v tvojom okolí veľmi nespomína, cez online platformy môžeš prispieť organizáciám kdekolvek na svete.

Tip: Dobrovoľníctvo ti dáva možnosť budovať si sieť podobne zmýšľajúcich ľudí a získať cenné praktické skúsenosti. Je to zároveň skvelý spôsob, ako nahliadnuť do zákulisia aktivizmu.

Ako vytvoriť kampaň: kroky k spusteniu úspešnej iniciatívy

Spustenie kampane je dôležitý krok v aktivizme – umožňuje zamerať pozornosť na konkrétnu tému a zapojiť ľudí do spoločného úsilia. Či už chceš zvýšiť povedomie, ovplyvniť politiku alebo zorganizovať podujatie, dobre premyslená kampaň ti pomôže zdôrazniť tvoje poslanstvo a dosiahnuť reálne výsledky. Tu je postup, ako začať:

1. Stanov si cieľ: Buď konkrétny v tom, čo chceš dosiahnuť. Môže to byť zmena politiky, zvýšenie povedomia alebo zapojenie dobrovoľníkov – jasný cieľ udrží tvoju kampaň sústredenú.
2. Urči cieľové publikum: Vedieť, koho chceš osloviť, je kľúčové. Prispôsob svoj odkaz hodnotám a záujmom publika. Ak sú cieľovou skupinou napríklad študenti, zvolíš iný tón a komunikačné kanály ako pri kampani zameranej na tvorcov politik.
3. Vytvor silné poslanstvo: Poslanstvo je srdcom kampane. Malo by byť jednoduché, jasné a emocionálne pútavé. Použi storytelling – zdieľaj osobné príbehy alebo reálne príklady, ktoré ukazujú, prečo je téma dôležitá.

4. Vyber si stratégie a taktiky: Ako chceš šíriť svoj odkaz a dosiahnuť cieľ? Využi možnosti ako sociálne siete, petície, písanie listov, protesty, workshopy či komunitné akcie. Zvoľ si metódy, ktoré oslovia tvoje publikum a zodpovedajú tvojim možnostiam.

5. Zostav tím: Aktivizmus je účinnejší, keď ho robíte spoločne. Spoj sa s ľuďmi, ktorým záleží na tej istej veci, a ktorí prinesú rôzne zručnosti – komunikačné, organizačné alebo technické. Jasne si rozdeľte úlohy a zodpovednosti.

6. Vytvor si časový plán: Kampaň potrebuje štruktúru. Stanov si harmonogram s míľnikmi, termínmi a zodpovednosťami. Pomôže to udržať tím na správnej ceste a zabezpečiť priebežný pokrok.

7. Spusti a propaguj: Keď máš plán pripravený, je čas dostať kampaň do sveta. Využi sociálne siete, e-mail či miestne podujatia na šírenie informácií. Priprav si pútavý obsah – vizuály, videá či výpovede, ktoré priťahujú pozornosť.

8. Sleduj priebeh a prispôbovaj sa: Sleduj, ako sa tvojej kampani darí, a buď pripravený prispôbiť sa. Oslovuješ správnych ľudí? Zaberá tvoje poslanstvo? Flexibilita je dôležitá – neobávaj sa meniť prístup podľa potreby.

Tip: Nesnaž sa hneď o dokonalosť. Kampane sa vyvíjajú a poučiť sa z chýb je prirodzenou súčasťou procesu. Začni v malom, sleduj dopad a postupne buduj ďalej.

Tipy na organizovanie a účasť na pokojných protestoch a demonštráciách

Protesty patria medzi najsilnejšie nástroje, ktoré má aktivista k dispozícii. Dokážu pritiahnuť pozornosť verejnosti k naliehavým problémom a vyvinúť tlak na rozhodovacie orgány. Organizovanie alebo účasť na pokojnom proteste si však vyžaduje dôkladnú prípravu, aby bol bezpečný, legálny a účinný.

- Zisti si právne náležitosti: Pred organizovaním protestu sa oboznám s miestnymi zákonmi a predpismi týkajúcimi sa verejných zhromaždení. V mnohých mestách je na protest potrebné povolenie. Je dôležité, aby zhromaždenie prebehlo v súlade s predpismi a predišlo sa právnym problémom.
- Priprav si jasné posolstvo a cieľ: Úspešný protest má jasný zámer. Prečo protestuješ a čo chceš dosiahnuť? Uisti sa, že všetci účastníci rozumejú cieľu a vedia, aké hlavné myšlienky chceme komunikovať verejnosti a médiám.
- Zaisť bezpečnosť: Väčšie zhromaždenia môžu byť nepredvídateľné. Priprav sa na možné bezpečnostné riziká tým, že určíš poriadkových koordinátorov alebo organizátorov, ktorí budú dohliadať na pokojný priebeh a správanie účastníkov. Majte k dispozícii aj základné zdravotnícke potreby.
- Dodržiavaj nenásilné princípy: Pokojné protesty sú oveľa účinnejšie pri získavaní podpory verejnosti a pozornosti médií. Uisti sa, že všetci účastníci chápu dôležitosť nenásilia a s týmto prístupom súhlasia. Každý prejav agresie môže ohroziť dôveryhodnosť celej iniciatívy.

- Šír posolstvo protestu: Sociálne siete zohrávajú kľúčovú úlohu v súčasnom aktivizme. Použi ich na zdieľanie priebehu protestu v reálnom čase, informuj o novinkách a zapoj aj tých, ktorí sa nemôžu zúčastniť osobne. Live vysielanie, fotografie či používanie hashtagov môžu výrazne zvýšiť dosah a záujem médií.
- Reflexia po proteste: Po skončení sa stretnite s tímom a zhodnoťte, čo fungovalo dobre a čo by ste mohli zlepšiť. Prediskutujte dopad protestu a naplánujte ďalšie kroky, ako udržať energiu a pokračovať v aktivitách.

Tip: Protestom sa to len začína. Nadviaž kontakt s médiami a účastníkmi, aby ste udržali tlak a záujem. Zváž zorganizovanie ďalších podujatí alebo stretnutí, ktoré pomôžu udržať hnutie pri živote.

SPOLUPRÁCA A BUDOVANIE SIETÍ

Budovanie pevných vzťahov je kľúčom k efektívnemu aktivizmu. Spolupráca a prepájanie s inými ľuďmi posilňuje tvoje úsilie a umožňuje dosiahnuť zmenu vo väčšom meradle. Táto kapitola sa zameriava na to, ako si vytvoriť tím, ako spolupracovať s inými organizáciami a aktivistami, a ako vyhľadávať podporu a rady, ktoré ti pomôžu posunúť tvoje aktivity ďalej.

1. Tipy, ako budovať tím a spolupracovať v skupine

Aktivizmus je zriedkakedy individuálna záležitosť. Ak chceš rozšíriť svoj dosah a dosiahnuť väčší dopad, potrebuješ si okolo seba vytvoriť zaniatený a rôznorodý tím ľudí, ktorí zdieľajú tvoje ciele. Tu je niekoľko tipov, ako na to:

Definuj svoje poslanie

Ešte predtým, než začneš oslovovať ľudí, si ujasni, za akú vec sa chceš zasadiť a čo chceš dosiahnuť. Jasne formulované poslanstvo pritiahne tých, ktorí zdieľajú tvoje hodnoty a sú ochotní sa zapojiť.

Buduj svoju sieť

Oslov priateľov, rodinu alebo známych, ktorí by mohli mať záujem pridať sa k tvojmu hnutiu. Využi sociálne siete, e-maily alebo osobné rozhovory na to, aby si zdieľal svoju víziu a pozval ostatných k spolupráci.

Urči jasné roly

Keď sa ti podarí zhromaždiť niekoľko ľudí, priradiť im konkrétne úlohy podľa ich zručností a záujmov. Môžu sa venovať napríklad organizovaniu podujatí, správe sociálnych sietí alebo zháňaniu finančných prostriedkov. Jasné rozdelenie rolí pomáha každému pochopiť, čo sa od neho očakáva, a posilňuje zodpovednosť.

Vytvor podpornú tímovú kultúru

Podporuj otvorenú komunikáciu a vzájomný rešpekt. Pravidelné stretnutia – nielen na plánovanie, ale aj na posilnenie tímového ducha – sú veľmi dôležité. Aktivizmus môže byť náročný, preto je dôležité vytvárať príjemnú atmosféru, kde sa každý cíti prijatý a ocenený.

Oslavujte úspechy

Aj malé úspechy si zaslúžia uznanie. Sú dôkazom, že vaša práca má zmysel – a často práve oni udržia tím v dobrej nálade a chuti ísť ďalej.

2. Ako spolupracovať s inými organizáciami a aktivistami

Jedným z najúčinnějších spôsobov, ako posilniť svoju iniciatívu, je spolupráca s inými organizáciami a aktivistami, ktorí zdieľajú tvoju víziu. Tu je niekoľko krokov, ako budovať úspešné partnerstvá:

Hľadaj potenciálnych partnerov

Sleduj organizácie, komunitné skupiny alebo jednotlivcov, ktorí sa venujú podobným témam. Zúčastňuj sa podujatí, zapájaj sa do online fór alebo využívaj sociálne siete na nadväzovanie kontaktov. Ešte pred začatím spolupráce sa uisti, že máte podobné hodnoty a ciele.

