



#o_jednoj_isolovanoj_mladosti

I ovo će proći

Dragi prijatelji i prijateljice, dragi mladi, zdravo živo!

Tim Omladinskog programa Beogradskog centra za ljudska prava pripremio je prvi Nedeljni pregled kampanje #O_jednoj_isolovanoj_mladosti, a koji je pre svega fokusiran na informisanje i promociju ljudskih prava mladih u doba krize.

Ukoliko niste do sada imali prilike da pratite našu kampanju pozivamo vas da to učinite i pridružite nam se u specifičnim zanimljivim aktivnostima i akcijama koje planiramo!

Osim toga, tu je i **upitnik** koji nam služi da mapiramo šta to dalje pravimo i na koji način!

Možete se putem **upitnika** i vi prijaviti za deljenje nekih svojih veština, znanja i time uključiti u buduće akcije! Do sledećeg nedelnog prelistavanja zdravi bili!

Koliko zaista vidiš ono u šta gledaš?

Hajde da pričamo o pravu na informisanje svakoga od nas, odnosno slobodi primanja i širenja informacija koja nam je zagantovana međunarodnim standardima ljudskih prava kao i Ustavom Srbije! Ustav članom 51 definiše pravo na obaveštenost i garantuje pravo svih na tačno, potpuno i pravovremeno informisanje o pitanjima od javnog značaja, pri čemu su mediji takođe obavezani da poštuju ovo pravo.

Država u vanrednim situacijama može samo izuzetno i kada je to stvarno neophodno da ograniči uživanje ljudskih prava. Naravno, govorimo o samo nužnim odstupanjima!

Ako pričamo o pravu na informisanje, država može srazmerno da ograniči pravo na informisanje, time što će, na primer, uvesti obavezu da podaci o broju zaraženih i/ili umrlih od COVID-19 budu provereni od određene institucije pre objavljivanja, u cilju sprečavanja širenja lažnih informacija. Ili može da uvede ovlašćenja za prenošenje ovakvih informacija (samo određene institucije na lokalnu, na primer).

Slážeš li se? Odgovori nam na naš upitnik, reci nam kako se ti informišeš ovih dana?

Prelistajte saopštenje UN: „Vlade moraju da promovišu i štite pristup informacijama tokom pandemije, kao i njihov slobodan protok.“

Prava mladih u krizi



ilustracija: Valentin Seiche



ilustracija: Min Liu



ilustracija: Jennifer Kahn

Globalni međunarodni okvir za zabranu mučenja i zlostavljanja razvile su Ujedinjene nacije. Mučenje (tortura), okrutno, nečovečno ili ponižavajuće postupanje ili kažnjavanje – sve su to oblici zlostavljanja ljudi i svi su strogo zabranjeni. Zabrana zlostavljanja je opšta. Ona važi za sve državne organe. **Hajde da pričamo o tome šta je zabranjeno tokom vanrednog stanja.**

Mučenje i drugo nečovečno postupanje ili kažnjavanje svakako jeste!

Ukoliko se nađete na ulici nakon što je započeo policijski čas, policija vas uhvati i zamoli da odete kući i vi odbijete, policija nema ovlašćenje da vas obori na zemlju, veže lisicama i "strpa" u auto. Policija bi prvo trebalo da vas upozori da ukoliko ne poslušate naređenje, prema vama može biti primenjena mera prinude. Ukoliko vi i dalje odbijate da odete kući, policija tada može primeniti mere prinude, ali uvek najblažu meru. To znači da ne može da vas udari ili obori na zemlju bez da je prvo pokušala da vas uhvati za ruku i pogura u željenom pravcu. Policajci su obučeni da savladaju ljude tako da ih ne povrede i te veštine se ne zaboravljaju za vreme vanrednog stanja! Policajci prema vama moraju primeniti silu koja je srazmerna.