Buduj vzťahy

Úspešná spolupráca stojí na dôvere. Venuj čas budovaniu osobných vzťahov s inými aktivistami a organizáciami. Môžeš začať tým, že podporíš ich iniciatívy – to môže vytvoriť základ pre vzájomný rešpekt a budúce spoločné aktivity.

Spojte sa na spoločných cieľoch

Pri spolupráci je dôležité mať jasne definovaný spoločný cieľ pre daný projekt alebo kampaň. Otvorene komunikuj, čo chce každá strana dosiahnuť, a zabezpeč, aby partnerstvo bolo prínosné pre všetkých zúčastnených.

Zdieľajte zdroje

Spolupráca často znamená aj zdieľanie zdrojov – nástrojov, odborných znalostí alebo kontaktov. Buď otvorený/á k tomu, čo môžeš ponúknuť iným skupinám, aby ste spoločne dosiahli väčší dopad. Napríklad: ak má jedna organizácia silné zastúpenie na sociálnych sieťach a tvoj tím je dobrý v organizovaní podujatí, spojte svoje silné stránky a vytvorte efektívnejšiu kampaň.

Komunikuj pravidelne a jasne

Počas celej spolupráce udržiavaj otvorenú a transparentnú komunikáciu. Stanovte si jasné očakávania, časový rámec a rozdelenie zodpovedností. Pravidelné porady pomáhajú predchádzať nedorozumeniam a udržiavajú tím v súlade.

Spolupráca a prepájanie sú základom každého úspešného aktivistického hnutia. Vďaka silnému tímu a strategickým partnerstvám dokážeš rozšíriť svoj vplyv, učiť sa od iných a spoločne dosiahnuť väčšiu zmenu.

PREKONÁVANIE VÝZIEV

Aktivizmus môže byť silným nástrojom zmeny, no nie je bez prekážok. Počas svojej činnosti môžeš čeliť výzvam, ktoré preveria tvoje odhodlanie a budú od teba vyžadovať tvorivé riešenia, aby si mohol/a pokračovať ďalej. Táto kapitola sa venuje najčastejším problémom, s ktorými sa aktivisti stretávajú, a ponúka praktické stratégie, ako ich prekonať.

1. Vyhorenie

Výzva:

Aktivizmus vie byť emocionálne aj fyzicky náročný. Neustály boj za zmenu, najmä ak prichádza pomaly, môže viesť k vyčerpaniu.

Ako prekonať výzvy:

Nastav si hranice – nauč sa rozpoznať moment, kedy je čas ustúpiť a dopriať si pauzu. Starostlivosť o svoje duševné a fyzické zdravie je nevyhnutná, ak chceš zostať aktívny/á dlhodobo.

Deleguj úlohy: Nesnaž sa zvládnuť všetko sám/sama. Rozdeľ si zodpovednosť s tímom alebo inými aktivistami a dôveruj im, že úlohy zvládnu. Pomôže ti to vyhnúť sa preťaženiu.

Praktizuj seba-starostlivosť: Nájdí si čas na činnosti, ktoré ti pomáhajú oddýchnuť si a načerpať energiu – môže to byť čas s blízkymi, hobby alebo jednoducho oddych. Nezabúdaj: starostlivosť o seba nie je sebecká, je nevyhnutná pre dlhodobé udržanie tvojej aktivity.

2. Ako zvládnuť odpor

Výzva:

Aktivisti často čelia odporu – či už zo strany ľudí, ktorí s ich aktivitami nesúhlasia, negatívnej pozornosti médií, alebo dokonca tlaku zo strany vlád či korporácií. Takýto odpor môže byť demotivujúci a občas aj zastrašujúci.

Ako to zvládnuť:

Zostaň verný svojmu poslaniu: Pripomínaj si, prečo bojuješ za svoju vec. Držanie sa svojich hodnôt a cieľov ti pomôže udržať si pevný základ aj v čase kritiky.

Využi odpor ako príležitosť:

Kritika ti môže pomôcť lepšie sformulovať svoje poslanstvo, vysvetliť nepochopenia a posilniť argumentáciu v prospech tvojej témy. Ak je to možné, reaguj konštruktívne – fakty a empatia sú silné nástroje.

Obklop sa podporou:

Maj okolo seba komunitu ľudí – aktivistov, priateľov alebo mentorov – ktorí veria v tvoju víziu. Podporné prostredie ti dodá silu a odolnosť v náročných momentoch.

3. Nedostatok zdrojov

Výzva:

Mnohí aktivisti zápasia s obmedzenými zdrojmi – či už ide o financie, materiály alebo prístup k platformám, cez ktoré by mohli šíriť svoje posolstvo. To môže sťažovať rozširovanie aktivít alebo udržanie kampane v dlhodobom horizonte.

Ako to zvládnuť:

Využívaj bezplatné nástroje a platformy:
Zapoj sociálne siete, online petície a bezplatné nástroje na organizovanie podujatí, vďaka ktorým dokážeš šíriť svoj odkaz bez veľkých nákladov. Online priestory ti umožnia osloviť široké publikum takmer zadarmo.

Zbierky a crowdfunding: Zváž spustenie crowdfundingovej kampane alebo podanie žiadosti o granty určené na podporu občianskych iniciatív. Mnoho ľudí a organizácií je ochotných finančne podporiť veci, ktorým veria. Začni v malom a rozvíjaj sa podľa toho, ako získavaš podporu.
Spolupracuj a zdieľaj zdroje: Nadväzuj partnerstvá s podobne zmýšľajúcimi organizáciami a aktivistami, s ktorými môžete zdieľať náklady, priestory alebo odborné znalosti. Spájaním síl dokázate dosiahnuť viac aj s obmedzenými prostriedkami.

4. Pomalý progres

Výzva:

Zmena neprichádza zo dňa na deň – a to môže byť pre aktivistov frustrujúce. Pomalé tempo zmien, najmä v prípade systémových alebo vládnych procesov, môže vyvolávať pocit, že tvoje úsilie nemá žiadny dopad.

Ako to zvládnuť:

Oslavuj malé úspechy: Každý krok vpred je posun. Všímať si aj drobné víťazstvá pomáha udržať morálku v tíme a pripomína, že tvoja snaha má zmysel – aj keď ide o postupný proces.

Buď trpezlivý/á a vytrvalý/á: Spoločenské hnutia si často vyžadujú čas, kým získajú dynamiku a dosiahnu trvalé zmeny. Zachovaj trpezlivosť a pamätaj, že vytrvalosť je kľúčová. Mnohé úspešné hnutia dosiahli svoje ciele až po rokoch, či dokonca desaťročiach.

Zameraj sa na dlhodobé ciele: Hoci krátkodobé úspechy dokážu povzbudiť, je dôležité nezabúdať na širší obraz. Uvedom si, že skutočná, systémová zmena je často pomalý proces – no s vytrvalým úsilím je dosiahnuteľná.

Každý aktivista na svojej ceste narazí na prekážky – no s odolnosťou, kreativitou a podporou sa dajú prekonať. Či už čelíš vyhoreniu, odporu alebo nedostatku zdrojov, dôležité je nestratiť zo zreteľa svoje poslanie, oprieť sa o komunitu a flexibilne reagovať na meniace sa okolnosti.



JEFF & SHARON

DAM, BOOKCLUB FOR
BLACK QUEER PEOPLE



INŠPIRATÍVNE PRÍBEHY

PRELOMENIE HRANÍC

SHARON PRINCE ON QUEER
AKTIVIZME, UMENÍ
A SILE KOMUNITY

Môžete nám povedať niečo o sebe a čo vás motivovalo stať sa aktivistkou?

Volám sa Sharon Prince (x, 27) a pracujem v kultúrnej sfére ako queer kurátorka, umelkyňa a producentka. Aktivistkou som sa stala tak trochu neplánovane, pretože byť queer znamená, že sa takmer denne musíte ozývať za svoje základné ľudské práva. Táto skúsenosť ma otvorila aj iným prípadom nespravodlivosti. Či už voči iným marginalizovaným skupinám, alebo voči prírode, s ktorou by sme mali žiť v súlade. Už nemôžem žiť život v nevedomosti, takže sa snažím vzdelávať a byť tou najlepšou verziou seba, pre seba aj pre svoje okolie. A s tým chcem motivovať aj ostatných, aby si uvedomovali svoj dopad na druhých, na svet a na seba.

Aký konkrétny problém/problémy alebo udalosť vás inšpirovali konať vo vašej komunite?

Nemyslím si, že existuje nejaký konkrétny moment alebo udalosť, ktorá ma inšpirovala. Povedala by som, že som do toho tak nejako postupne dorastala. Tým, že som nechápala, prečo by moje vlastné (queer) pocity mohli byť akýmkoľvek spôsobom nesprávne, snažila som sa pochopiť rôzne pohľady, ktoré ľudia môžu mať. Z mojej skúsenosti film, literatúra, umenie a iné kultúrne prejavy sú najlepší spôsob, ako vidieť, s čím sa ľudia v danom čase stretávajú. Umenie môže byť akýmsi denníkom, ktorý uchováva emócie a dokáže ich preniesť do iných perspektív.