Zlostavljanje možete pretrpeti na još (najmanje) jedan način! Ukoliko

ste se nakon proglašenja vanrednog stanja u Srbiju vratili iz inostranstva, moguće da vam je izrečena "preventivna mera pojačanog zdravstvenog nadzora" i da ste smešteni u "objekat za zdravstveno siguran smeštaj stanovništva". Jednostavnije, rečeno vam je da ćete 28 dana provesti u karantinu koji organizuje država. (U skladu sa Uputstvom o načinu i mestu sprovođenja pojačanog zdravstvenog nadzora u objektima za zdravstveno siguran smeštaj i Odlukom o proglašenju bolesti COVID-19 izazvane virusom SARS-CoV-2 zaraznom bolešću) Neka vas ime ne zbuni - vi niste na lečenju, vi ste lišeni slobode na određeni period zato što se smatra da postoji visoka vero-

Tips i Tricks

Šta za vas predstavlja simbol korona-krize? Za nas je to definitivno – toalet papir.

Psiholozi smatraju da je panična kupovina papira plod „psihologije stada“, odnosno trenutak maksimalnog gubitka kontrole. Društveni život je trenutno usporen sa sto na nula i niko ne zna šta će još doći. Na taj način ljudi pokušavaju da vrate kontrolu. Međutim, da li je to zaista potrebno?

Ono što jeste potrebno je obezbediti se prilikom odlaska u kupovinu i kupovati „pametno“:

- držati se na distanci od drugih ljudi, pa i u prodavnici
- ići u kupovinu kada nema gužve (ujutru oko 7, na primer)
- poneti sredstvo za dezinfekciju, i pre i posle kupovine njima očistiti svoje ruke i dršku korpe
- koristiti opciju plaćanja karticom (ako postoji mogućnost)

U ovakvim okolnostima je solidarnost preko potrebna. Kupovati racionalno, misliti na druge i znati da je ovo samo stanje, a stanja su prolazna.

Izvori:

@n1srbija

@consumerreports



ilustracija: @pinterest

vatnoća da ste zaraženi. Ukoliko materijalni uslovi u kojima boravite dostižu određeni stepen neadekvatnosti, to se može smatrati ponižavajućim, a ponekad i nečovečnim postupanjem od strane države. Koliko god je borba za zdravlje i život građana Srbije bitna, državni organi vas ne smeju 28 dana držati u prostorijama koje su izuzetno prljave, koje imaju bube ili druge insekte i koje su hladne, neprovetrene ili mračne. Država ima obavezu da vam obezbedi makar jedan topli obrok dnevno, kao i da stvori uslove da se svakodnevno tuširate toplom vodom i da nuždu vršite u ograđenom prostoru, daleko od tuđih očiju.

Pozivamo vas da prijavite kršenje ljudskih prava mladih tokom trajanja vanrednog stanja i pandemije na mejl: **youth@bgcentar.org.rs**



ilustracija: @tsjissetalsma

Tips i Tricks

Izvor: @cdcgov

Svako reaguje na svoj način kad su u pitanju stresne situacije! Zato je važno da:

- Napravite pauzu od gledanja, čitanja ili slušanja vesti, kao i od društvenih mreža koje neprestano izveštavaju o aktuelnoj pandemiji
- Imate pristup proverenim i tačnim informacijama, a kako bi razumeli stvarnu opasnost koju pandemija nosi sa sobom
- Vodite računa o svom telu. Dišete duboko, rastežete se ili meditirate
- Obratite pažnju na ishranu, pokušate da jedete zdrave, izbalansirane obroke, vežbate redovno i spavate dovoljno
- Izdvojite vreme za opuštanje i posvetite se nečemu u čemu uživate
- Budete u kontaktu sa drugima (i online). Pričate sa ljudima kojima verujete o svojim brigama i osećanjima.

Imajte na umu da uvek možete potražiti stručnu psihološku pomoć ako to poželite. Veliki broj psihologa nudi besplatne online seanse za sve kojima je potrebna podrška u vreme pandemije.

Prava mladih u krizi

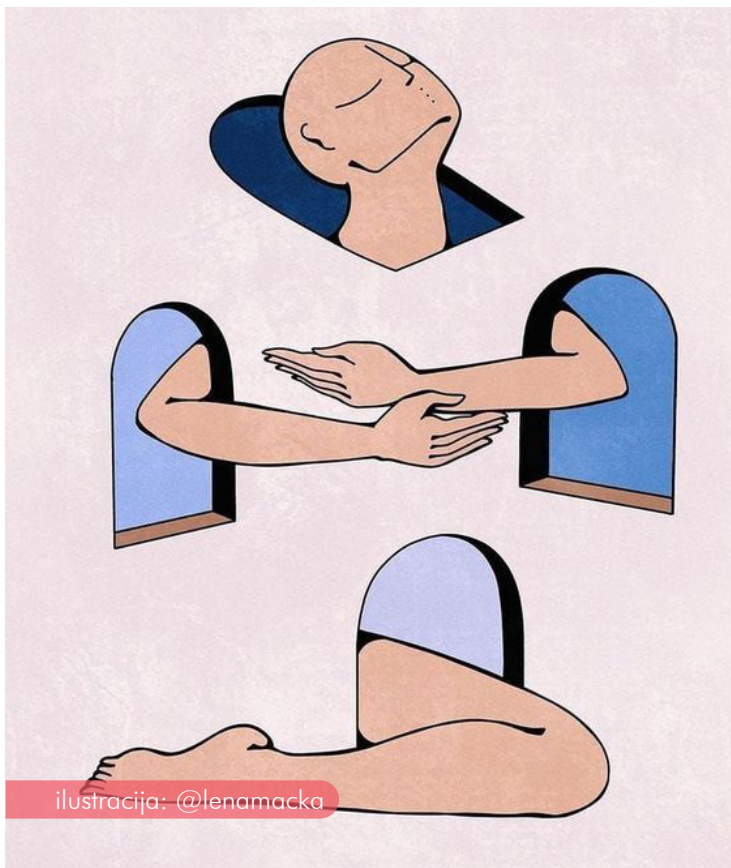
Tačno je 13 časova, subota 4. april 2020. godine... Hajde da pričamo o slobodi kretanja svakoga od nas koja nam je zagarantovana međunarodnim standardima ljudskih prava i Ustavom Srbije. Ustavom imamo pravo da se slobodno krećemo i nastanjujemo u Srbiji, da je napustimo i da se u nju vratimo. Sloboda kretanja može biti ograničena ako je to neophodno radi vođenja krivičnog

postupka, zaštite javnog reda i mira, sprečavanja širenja zaraznih bolesti ili odbrane. Od 15. marta 2020. godine kada je uvedeno vanredno stanje u Srbiji, naša sloboda da se krećemo, vremenski i prostorno, se nekoliko puta menjala. Odnosno, nije se sloboda menjala, bilo bi neprimereno jednoj gospođi sa velikim S da se nakon toliko godina menja. Preciznije je reći kako su se menjali uslovi pod kojima možemo da uživamo slobodu kretanja. Pa da razjasnimo - od 17 časova do 05 časova morate biti kod kuće. Ukoliko ste do sada koristili vikend da šetate i uživate u lepom vremenu, sledi razočaranje - kretanje van kuće je zabranjeno subotom od 13 časova do 05 časova ponedeljkom. Osobe starije od 65, odnosno 70 godina života su još više ograničene. Iskrenije bi bilo reći da je njima sloboda kretanja ukinuta, pošto mogu da izađu subotom od 04 do 07 časova. Pored toga, kada ste u šetnji ili ste izašli drugim povodom ne smete ići u parkove i druge javne površine namenjene za sport i rekreaciju. Izuzeci postoje: zdravstveni radnici, policija i vojska, lica koja dobiju posebnu dozvolu od Ministarstva unutrašnjih poslova, kao i osobe kojima je neodložno potrebna zdravstvena pomoć. Ukoliko vam život potpunijim čini jedan ili više četvoronožnih drugara, možete u šetnju od 23 do 01 časa narednog dana, a nedeljom od 08 do 10 časova. I pazite, ne duže od 20 minuta. I poslednje upozorenje - kada šetate ili se zadržavate na javnom prostoru ne sme vas biti više od dvoje (odaljite se jedno od drugog i vičite - sigurno ćete izgledati glupo, ali makar nećete raditi nešto što je zabranjeno).