Môžete nám opísať iniciatívu, ktorú ste začali alebo do ktorej ste zapojení? Aké sú jej hlavné ciele?

Bola som zapojená do rôznych iniciatív, ktoré ukazujú moju aktivistickú stránku. Napríklad výstavy COME ALIVE a Re_Nature a Queer Film Festival Utrecht. Ale môj najnovší projekt kombinuje lásku ku queerness a k prírode multidisciplinárnym spôsobom. Podujatie sa volá EQO a pozostáva z večerného programu, s workshopmi, umením, performanciou a tanečnou nocou. Snažíme sa vytvoriť zážitok, kde sa na určitú tému pozeráme cez optiku rôznych umeleckých foriem a učíme sa jeden od druhého.

Ukazuje to dôležitosť komunity, ako aj dôležitosť intersekcionality v rámci queer komunity aj nášho ekologického systému.

Aké boli niektoré z najväčších výziev, ktorým ste čelili vo svojom aktivizme, a ako ste ich prekonali?

Mojou najväčšou výzvou by bolo, že niekedy sa váš pohľad po získaní nových vedomostí trochu zmení. To často spôsobuje, že ostatní spochybňujú vaše vyjadrenia a komentujú vás, nazývajú vás pokrytcom. Tie komentáre ma tiež naozaj nútia pochybovať o sebe a niekedy mi bránia zúčastňovať sa na aktivizme. Ale ak by všetci zastavili svoje aktivity v momente, keď urobia chybu, aktivizmus by už neexistoval. Je smutné, že kritika vyjadrení, ktoré robíte a urobili ste v minulosti, spôsobuje pocit nespoľahlivosti, hoci to môže byť jedna z najdôležitejších vlastností aktivistu. Schopnosť reflektovať, rásť a učiť sa vás podľa mňa robí ešte dôveryhodnejším. Takže sa na to snažím myslieť, keď o sebe pochybujem.

Aký dopad mala vaša iniciatíva na vašu komunitu alebo aj mimo nej?

EQO malo len niekoľko edícií a stále sa vyvíja, aby sa stalo vplyvným podujatím, ale dúfam, že to spojí ľudí a rozšíri lásku k našej rozmanitej planéte. Cez Queer Film Festival Utrecht som počula veľa príbehov, kde boli ľudia dotknutí, inšpirovaní a poučení o rôznych témach.

Akú radu by ste dali niekomu, kto chce niečo zmeniť, ale nevie, kde začať?

Pýtajte sa. Nájdite ľudí alebo organizáciu, ktorá niečo mení, a pošlite im správu. Obklopte sa ľuďmi, s ktorými sa cítite bezpečne, aby ste mali svoju záchrannú sieť. Budte otvorení, zvedaví a kreatívni. A odvážte sa prehovoriť. ■

OD OSOBNÉHO K SPOLOČNÉMU

ROZHOVOR S PIMOM O
AKTIVIZME A KOMUNITE V
HNUTÍ EXTINCTION REBELLION



Môžete nám povedať niečo o sebe a čo vás motivovalo stať sa aktivistom?

Volám sa Pim, mám 33 rokov. V XR (Extinction Rebellion) som aktívny už 3 roky. Vždy som bol spoločensky angažovaný. Prečo som sa stal aktivistom? Pretože som už nechcel dosahovať veci len individuálne. Aj keď som sa stravoval vegánsky a vôbec som nelietal, túžil som byť súčasťou komunity, ktorá žije podobne. Cez kolegu som sa dostal na otvorený večer. A hneď som našiel spojenie – rovnako zmýšľajúci ľudia, všetci tam boli, pretože chceli niečo robiť. Robím to preto, že je to potrebné, nie preto, že je to ľahké. Nikdy to nie je hotové, takže je to zložité a kvôli tomu som nemohol prestať. Plameň bol zapálený.

Aký konkrétny problém/problémy alebo udalosť vás inšpirovali konať vo vašej komunite?

Nič konkrétne. Môj najlepší kamarát na strednej škole bol ľavicovo orientovaný. Študoval som sociálne vedy a zapájal som sa do demonštrácií. XR bol skutočný impulz. Ponoriť sa do akcie, s tým spojeným vzrušením, to bolo naozaj povzbudzujúce. Bola to skvelá skúsenosť!

Môžete nám opísať iniciatívu, ktorú ste začali alebo do ktorej ste zapojení? Aké sú jej hlavné ciele?

Existujú 3 veľmi jasné požiadavky XR:

1. Hovorte pravdu.
2. Konajte hneď.
3. Nechajte rozhodnúť občanov.

Chceme zvýšiť povedomie verejnosti o klimatickej kríze, pretože ide o naliehavú situáciu. Chceme

transparentnú komunikáciu od vlád a médií o vedeckých faktoch týkajúcich sa zmeny klímy a straty biodiverzity. Vyzývame na okamžité kroky na zníženie emisií skleníkových plynov a zastavenie straty biodiverzity. XR požaduje, aby vlády zaviedli politiky, ktoré sú v súlade s najnovšími klimatickými vedeckými poznatkami a medzinárodnými dohodami, ako je napríklad Parížska dohoda. Snažíme sa predovšetkým inšpirovať ľudí, aby podnikli okamžité kroky proti zmene klímy a ničeniu životného prostredia!

Aké boli niektoré z najväčších výziev, ktorým ste čelili vo svojom aktivizme, a ako ste ich prekonali?

Problém je, že dopad nášho aktivizmu je veľmi malý a sme k tomu kritickí. Veľa spolu diskutujeme a dávame priestor našim emóciám.

Aký dopad mala vaša iniciatíva na vašu komunitu alebo aj mimo nej?

Máme kontakty s politickými stranami a podarilo sa nám túto tému zaradiť aj do politického programu. Vďaka našim iniciatívam a aktivitám dôchodkové fondy a poisťovne prestali investovať do fosílnych palív.

Akú radu by ste dali niekomu, kto chce niečo zmeniť, ale nevie, kde začať?

Oslavuj svoje malé aj veľké víťazstvá. Ponor sa do toho – jednoducho to skús. Mnohé kluby a iniciatívy sú otvorené, priateľské a vždy ocenia nových ľudí, ktorí chcú priložiť ruku k dielu. Nemáš čo stratiť, keď prídeš aspoň raz. Nájdi si komunitu, ktorá ti vyhovuje – je ich naozaj veľa. ■

BOJ PROTI DEZINFORMÁCIÁM

DÁVID PÚCHOVSKÝ OD POLICAJTA K
AKTIVISTOVI A BOJOVNÍKOVI PROTI
HOAXOM NA SOCIÁLNYCH SIEŤACH

Mohli by ste nám o sebe niečo povedať a vysvetliť, čo vás motivovalo stať sa aktivistom?

So sociálnymi sieťami som začal pracovať počas svojho pôsobenia v polícii, kde som pracoval sedem rokov. Predtým som sa tejto oblasti vôbec nevenoval, no čoskoro ma to začalo baviť. Neskôr som musel kvôli rôznym politickým okolnostiam políciu opustiť a rozhodol som sa pokračovať v práci na téme hoaxov a dezinformácií na sociálnych sieťach. Jednoducho som si vybral vlastnú cestu.

Existuje konkrétny moment alebo téma, ktorá vás podnietila k aktivite vo vašej komunite?

Ak sa bavíme o mojom úplne prvom projekte počas pôsobenia v polícii, nebola to moja iniciatíva – dostal som pokyn od nadriadených, aby som sa venoval hoaxom. Je to trochu ironické, pretože niektorí z tých ľudí sa neskôr vrátili do politiky a táto téma im potom už taká sympatická nebola. V tom čase som možno ani presne nevedel, čo slovo hoax znamená. No čoskoro som sa do toho ponoril a vytvoril samostatnú facebookovú stránku Hoaxy a podvody. Po odchode z polície som sa rozhodol projekt znova naštartovať.

Mohli by ste popísať iniciatívu, ktorej sa venujete? Aké sú jej hlavné ciele?

Založil som pokračovanie projektu Hoaxy a podvody, ktorý funguje najmä na sociálnych sieťach. Rovnako ako počas môjho pôsobenia v polícii, aj teraz sa snažíme širokej verejnosti

zrozumiteľne vysvetľovať hoaxy a podvody. Robíme aj rôzne kampane a nedávno sme spustili náš prvý podcast. Plánujeme projekt rozšíriť spôsobmi, ktoré neboli možné, keď som ešte pracoval pre políciu – napríklad prednášky a účasť na rôznych verejných podujatiach. Inými slovami, chceme to poňať oveľa širšie.

Aké boli najväčšie výzvy, ktorým ste v aktivizme čelili, a ako ste ich prekonali?

Najnáročnejší bol začiatok nového projektu. Len pár dní po jeho spustení nám Facebook zablokoval stránku. Nevedeli sme, ako sa to mohlo stať, a dodnes nepoznáme presný dôvod. Možno to bolo automatické nahlásenie, alebo niekto z verejnej správy zneužil svoju pozíciu. Našťastie máme priateľov z tejto oblasti, ktorí nám pomohli stránku obnoviť. Ďalšou výzvou je udržať chod projektu – máme síce aktívnych dobrovoľníkov, ale je dôležité, aby systém fungoval plynulo, aby každý poznal svoje úlohy a minimalizovali sa chyby.