ilustracija: Maxime Sabourin

Mnoge studije su pokazale da upražnjavanje socijalne distance, odnosno izbegavanje bliskog kontakta sa većim brojem lica, predstavlja, uz rigorozne medicinske zaštitne mere, jedno od najefikasnijih mera u borbi protiv širenja bolesti COVID-19. I zbog toga je naša država odlučila da nam na neko vreme ograniči kretanje stavljajući nas u situaciju da ni ako želimo ne možemo da ostvarimo fizički kontakt sa velikim brojem ljudi. Međutim, međunarodnim standardima kao i našim Ustavom



ilustracija: @lenamacka

zahteva se da kada država ograničava jedno pravo kako bi zaštitila drugo pravo ili neki javni interes (u ovom slučaju pravo na život i zdravlje ljudi, odnosno interes javnog zdravlja) to mora činiti na srazmeran način, odnosno u najmanjem mogućem obimu. Šta mislite da li su propisane mere ograničenja i zabrane kretanja srazmerne? To pitanje se najglasnije postavlja u pogledu zabrane kretanja koja pogađa starija lica.

Da li je bilo moguće dozvoliti im jedan izlazak svakog dana u ograničenom trajanju, uz odgovarajuće mere predostrožnosti? Kako žive beskućnici i druge osobe bez krova na glavom, imajući u vidu da su prihvatilišta za stara i odrasla lica prepuna i ne primaju nove korisnike? Na koji način da prošetaju i udahnu svežeg vazduha ljudi koji rade od 9 do 5, osim možda subotom ujutru?

Postoje različite diskusije koje se odnose na ove mere, potencijalne posledice po naše fizičko i mentalno zdravlje, pa nas zanima šta vi mislite o tome?

Važne vesti

Neki od nas će ograničenije kretanja doživeti kao prijatno „ušuškavanje“, priliku za usporavanje i odmor, dok će se kod drugih pojačati osećaj anksioznosti, ili javiti napad panike. Napad panike dolazi iznenadno i često bez jasnog povoda. Prepoznate ga po intenzivnom osećaju straha i telesnim simptomima poput ubrzanog lupanja srca, preznojavanja, drhtavice, ubrzanog kratkog daha, a ponekad i gušenja, bola u grudima, mučnine, vrtoglavice i osećaja gubitka kontrole. Probajte da pomognete sebi na sledeće načine:

- Prepoznajte da je to napad panike, i kažite sebi „lako deluje strašno, trenutno je i bezopasno. Proći će za 5-10 minuta i biću dobro.“

- Disanje: stavite jednu ruku na grudi, drugu na stomak. Udahnite na nos, tako da osetite da vam se stomak pomera. Zadržite dah nekoliko sekundi, i onda što sporije izdišite na usta, tako da osetite da vam se gornji deo tela (glava, ramena, vrat i grudi) opušta. Trudite se da vremenom izdah postane duži nego udah.

- Prebacite fokus sa neprijatnih osećaja na spoljašnje okruženje kroz čula: vidite prijatne stvari i izgovorite u sebi njihovo ime, pipnite stolicu ispod sebe ili neki objekat pored sebe i primetite da li taj materijal prijatno, čujte zvukove koji su u prostoriji, popijte malo vode i osetite je u ustima, njušnite neki miris koji volite.

- Umijte se hladnom vodom.

- Pozovite nekoga koga volite da bude sa vama (računa se i „preko žice“).