Aký dopad mala vaša iniciatíva na komunitu ale aj mimo nej?

V rámci našej sociálnej bubliny vnímam dopad projektu veľmi pozitívne. Po mojom odchode z polície mnohí dúfali, že v práci budeme pokračovať – a keď sme projekt reštartovali, dostali sme veľkú pozornosť, najmä počas kampane na získanie finančnej podpory. Vnímam to ako niečo motivujúce – možno aj ako nádej, že aj u nás môžu veci fungovať.



Čo sa týka dosahu mimo našej bubliny, tam si netrúfam hodnotiť – bolo by potrebné spraviť výskum, aby sme vedeli, ako (a či) sa nám darí ľudí presvedčať. Viem však, že projekty ako ten náš nie sú určené pre presvedčených konšpirátorov – tí názor takmer nikdy nezmenia. Naším cieľom je prinášať informácie tým, ktorí nás sledujú – a je na nich, aby ich šírili ďalej, aj medzi svojich skeptických príbuzných či známych.

Akú radu by ste dali niekomu, kto chce niečo zmeniť, ale nevie, kde začať?

Závisí to od času, energie a možností, ktoré máš. Najjednoduchšie je podporiť nezávislé médiá alebo podobné projekty finančne. Ak chceš byť aktívnejší, môžeš sa ozvať nám alebo iným podobným iniciatívam. Každá pomoc sa počíta – a v dnešnej dobe ju všetci vítame.

Aké nástroje alebo zdroje považujete za najviac užitočné pri svojej práci?

Keď som ešte pracoval pre políciu, zvykol som hovoriť, že najlepší „softvér“ sú ľudia – pretože sme žiadny špecializovaný softvér nemali. Tisíce ľudí nás sledovali a posielali nám tipy. Vtedy nám to stačilo. Teraz je situácia iná – projekt beží len niekoľko mesiacov – ale naše čísla sú stále veľmi slušné. Tipy nám stále chodia, hoci v menšom množstve. Pracujeme na zozname nástrojov, ktoré aktuálne používame, ale zatiaľ ich nezverejňujeme. Na internete je veľa užitočných zdrojov – len treba vedieť, kde hľadať.

Odporúčili by ste nejaké knihy, weby alebo zdroje niekomu, kto chce začať vlastnú iniciatívu?

Určite – sú známe verejné zdroje. Napríklad stránka EU vs Disinfo spravovaná Európskou úniou obsahuje tisíce vysvetlených hoaxov. Žiaľ, tento projekt nie je dostatočne známy – asi kvôli slabšiemu marketingu. Myslím si, že keby bol tento projekt preložený do slovenčiny, nemal by u nás

konkurenciu. Odporučiť môžem aj Manipulace.cz, AFP Fakty na Slovensku, Sebavedomé Slovensko či Mladí proti fašizmu. Robia výbornú prácu a uľahčujú ľuďom orientáciu v online priestore.

Ako zapájate mladých ľudí a podnecujete ich k tomu, aby podporili vašu iniciatívu?

Najdôležitejšie je pre nás, aby nám ľudia posielali tipy na hoaxy a dezinformácie. Veľmi nám pomáha aj finančná podpora – najmä pri nákupe softvéru, hardvéru a účasti na podujatiach. Samozrejme, ak niekto nemá finančné možnosti, nič sa nedeje. Veľa projektov si zaslúži podporu, takže pre nás je najcennejšie, keď ľudia prispievajú informáciami – ideálne cez súkromné správy na Facebooku alebo Instagrame.

Čo bolo najdôležitejšou lekciou, ktorú ste sa prostredníctvom aktivizmu naučili?

Tých lekcí bolo veľa, ale asi najväčšia je, že dopátrať sa k pravde nie je jednoduché – vyžaduje si to analýzu a hľadanie zdrojov. Pravdu nakoniec nájdeš, ale tá cesta je zložitá. A druhá lekcia – aké jednoduché je zmanipulovať verejnosť prostredníctvom lží.

Keby ste mali dať jednu radu mladému človeku, ktorý chce byť aktívny v občianskych témach, čo by ste mu povedali?

Nenechaj sa zlomiť ani odradiť ľuďmi alebo činmi, ktoré stavajú na šírení nenávisti a klamstiev. Drž sa svojich hodnôt.

Ako zvládáte vyvažovanie medzi aktivizmom a osobným životom – napríklad školou či prácou? Niekedy je to náročnejšie – najmä na začiatku – ale s dobrým tímom sa to dá zvládnuť. Verím, že rovnováha medzi povinnosťami a súkromím sa bude len zlepšovať.



MEIKE KOOPMAN

AKTIVIZMUS
POMOCOUMEMOV
NA SOCIÁLNYCH MÉDIÁCH

PREMENA MÚROV NA PLÁTNA:

**TOMÁŠ RAFA, UMELEC,
AKTIVISTA A PODPORA
KOMUNITY CEZ TVORBU**

Mohli by ste nám o sebe niečo povedať a čo vás motivovalo stať sa aktivistom?

Zlom v mojich aktivitách nastal v zime na prelome rokov 2009 a 2010, keď som ako študent Akadémie umení v Banskej Bystrici reagoval na situáciu v Michalovciach. Postavili tam múr – prvý tohto druhu v novodobej histórii Slovenska. Oficiálne ho nazývali „športový múr“, ale v skutočnosti oddeľoval rómsku osadu od susedného sídliska. Chcel som na túto situáciu umelecky reagovať a zorganizoval som so žiakmi z osady futbalový zápas pri tomto múre. Z toho vzniklo video, ktoré som zverejnil na internete. Vtedy som si uvedomil, že takáto forma komentovania citlivých spoločenských tém môže byť zaujímavou cestou pre umelca.

Mohli by ste priblížiť iniciatívu, ktorej sa venujete? Aké sú jej hlavné ciele?

Po niekoľkých rokoch navštevovania rómskych komunit a sociálne vylúčených oblastí na východnom Slovensku – kde často stávali múry oddeľujúce obyvateľov od zvyšku mesta – som založil iniciatívu ArtAktivista. V rámci nej sme začali tieto múry spoločne s deťmi maľovať,

keďže prekážali ich každodennému životu. Neskôr sme založili občianske združenie a od roku 2014 každoročne navštevujeme rómsku osadu Habeš v Sečovciach, kde organizujeme tvorivé workshopy. Pozývame tam aj umelcov, ktorí tam na krátky čas pobudnú a pracujú s deťmi.

Aké boli najväčšie výzvy, ktorým ste čelili, a ako ste ich prekonali?

Najväčšou výzvou každý rok je to, že umelci prichádzajú s nejakou ideou, no musia ju prispôbiť deťom – ich reakciám, záujmom a tvorivosti. Tento proces si vyžaduje flexibilitu a úpravy. Je to však pozitívna výzva, pretože počas tých dvoch týždňov sa odкрýva veľký tvorivý potenciál detí, ktorý si často kvôli podmienkam – napríklad extrémnej chudobe – ani neuvedomujeme.

Aký dopad má vaša iniciatíva na komunitu alebo aj mimo nej?

Uvedomujeme si, aké náročné je vymaniť sa z chudoby a sociálneho vylúčenia. Pre deti je ťažké predstaviť si budúcnosť mimo osady, napríklad prácu či štúdium. Workshopy im však dávajú



nádej – impulz, že niečo je možné. V dlhodobom horizonte sa ukazuje, že niektorí účastníci sa snažia dostať na konzervatórium alebo si hľadajú štipendiá. Workshopy im tiež pomáhajú psychicky – viaceré deti nám povedali, že si na ne spomínajú počas náročných chvíľ, čo im dodáva silu. Z umeleckej komunity máme spätnú väzbu, že si mnohí umelci tieto skúsenosti preniesli do svojich bakalárskych či diplomových prác na univerzitách v Košiciach, Banskej Bystrici alebo Bratislave.

Akú radu by ste dali niekomu, kto chce niečo zmeniť, ale nevie, kde začať?

Podľa mňa je dobré, ak si niekto intuitívne vyberie workshop – môže to byť len zo zvedavosti. Participatívne workshopy sú výborným spôsobom, ako prepojiť minulé skúsenosti s budúcimi cieľmi. Týka sa to nielen ArtAktivistu, ale akéhokoľvek typu workshopu. Takéto zážitky vedia naštartovať nové tvorivé procesy a pomôžu človeku nájsť smer – či už na umeleckej škole alebo v živote.

Čo bola najdôležitejšia lekcia, ktorú ste si z aktivizmu odniesli?

Asi to, že sa nemusíme držať svojej vízie za každú cenu. Spoluprácou sa myšlienky môžu rozvíjať do úplne iných podôb – a práve to, ako sa tvoria cez interakciu, je veľmi zaujímavé. Najmä ak sa neupíname len na to, že ide o „moju prácu“. V rámci workshopov často vznikne myšlienka od umelca, no v procese práce s deťmi sa premieňa na spoločné dielo. A práve v tom je krása – že sa z autorského výtvoru stane niečo spoločné. ■



ADJOA KPETO

VIZUÁLNA UMEĽKYŇA



OD MÓDY K AKTIVIZMU

TEVINOVA CESTA

Mohli by ste nám povedať niečo o sebe a čo vás motivovalo stať sa aktivistom?

Volám sa Tevin, pochádzam z Curaçaa a som rozprávač príbehov a módny návrhár. Vždy som bol veľmi citlivý na spoločenské problémy, najmä tie, ktoré by mohli ohroziť bezpečnosť a blaho mojich blízkych. Táto obava ma prinútila hlbšie sa zaoberať týmito problémami, čo ma nakoniec priviedlo k tomu, aby som podnikol kroky a stal sa aktivistom.

Aký konkrétny problém alebo udalosť vás inšpirovali k tomu, aby ste začali konať vo svojej komunite?

Skutočný zlom pre mňa nastal, keď sa začala vojna na Ukrajine. Všimol som si, ako propaganda, mylné informácie a dezinformácie podnecujú polarizáciu, online aj v bežnom živote. Keď som videl túto manipuláciu s pravdou a jej vplyv na perspektívy ľudí, uvedomil som si, že sa musím zapojiť a zvýšiť povedomie.

Mohli by ste popísať iniciatívu, ktorú ste založili alebo v ktorej pôsobíte? Aké sú jej hlavné ciele?

Moja prvá úspešná iniciatíva bola moja módna kolekcia, FODDER 22, ktorá uviedla skúsenosti ľudí v Holandsku do kontextu a poukázala na nebezpečné účinky škodlivej propagandy. V súčasnosti pracujem na novej kolekcii s názvom NET, ktorá sa zameriava na environmentálnu krízu spôsobenú znečistením plastmi a vyradenými komerčnými rybárskymi sieťami. Prostredníctvom svojej módnej tvorby sa snažím zvýšiť povedomie

a podnietiť rozhovory o týchto naliehavých globálnych problémoch.

Aké boli najväčšie výzvy, ktorým ste vo svojom aktivizme čelili, a ako ste ich prekonali?

Jednou z najväčších výziev, ktorým som čelil, je zabezpečenie financovania mojich projektov. Je to neustály boj, ale naučil som sa byť kreatívny so svojimi zdrojmi a využívať svoje siete, aby som udržal prácu v chode.

Aký dopad mala tvoja iniciatíva na tvoju komunitu alebo mimo nej?

Vystavovaním svojich kolekcií na viacerých miestach a zdieľaním svojej práce s tisíckami ľudí som dokázal zvýšiť povedomie o nebezpečenstvách propagandy aj o environmentálnej kríze. Mojim cieľom bolo vždy rozprávať správny príbeh a verím, že tým, že to robím, som pomohol ľuďom vidieť tieto problémy z novej perspektívy.

Akú radu by ste dali niekomu, kto chce niečo zmeniť, ale nevie, kde začať?

Začni so svojou vášňou a podlož ju dôkladným výskumom. Porovnávaj zdroje, veď otvorený dialóg a uisti sa, že si dobre informovaný o problémoch, ktorým sa chceš venovať. Zostať autentický k sebe samému a k svojmu poslaniu je kľúčové – zmena sa nestane zo dňa na deň, ale s vytrvalosťou môžeš vytvoriť niečo zmysluplné a trvalé. ■



RUBENOV PRÍBEH

Ruben Schilt má 23 rokov a hľadá si svoje miesto vo svete politiky a aktivizmu. Jeho prístup je výnimočný – namiesto tradičnej cesty protestov a odporu sa rozhodol hľadať zmenu v spolupráci so systémom a politikmi. Nechce byť za každú cenu proti systému; verí, že ho možno zlepšiť zvnútra.

Impulz prišiel počas amerických prezidentských volieb. Keď Bernie Sanders – ktorý vedel spojiť silný, ale konštruktívny aktivizmus s prácou v politickom systéme – nedostal šancu kandidovať a namiesto neho zvíťazil Donald Trump, Ruben pocítil silnú motiváciu. Sandersov postoj, ktorý spájal kritické myslenie s idealizmom, ale aj s ochotou spolupracovať, sa preňho stal vzorom. Ruben si uvedomil, že chce ísť podobnou cestou – usilovať sa o zmenu bez toho, aby sa vzdával kontaktu s politikou.

Vo svojom rodnom Dordrechte sa aktívne zapojil do debaty o pôsobení chemickej spoločnosti Chemours, ktorá čelí kritike pre svoj negatívny vplyv na životné prostredie a verejné zdravie. Ako člen výboru mestského zastupiteľstva zistil, že mesto v tichosti rokuje so spoločnosťou – a vnímal to ako závažný problém. Odmietol akýkoľvek kompromis s firmou, ktorá spôsobila toľko škody, a rozhodol sa zverejniť dôverné dokumenty. Tým narušil utajenie celého procesu a otvoril verejnú diskusiu. Aj keď čelil kritike a obvineniam, podarilo sa mu dosiahnuť zásadné – občania i médiá začali otvorene hovoriť o zodpovednosti mesta a inštitúcií v environmentálnych otázkach.

Ruben pritom zdôrazňuje, že situácia nie je čiernobiela. PFAS – chemikálie používané v závode – sú síce nebezpečné, no zároveň nevyhnutné v mnohých výrobkoch. Napriek tomu verí, že ich potreba by nemala ospravedlňovať ohrozenie

zdravia ľudí. Podľa neho treba hľadať riešenia, ktoré ochránia životné prostredie bez úplného zastavenia priemyselnej výroby. Tento prístup si vyžaduje trpezlivosť, dialóg a spoluprácu medzi samosprávou, podnikmi a komunitou.

Za najväčší dopad svojej práce považuje to, že sa dnes viac hovorí o zodpovednosti – nielen spoločnosti Chemours, ale aj mestského zastupiteľstva, ktoré vydáva povolenia, a provinčnej environmentálnej služby, ktorá má dohliadať na dodržiavanie pravidiel. Tam, kde sa predtým ukazovalo prstom len na jednu stranu, je dnes jasnejšie, že zodpovednosť nesú viacerí.

Pre mladých ľudí, ktorí sa chcú angažovať, má Ruben jasné posolstvo: mať trpezlivosť a otvorenú myseľ. Pripomína, že veľa mladých začína s nadšením, no rýchlo narazia na byrokráciu a pomalé procesy. Podľa neho však má aj pomalosť svoj zmysel – niektoré veci potrebujú čas. Odporúča preto neskákať hneď do riešení, ale najskôr počúvať, učiť sa a postupne prehĺbovať svoje poznatky.

Rubenov príbeh ukazuje, že idealizmus a trpezlivosť nemusia byť v protiklade. Aj ako mladý človek môže dosiahnuť zmenu – ak budeš konať premyslene, s presvedčením a jasnou víziou spoločnosti, v akej chceš žiť. ■

Denisa: Mohli by ste nám porozprávať niečo o sebe a o tom, čo vás inšpirovalo stať sa aktivistkou v oblasti zdravých vzťahov, sexuality a bezpečia?

Radka: Úprimne, sama seba nerada nazývam aktivistkou. Skôr by som povedala, že som niečo ako „baby aktivistka.“ Chápem však, prečo ma ľudia tak označujú. Aktivisti a aktivistky sú pre mňa inšpiratívni ľudia, ktorí spoločnosť posúvajú vpred, či už v oblasti ľudských práv, vzdelávania, životného prostredia a iných. Moja cesta začala, keď som učila na základnej škole v programe Teach for Slovakia (aktuálne iba Teach). Denne som riešila situácie, ktoré sa týkali vzťahov, sebahodnoty detí, dospievania... Všimla som si, že všetky tieto situácie majú spoločného menovateľa – nedostatok vzdelávania v oblasti vzťahov. To ma priviedlo k myšlienke vzdelávať sa ďalej a venovať sa vzťahovej a sexuálnej výchove. Nejde len o sexualitu, ako si veľa ľudí myslí, ale o komplexnosť vzťahov medzi ľuďmi, aj k sebe. Postupne som sa začala zameriavať aj na vzdelávanie dospelých – rodičov a učiteľstvo, aby mohli deti sprevádzať v týchto témach.

Denisa: Ako dlho trvala táto vaša cesta a kedy ste sa začali angažovať v organizácii, v rámci ktorej sa tejto téme venujete?

Radka: Začalo to v roku 2017, keď som sa spolu s mojou kolegyňou Zuzanou Bendíkovou zapojila do dobrovoľníckych aktivít v organizácii, ktorá už viac ako 30 rokov pôsobila v oblasti vzťahovej a sexuálnej výchovy. Dobrovoľníci sme získavali veľa vedomostí a zručností, neskôr sme v nej začali naplno pracovať a postupne pribúdali aj noví šikovní ľudia. Dnes sa naša organizácia volá inTYMYty a angažujú sa v nej ľudia s rôznymi expertízami v rôznych oblastiach – napríklad psychológia, sexuálna pedagogika, pedagogika, medicína a ďalšie.

Denisa: Môžete priblížiť iniciatívy, na ktorých ste sa podieľali?