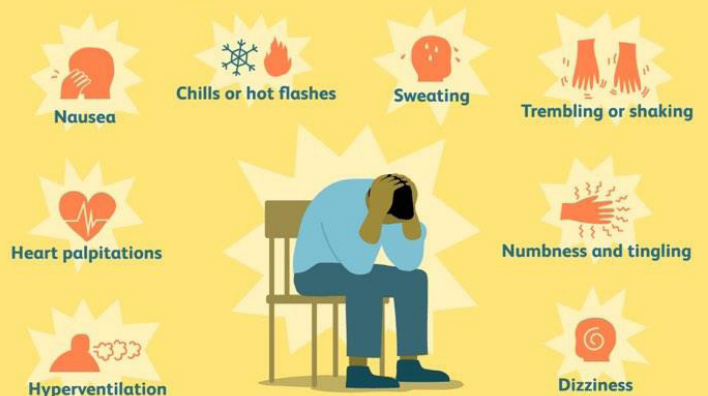
- Narednih dana se potrudite da imate redovne obroke, dovoljno sna, fizičku aktivnost, i izbegavajte kofein, energetska pića, alkohol i pušenje. Anksioznost i napadi panike su česti, a pogotovo u ovo vreme, i u redu je da se tako osećate. Ako mislite da vam je potrebna pomoć, obratite se psihoterapeutu (u narednom periodu nudiće se besplatno pomoć građanima, vidite na <https://savezpsihoterapeuta.org/korona-virus/>).

Hvala Tamari Vidović, telesnoj psihoterapeutkinji koja je pripremila za nas uputstva u ova vanredna vremena!

Brinite o sebi i drugima!

Izvor: [Priča tela](#) - Tamara Vidović, telesni psihoterapeut

Signs of a Panic Attack



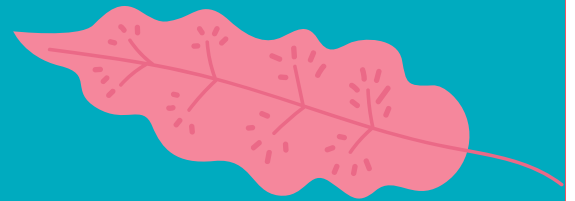
Tips i Tricks

**Otvori česmu otpevaj pesmu
Operi ruke i baci rimu,
Da nam dnevni rituali budu inspiracija
Za dane prepune kriznih situacija!**

Kao što znaš jedna od mera zaštite od koronavirusa je pranje ruku, zato te pozivamo da kreiraš svoj muzički video u trajanju od 20 do 30 sekundi koliko bi trebalo da traje i pranje ruku! Muzika ne mora biti originalna, a poželjno je da tekst koji smišliš ima aktivističku poruku.

Svoj muzički video nam možeš poslati na youth@bgcentar.org.rs, ako ti je lakše taguj nas u svom profilu sa [@mladibgcentar](https://www.instagram.com/mladibgcentar).

Akcija traje do **17. aprila** za najkreativnija rešenja postoji i **nagrada iznenađenja!**



Svetlo na kraju tunela

Milan Stošić je profesor fizičkog vaspitanja koji učestvuje u realizaciji nastave na daljinu koja se emituje na RTS3. Od početka emitovanja, jedan je od profesora o kojima se najviše priča, a komentari su uglavnom pozitivni. Kako prenosi "Danas", Milan je atletski trener sa više od 20 državnih rekorda u disciplini skok s motkom sa sportistima i sportistkinjama. Predaje u Drugoj ekonomskoj školi u Beogradu, koja je ove godine proglašena za najbolju beogradsku srednju stručnu školu kad je reč o sportskim aktivnostima. Pored toga, radi sa decom koja imaju vaspitne i psihološke poteškoće.

Portal "Vice" profesora Milana naziva "svetlom koje nam svima treba". Njegovu predanost i trud teško je ne primetiti. Možete zamisliti kako je stati pred kameru i pokazivati vežbe kao da ispred vas stoji jedan ceo razred. Samo što je u ovom slučaju taj razred – cela zemlja. Ako još niste pogledali video, trk na YouTube! Možda je ovo pravi momenat da se aktivirate, ako već niste! Svaka čast, profesore!