Radka: Za tie roky sme pracovali na viacerých iniciatívach. Dôležité bolo zapojenie do kurikulárnej reformy, aby sa vzťahová a sexuálna výchova stala súčasťou školských osnov. To znamenalo nielen odbornú prácu na samotnej reforme, ale aj zvyšovanie povedomia verejnosti. V roku 2022 sme iniciovali petíciu, ktorá mala podporiť všeobecné povedomie širokej verejnosti o tejto téme. Teší ma, že sa dokázala spojiť laická aj odborná verejnosť a témy vzťahovej a sexuálnej výchovy sa dostali do kurikula.

Ďalším významným projektom je napríklad „Dôstojná menštruácia“, ktorý sa začal ako zbierka menštruačných potrieb pre ľudí žijúcich v menštruačnej chudobe. Neskôr sme začali vyrábať Menštruačné skrinky, ktoré umiestňujeme na miestach, kde je najväčšia potreba, a zároveň organizujeme rôzne vzdelávacie aktivity. Snažíme sa o to, aby sa tento problém riešil systémovo, nielen cez dobrovoľnícke iniciatívy. Dnes je Dôstojná Menštruácia samostatným projektom inTYMYty, ktorý vedú Linda Moróczová a Natália Blahová.

Denisa: Aký dopad mali vaše aktivity na komunitu alebo širšiu spoločnosť?

Radka: Najväčší dopad vidím asi v úspechu našej petície, ktorá zabezpečila, že vzťahová a sexuálna výchova je súčasťou kurikula. To znamená, že budúce generácie detí budú mať prístup k vzdelaniu, ktoré im pomôže v bezpečných vzťahoch a v prevencii násillia, šikany a diskriminácie. Ďalší významný dopad máme v projekte „Dôstojná menštruácia“, kde dostávame skvelú spätnú väzbu. V oblastiach, kde sú umiestnené naše Menštruačné Skrinky, sa zlepšuje prístup k menštruačným potrebám



RADKA MIKŠÍK:

**UČITEĽKA A ZÁSTANKYŇA KVALITNÉHO
VZDELÁVANIA V OBLASTI ZDRAVÝCH
VZŤAHOV, SEXUALITY A BEZPEČNOSTI.**

a znížili sa prípady, kedy pani upratovačky v školách nachádzali v košoch rôzne alternatívy menštruačných potrieb, ako napríklad handry.

Denisa: Akým najväčším výzvam ste čelili vo svojom aktivizme?

Radka: Bolo ich viacero. Od bežného odporu spoločnosti až po osobné vyhrážky. Na začiatku som musela často čeliť klamstvám a pokusom o diskreditáciu mojej práce, čo som dokázala zvládnuť tým, že som sa opierala o dáta a fakty. Najťažšie však boli priame vyhrážky, ktoré mi prichádzali do správ. To bolo veľmi náročné a musela som sa naučiť, ako sa s tým vyrovnáť. Výzvou býva aj pocit frustrácie z byrokracie pri grantoch, ktorá niekedy brzdí odbornú prácu.

Denisa: Ktoré nástroje či zdroje považujete za najúčinnnejšie pri vašej práci?

Radka: Najdôležitejšie sú ľudské zdroje a spolupráca. Vždy je dôležité mať tím ľudí, na ktorých sa môžete spoľahnúť a ktorí dokážu zdieľať svoje skúsenosti a zručnosti. Ďalej je nesmierne dôležité opierať sa o odborné informácie a vzdelávať cieľové skupiny primerane ich veku a potrebám. Kampane na sociálnych sieťach, ako napríklad kampaň Aj o polnoci máš vedieť..., boli tiež veľmi účinné, dokázali sme nimi osloviť veľa ľudí.

Denisa: Existujú nejaké knihy, webové stránky alebo zdroje, ktoré by ste odporučili mladým ľuďom, ktorí chcú začať s aktivizmom?

Radka: V oblasti vzťahovej a sexuálnej výchovy by som určite odporučila knihu Ja v tvojom veku...! – napísali ju české odborníčky Dagmar Křišová a Marcela Poláčková, my v inTMYte sme na nej spolupracovali z hľadiska sexuálnej pedagogiky. Táto kniha je určená najmä pre rodičov a učiteľstvo, ktorí chcú lepšie pochopiť

témy vzťahovej a sexuálnej výchovy a vhodne reagovať v rôznych situáciách. Okrem toho odporúčam sledovať aj organizácie ako Amnesty International, ktoré majú skvelé metodiky na témy ako súhlas. Na našej webovej stránke <https://www.intymyta.sk/> máme tiež množstvo zdrojov, ktoré môžu byť nápomocné. Ale možno vás nezaujímajú práve naša téma, takže odporúčam zamerať sa na oblasť, ktorá vás zaujíma. Nebojte sa osloviť organizácie priamo. Ja som kedysi, ešte na vysokej alebo strednej škole, mala predstavu, že nemôžem len tak napísať do nejakej organizácie, že čo by si o mne pomysleli – že sa určite bavia len s odborníkmi. Ale keby mi vtedy niekto povedal, že je to úplne v poriadku, veľmi by mi to pomohlo. Takže ak vás niečo zaujíma, neváhajte sa opýtať.

Denisa: Aká je najdôležitejšia lekcia, ktorú vám priniesol váš aktivizmus?

Radka: Najdôležitejšia lekcia je, že musím byť veľmi pozorná, do čoho vkladám svoju energiu. Nemáme nekonečné zdroje, a ak nebudeme najskôr sami sebe nasadzovať „kyslíkovú masku“, nebudeme môcť potom podporovať druhých. Je dôležité nastaviť si zdravé pracovné návyky, vedieť, kedy si oddýchnuť a rozpoznať svoje limity.

Denisa: Akú jednu radu by ste dali mladému človeku, ktorý sa chce stať aktivistom vo vybranej oblasti?

Radka: Ujasnite si svoje hodnoty a motivácie. Je dôležité vedieť, prečo robíte to, čo robíte, a byť úprimný/á sám k sebe. Vzdelávajte sa, spolupracujte s ostatnými a neizolujte sa. Aktivizmus sa nedá robiť sám, je to práca tímu. A nakoniec, nezabúdajte si požiadať o pomoc, keď ju potrebujete – či už psychologickú, alebo inú odbornú. To je kľúčové pri práci, ktorá často môže byť emocionálne vyčerpávajúca. ■

HLÁSIŤ SA S HRDOŠŤOU:

MILAN ZVADA O OBRANE
PRÁV LGBTI+, KOMUNITY
A SILE AKTIVIZMU

Denisa: Vieš nám povedať niečo o sebe a čo ťa inšpirovalo stať sa aktivistom za práva LGBTI+?

Milan: Môj aktivizmus nebol úplne vedomé rozhodnutie a nebol som vždy spokojný s pojmom aktivizmus. Vyrastal som ako gay v 90. rokoch a priamo som zažil spoločenské predsudky. Začal som byť aktívny vo verejnom priestore okolo roku 2015, najmä kvôli spoločenskej atmosfére okolo „Referenda o rodine“. Bolo bolestivé počúvať stereotypy a zaujatosti v médiách, od politikov a dokonca aj od náboženských predstaviteľov. Cítil som potrebu vyjadriť svoj postoj, čo viedlo k založeniu neformálnej občianskej iniciatívy Inokraj, ktorej cieľom bolo prepojiť svet LGBTI+ ľudí so zvyškom spoločnosti. V roku 2018 sme tiež začali organizovať Pride v Banskej Bystrici, treťom meste na Slovensku, ktoré to urobilo po Bratislave a Košiciach. Vnímam svoj aktivizmus ako nevyhnutnosť – spôsob, ako sa postaviť za svoje práva a práva ostatných, ktorých ovplyvňujú predsudky.

Denisa: Vieš nám povedať o iniciatívach, do ktorých si sa zapojil, či už ako zakladateľ alebo účastník?

Milan: Ak sa vrátim do roku 2015, oslovila ma Amnesty International Slovensko, aby som sa zúčastnil na ich projekte Živá knižnica, kde ľudia z menšín zdieľajú svoje príbehy v intímnych, 15-minútových prostrediach, aby prelomili zaujatosti. To bolo pre mňa nesmierne cenné, prehĺbilo to moje chápanie ľudských práv a

inšpirovalo ma to, aby som sa naďalej zapájal do týchto „Živých knižníc“. Zároveň sme spustili Inokraj a začali sme sa týmito problémami zaoberať v našom programe v kultúrnom centre Záhrada, kde pracujem ako projektový manažér a dramaturg. Od roku 2018 je organizovanie Pride v Banskej Bystrici veľkou zodpovednosťou; je to náročné kvôli spoločenským očakávaniam a odporu, ktorý to môže vyvolať. Ale Pride je nevyhnutný – je to pochod a oslava práva existovať a byť viditeľný. Po stáročia boli LGBTI+ ľudia marginalizovaní alebo nútení sa skrývať. Pride je vyhlásením toho, že existujeme, a to je kľúčové v demokratickej spoločnosti.

Denisa: Aký dopad mali tvoje aktivity na LGBTI+ komunitu alebo širšiu spoločnosť?

Milan: Nie je ľahké merať dopad, ale účasť na našich podujatiach ukazuje, že ľudia si cenia to, čo robíme. Nedávno sme otvorili podpornú skupinu pre LGBTI+ ľudí, ktorá bola dobre prijatá. V Živých knižniciach som videl, ako priama interakcia mení perspektívy. V týchto intímnych prostrediach ľudia nemajú inú možnosť, len počúvať a zapájať sa, čo môže viesť k významným posunom v postojoch. Autentické príbehy často majú väčší vplyv ako samotné argumenty. Tieto interakcie môžu vytvoriť trvalú zmenu a verím, že ak budeme v týchto snahách pokračovať, nakoniec dosiahneme kritickú masu, ktorá môže viesť k širšej spoločenskej zmene.

Denisa: Aké boli najväčšie výzvy, ktorým si čelil vo svojom aktivizme, a ako si ich prekonali?

Milan: Najdôležitejšie je vytrvať, ale musel som sa tiež naučiť nebrať si negatívne komentáre osobne. Je kľúčové oddeliť seba od útokov na vlastnú identitu a reagovať s pokojom, nie s emóciami. Je demotivujúce, že niektorí ľudia spochybňujú úprimnosť aktivistov a podozrievajú nás zo skrytých úmyslov, hoci väčšina z nás koná z pocitu zodpovednosti a osobného presvedčenia. Sú však chvíle, keď podpora príde z úplne nečakaných miest – a práve tie ti pripomenú, prečo má táto práca zmysel. Keď ti niekto povie, že tvoj príbeh mu zmenil život, všetka negativita ide bokom.

Denisa: Ktoré nástroje alebo zdroje si považoval za najúčinnnejšie vo svojej práci?

Povedal by som, že každý by si mal vybrať tie „boje“, na ktoré má energiu, zdroje a odolnosť. Nie každý pôjde na Pride alebo sa zapojí do Živej knižnice – a to je úplne v poriadku. Niekedy môže byť aktivizmus aj taký jednoduchý čin, ako ozvať sa v partii, keď niekto urobí vtip na úkor menšiny. Vyžaduje si to odvahu, ale aj malé kroky majú význam. Demokracia nám dáva priestor postaviť sa proti nespravodlivosti – a to je výsada, ktorú by sme nemali považovať za samozrejmosť.

Povzbudzujem mladých ľudí, aby sa zastali druhých – či už v škole, alebo doma. Otvorenosť vytvára lepšie prostredie pre všetkých a pomáha narúšať predsudky, ktoré sa často prenášajú v rodinách. Vzdelávanie, účasť na Pride podujatiach, Živých knižniciach či rôzne školenia sú silné nástroje. Amnesty International a ďalšie organizácie na Slovensku ponúkajú množstvo skvelých zdrojov. Dôležité sú aj nezávislé kultúrne centrá – napríklad Z.hrada, ktorá je súčasťou siete Ant.na, prepájajúcej viac ako tridsať takýchto centier po celom Slovensku.

Denisa: Sú nejaké knihy, webové stránky alebo iné zdroje, ktoré by si odporučil tým, ktorí chcú začať svoje vlastné iniciatívy?

Milan: Na Slovensku existuje niekoľko iniciatív, ktoré zvyšujú povedomie o právach LGBTI+. Inakosť v Bratislave, Sapling v Košiciach a Prizma ponúkajú podporu a poradenstvo komunite. Nedávno vydala skupina LGBTI+ rodičov knihu s názvom Niečo ti chcem povedať, ktorá obsahuje dojímavé osobné príbehy. Kniha Marka Hudeca Spúšť sa tiež zaoberá problémami LGBTI+ ľudí, s kapitolou, do ktorej som prispel ja. Podporné skupiny a bezpečné priestory sú tiež dostupné vo väčších mestách a kultúrnych centrách, preto povzbudzujem ľudí, aby vyhľadávali tieto zdroje.

Denisa: Aké je najdôležitejšie ponaučenie, ktoré ťa naučil aktivizmus?

Milan: Povedal by som, aby si neočakával okamžité uznanie, najmä na Slovensku. Ak si motivovaný vonkajším potvrdením, môže to byť sklamanie. Dôležité je, aby si stál za svojimi hodnotami, bez ohľadu na to, či to niekto uznáva. Online aktivizmus môže pomôcť, ale nič nenahradí fyzickú prácu v komunite. Byť sám sebou a starať sa o vec, a nie o vystupovanie, je nevyhnutné. A aj keď vplyv nie je okamžitý, ak robíš niečo s dobrými úmyslami, vráti sa ti to. Zastávať sa ľudských práv alebo životného prostredia je vždy dlhodobý záväzok.

Denisa: Akú jednu radu by si dal mladému človeku, ktorý sa chce stať aktivistom?

Milan: Vďaka internetu sa môžeme spojiť s rovnako zmýšľajúcimi ľuďmi na celom svete. Stanov si skromné očakávania a možno budeš príjemne prekvapený pozitívnym dopadom, ktorý môžeš mať. Aj keď inšpiruješ jedného človeka, je to úspech. ■



PRAKTICKÉ NÁSTROJE

Táto časť ponúka praktické pracovné listy, ktoré ti pomôžu na tvojej ceste aktivistu a sú navrhnuté tak, aby ťa previedli sebareflexiou, plánovaním a akciou. Pracovné listy poskytujú priestor na zapísanie tvojich myšlienok, cieľov a stratégií, čím uľahčujú organizáciu tvojho úsilia a sledovanie pokroku. Používaj tieto nástroje ako cestovnú mapu pre svoju aktivistickú cestu a upravuj ich, ako sa vyvíjaš a tvoje zameranie sa spresňuje.

Sebareflexia: pochopenie tvojich záujmov a silných stránok

Prvým krokom k tomu, aby si sa stal efektívnym aktivistom, je pochopenie tvojich vlastných motivácií a silných stránok. Tento pracovný list ti pomôže identifikovať, čo ťa poháňa a čo môžeš priniesť veci.

Aké sú moje záujmy?

Uved' problémy alebo veci, ktoré sú pre teba najdôležitejšie. Môže to byť sociálna spravodlivosť, environmentálna udržateľnosť, ľudské práva alebo čokoľvek iné, čo v tebe prebudí vášeň.

Príklad: Klimatické zmeny, rasová rovnosť, práva LGBTQ+

Aké sú moje silné stránky?

Identifikuj zručnosti, talenty alebo zdroje, ktoré prinášaš do aktivizmu. Si dobrý komunikátor? Máš organizačné skúsenosti alebo odborné znalosti vo výskume? Poznanie tvojich silných stránok ti pomôže zamerať svoju energiu tam, kde môžeš mať najväčší vplyv.

Príklad: Si dobrý rečník, máš dobré písacie zručnosti, a si zbehlý/á v práci so sociálnymi sieťami.

Aké sú moje hodnoty?

Zamysli sa nad hodnotami, ktoré riadia tvoje činy a rozhodnutia. Môže to byť spravodlivosť, empatia, rovnosť alebo environmentálne povedomie. Tvoje hodnoty ovplyvnia typ aktivizmu, do ktorého sa zapojíš.

Príklad: Rovnosť, spravodlivosť, udržateľnosť

Stanovenie cieľov a pochopenie tvojich motivácií
Jasné ciele poskytujú smer a zmysel. Tento
pracovný list ti pomôže načrtnúť, čo chceš
dosiahnuť a prečo si motivovaný/á tieto ciele
sledovať.

Aké sú moje ciele?

Uveď svoje krátkodobé a dlhodobé ciele. Buď
konkrétny/a a premýšľaj o tom, aké merateľné
výsledky chceš vidieť.

Krátkodobý príklad: Zorganizovať komunitné
upratovanie.

Dlhodobý príklad: Ovplyvniť miestnu politiku v
oblasti klimatických zmien.

Prečo to chcem zmeniť?

Pochopenie tvojej motivácie ti pomôže udržať sa,
keď sa objavia výzvy. Napiš, prečo je pre teba táto
otázka dôležitá.

Príklad: Chcem, aby budúce generácie žili v čistom
a zdravom životnom prostredí.

Čo chcem dosiahnuť?

Popíš širší vplyv, ktorý má mať tvoj aktivizmus. Ako
bude pre teba vyzeráť úspech?

Príklad: Chcem, aby sa moja komunita viac
angažovala v oblasti ochrany klímy a znížila
množstvo plastového odpadu o 30 % v priebehu
budúceho roka.

Kde začať a zručnosti, ktoré potrebuješ
Keď identifikuješ svoje ciele a oblasti, je čas
identifikovať, kde začať a aké zručnosti budeš
potrebovať, aby si bol/a efektívny/a.

Kde mám začať?

Napiš si niekoľko prvých krokov, ktoré môžeš
podniknúť. Môže ísť napríklad o prieskum témy,
oslovenie miestnych organizácií alebo rozbehnutie
menšej informačnej kampane.

Príklad: Zistiť, aké klimatické iniciatívy pôsobia v
mojom okolí, a pridať sa na ich najbližšie stretnutie.

Aké zručnosti potrebujem?

Napiš si, aké zručnosti potrebuješ rozvíjať alebo vylepšiť, aby si mohol/mohla napredovať smerom k svojim cieľom. Môže ísť napríklad o komunikačné schopnosti, organizačnú prax alebo lepšie porozumenie fungovaniu kampaní na sociálnych sieťach.