Izvor: Danas

Prava mladih u krizi

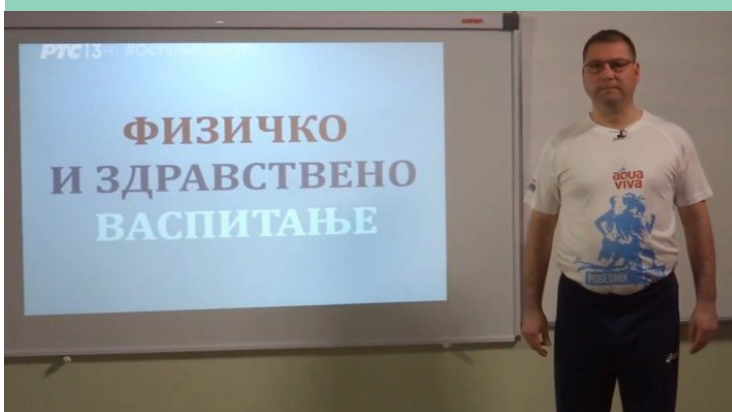


ilustracija: @smalilams

Da li stignemo misliti na one najugroženije onda kada smo mi ugroženi?

Realne procene jesu da će globalna kriza u kojoj se svet trenutno nalazi, uticati u velikoj meri na najugroženije i najsiromašnije.

Prema istraživanju Tima za socijalno uključivanje i smanjenje siromaštva iz 2018 godine, stopa apsolutnog siromaštva u Srbiji iznosi oko 7 %. Ova stopa predstavlja udeo pojedinaca u društvu koji ne mogu da zadovolje osnovne potrebe. Postotak siromašnih mladih starosti od 19 do 24 godine je iznosio 8,6 odsto. Siromaštvo često podrazumeva i širi kontekst društvene isključenosti, marginalizacije, prostorne isključenosti i nedostupnosti resursa... U vanrednoj situaciji, najugroženiji građani su često u situaciji da im lekovi



nisu dostupni, i nemaju odgovarajuće uslove za ličnu higijenu i higijenu životnog prostora. Možda je ovo pravi trenutak da počnemo sa više razumevanja i empatije da posmatramo naše sugrađane i sugrađanke, komšije i komšinice, i da preduzmemo konkretne akcije u cilju veće jednakosti, zajedništva i ravnomerne raspodele moći i resursa u društvu.



Svako ima pravo na dostojanstven život!

Nažalost, neformalna romska naselja su trenutno suočena sa još većim problemima nego pre pandemije Covid 19. Veliki broj naselja nema bezbedan pristup čistoj vodi i struju, pa ljudi u naselju ne mogu da održavaju elementarni nivo higijene i da se pravovremeno i adekvatno informišu o promenama mera u borbi protiv COVID-19. Dodatni problem jeste i taj što oko 70% pripadnika romske nacionalnosti radi u sivoj zoni, te nisu zaštićeni zakonom o radu, niti imaju siguran prihod u trenucima vanredne situacije i pandemije. Jedan od svetlih primera kad je u pitanju pijaća voda jeste opština Lajkovac, gde je obezbeđena cisterna vode koja dolazi svaki dan u naselje.



ilustracija: Moonassi

Ukoliko ste spremni za konkretnu akciju pomoći, možete se prijaviti kao volonteri/ke. Pokrenimo se!

Izvor: Slobodna Evropa (delovi teksta)

Prelistajte saopštenje UN: „COVID-19 se ne može zaustaviti ukoliko se ranjivim grupama ne omogući bezbedan pristup čistoj vodi.“ – kažu UN eksperti.

Dok širom sveta traju borbe sa pandemijom COVID-19, mi vas pozivamo da nam pošaljete priče ljudi koji pomažu drugima. Pomozite nam da delimo što više priča kako bismo ohrabрили one koji su nosioci promena i time nadahnemo još nekoliko činova društvene povezanosti i socijalne solidarnosti u vremenu fizičke udaljenosti.

Neka vaše priče postanu deo rubrike Svetlo na kraju tunela, nešto što će nam davati snagu u ovo nezgodno vreme.

Budite nam zdravi!

Ova kampanja realizuje se uz podršku Tima Ujedinjenih nacija za ljudska prava.

Vaš Omladinski program Beogradskog centra za ljudska prava



Beogradski centar
za ljudska prava



OMLADINSKI PROGRAM
Beogradski centar za ljudska prava