Príklad: Naučiť sa, ako zorganizovať podujatie, zlepšiť verejné vystupovanie, získať skúsenosti so stratégiou sociálnych médií.

Kto mi môže pomôcť?

Premýšľaj o ľuďoch alebo organizáciách, ktoré ťa môžu podporiť, či už prostredníctvom mentoringu, partnerstiev alebo poradenstva.

Príklad: Oslov miestne environmentálne skupiny, požiadaj priateľa, ktorý je grafický dizajnér, o pomoc s vizuálnymi kampane.

Akčný plán

Premena tvojich myšlienok na akciu si vyžaduje plán. Použi tento pracovný list na zmapovanie konkrétnych krokov, ktoré treba podniknúť, a priradiť termíny, aby si sa cítil/a zodpovedný/á.

Aký je môj prvý krok?

Začni s jednou zvládnuteľnou akciou a stanov si termín, do kedy ju dokončíš.

Príklad: Krok – Napísať blog o miestnych recyklačných snahách. Termín – O dva týždne od dnes.

Aký je môj ďalší krok?

Naplánuj svoj ďalší krok, ktorý ti pomôže nadviazať na doterajšiu energiu a posunie tvoju iniciatívu ďalej. Môže ísť napríklad o zorganizovanie podujatia, rozšírenie aktivít na sociálnych sieťach alebo zapojenie sa do dobrovoľníctva v existujúcej skupine.

Príklad: Krok: Zorganizovať stretnutie s miestnymi aktivistami a spoločne naplánovať ďalšie aktivity. Termín: Do jedného mesiaca od dnešného dňa.

Ako budem sledovať svoj pokrok?

Premysli si, ako budeš sledovať, či sa ti darí napĺňať svoj cieľ. Môžeš si všímať napríklad počet ľudí, ktorých oslovíš, výšku vyzbieraných finančných prostriedkov alebo dopad podujatia, ktoré organizuješ.

Príklad: Sledovať počet účastníkov na mojom prvom podujatí a zistiť, koľkí z nich majú záujem ďalej sa zapojiť.

Kontrolný zoznam v kontexte úspechu

Tento kontrolný zoznam je praktický nástroj, ktorý ti pomôže zabezpečiť, aby si bol/a pripravený/á na každú fázu svojej aktivistickej iniciatívy. Používaj ho, aby si zostal/a zorientovaný/á a držal/a sa svojho plánu, keď sa budeš posúvať vpred.

Identifikoval/a som svoju vec a záujmy.

- ☐ Áno
☐ Nie

Načrtol/a som jasné, dosiahnuteľné ciele.

- ☐ Áno
☐ Nie

Poznám svoje silné stránky a oblasti, v ktorých sa chcem zlepšiť.

- ☐ Áno
☐ Nie

Mám naplánovaný prvý akčný krok a stanovený termín.

- ☐ Áno
☐ Nie

Identifikoval/a som zdroje alebo ľudí, ktorí mi môžu pomôcť.

- ☐ Áno
☐ Nie

Mám pripravený plán, ako sledovať svoj pokrok a podľa potreby sa prispôbiť.

- ☐ Áno
☐ Nie

Tým, že si si vyplnil/a tieto pracovné listy, si neurobil/a len krok k zamysleniu sa nad aktivizmom – ale reálne si začal/a plánovať a pripravovať konkrétne kroky k zmene. Sú navrhnuté tak, aby sa dali prispôbiť tvojim potrebám, takže sa k nim môžeš kedykoľvek vrátiť a aktualizovať ich podľa toho, ako rastú tvoje zručnosti a rozvíja sa tvoja aktivistická cesta.

Pamätaj, aktivizmus je proces. Vyžaduje premyslené plánovanie, vytrvalosť a ochotu prispôbovať sa. Zostaň sústredený/sústredená, uč sa z každej skúsenosti a kráčaj ďalej – máš nástroje, podporu a silu inšpirovať zmenu. Krok za krokom.



JODY AIKMAN

POÉZIA A
HOVORENÉ SLOVO

Zdroje

Knihy

- Alledaags Activisme (Bežný aktivizmus), autor: Chris Julien, 2024, Holandsko
- Ben jij al activist? (Si už aktivista?), autor: An Kramer, 2020, Holandsko
- Castells, M. (2012). Networks of Outrage and Hope: Social Movements in the Internet Age (Siete rozhorčenia a nádeje: Sociálne hnutia v ére internetu). Polity Press.
- Democratie is niet voor bange mensen (Demokracia nie je pre bojazlivých ľudí), autor: Marcia Luyten, 2023, Holandsko
- Freire, P. (2000). Pedagogy of the Oppressed (Pedagógia utláčaných). New York: Bloomsbury.
- Ganz, M. (2010). Leading Change: Leadership, Organization, and Social Movements (Vedenie zmeny: Vedenie, organizácia a sociálne hnutia). Harvard University Press.
- Chenoweth, E., & Stephan, M. J. (2011). Why Civil Resistance Works: The Strategic Logic of Nonviolent Conflict (Prečo občiansky odpor funguje: Strategická logika nenásilného konfliktu). Columbia University Press.
- Levenslang activist. Hans Beerends en de strijd voor een eerlijke wereld (Celoživotný aktivista. Hans Beerends a boj za spravodlivý svet), autor: Ellen Mangnus a Marc Broere, 2022, Holandsko
- Shaw, R. (2021). The Activist's Handbook: Winning Social Change in the 21st Century (Príručka aktivistu: Získavanie sociálnych zmien v 21. storočí). University of California Press.

Články o aktivizme

<https://www.ewmagazine.nl/onderwerp/activisme/>

Zdroje pre aktivistov

<https://activisthandbook.org/nl/resources>. Na tejto stránke nájdete zoznam zdrojov pre aktivistov. Zhromaždili sme najlepšie stránky, knihy, podcasty, filmy, akademické články a blogy súvisiace s vytváraním sociálnych zmien. Prinášajú vám ich aktivisti z celého sveta.

Amnesty International, www.amnesty.org Amnesty International je globálne hnutie viac ako 10 miliónov ľudí, ktorí sa zaviazali vytvárať budúcnosť, v ktorej si ľudské práva užívajú všetci.

Slovenské zdroje

- Shaw, R., 2013. The Activist's Handbook: Winning Social Change in the 21st Century (Príručka aktivistu: Získavanie sociálnych zmien v 21. storočí). University of California Press.
- Chenoweth, E., Stephan, M. J., 2011. Why Civil Resistance Works: The Strategic Logic of Nonviolent Conflict (Prečo občiansky odpor funguje: Strategická logika nenásilného konfliktu). Columbia University Press.
- How to do grassroots activism [5 step plan] (Ako robiť aktivizmus zdola nahor [5-krokový plán]). 2021. Dostupné na: <<https://www.ecanvasser.com/blog/how-to-do-grassroots-activism-5-step-plan>>

Zoznam organizácií, ktoré podporujú mládežnícky aktivizmus v Holandsku

Activist Lab voor jonge activisten (Activistický laboratórium pre mladých aktivistov)

<https://justiceandpeace.nl/activist-lab-voor-jonge-activisten/>

PAX Activist Academy (PAX Aktivistická akadémia)

<https://paxvoorvrede.nl/wat-wij-doen/program-mas/pax-activist-academy/>

Youth for Climate NL (Mládež pre klímu NL)

<https://youthforclimate.nl>

Zoznam organizácií, ktoré podporujú mládežnícky aktivizmus na Slovensku

Amnesty International je globálne hnutie zamerané na ochranu ľudských práv. Slovenská pobočka pracuje na kampaniach na obranu slobody prejavu, práv marginalizovaných skupín, utečencov a práv žien. Organizácia tiež vykonáva vzdelávacie aktivity o ľudských právach a monitoruje ich dodržiavanie na Slovensku. > <https://www.amnesty.sk/aktivizmus/>

Saplinq, o.z. – Saplinq je nezisková organizácia zameraná na podporu LGBT+ komunity na Slovensku. Prevádzkuje komunitné centrum PRIZMA v Košiciach, organizuje podujatia na zvýšenie povedomia o právach LGBT+ a usporadúva festival PRIDE Košice. Okrem advokácie realizuje vzdelávacie aktivity zamerané na inklúziu a boj proti diskriminácii.> <https://www.saplinq.org/>

.no pre život – Táto organizácia sa zameriava

na posilňovanie občianskej angažovanosti a podporu aktívnych občanov. Prostredníctvom vzdelávacích aktivít, workshopov a mentoringu pomáha jednotlivcom a komunitám rozvíjať ich zručnosti, aby sa zapojili do verejného života a zasadzovali sa za svoje práva. ><https://ano-prezivot.sk/obciansky-aktivizmus-v-praxi/>
Donio – je crowdfundingová a darcovská platforma na Slovensku. Umožňuje jednotlivcom a organizáciám získavať finančnú podporu pre rôzne projekty, od osobných a zdravotných zbierok až po iniciatívy verejného prospechu. Je známa svojou transparentnosťou a podporou širokej škály charitatívnych aktivít. ><https://donio.sk/obciansky-aktivizmus>.



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union and the National Agency Erasmus+ Youth and European Solidarity Corps. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.